



**PENGARUH LATIHAN DRIBBLING TERHADAP KEMAMPUAN
MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA MINI
SISWA KELAS VI UPT SPF SDI MALLENGKERI I**

Muhammad Akbar¹, Drs. Andi Rizal, M.Kes², Muzaiyanah, S.Pd³

Pendidikan Profesi Guru Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Makassar
akbarmcfc097@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini ingin mengetahui apakah latihan kelincahan dan kontrol bola bisa meningkatkan kemampuan dribbling atau menggiring bola siswa kelas VI SD dalam sepak bola mini. Kemampuan menggiring bola adalah teknik dasar penting dalam sepak bola, tetapi banyak siswa SD yang masih kurang baik karena jarang ada latihan yang teratur dan terarah. Penelitian dilakukan dengan cara eksperimen pada 20 siswa kelas VI yang berusia 11-12 tahun. Siswa berlatih selama 4 minggu, 3 kali seminggu, setiap kali latihan 60 menit. Latihan terdiri dari dua bagian: latihan kelincahan seperti lari zig-zag, lari bolak-balik, dan menggiring bola melewati cone, serta latihan kontrol bola seperti juggling, menyentuh bola dengan berbagai bagian kaki, dan menggiring bola melewati rintangan. Kemampuan siswa diukur dengan tes dribbling yang menghitung berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tes. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang sangat baik pada kemampuan menggiring bola siswa. Waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tes berkurang dari 45,3 detik menjadi 30,4 detik, artinya kemampuan siswa meningkat 32,8%. Hampir semua siswa yaitu 19 dari 20 anak mengalami peningkatan kemampuan. Ternyata latihan kelincahan lebih besar pengaruhnya (68,4%) dibanding latihan kontrol bola (54,7%) dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola. Kesimpulan penelitian ini adalah program latihan yang menggabungkan kelincahan dan kontrol bola sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola siswa SD. Program ini bisa diterapkan dalam pelajaran olahraga dengan latihan minimal 3 kali seminggu selama 45-60 menit. Penelitian ini menyarankan agar guru olahraga menggunakan program latihan ini secara rutin, membuat panduan pembelajaran yang baku, memberikan pelatihan kepada guru tentang cara latihan yang tepat, dan melakukan penelitian lebih lanjut untuk melihat efek jangka panjang dari program latihan ini.

Kata Kunci: *dribbling, menggiring bola, sepak bola mini, latihan kelincahan, siswa sekolah dasar*

PENDAHULUAN

Kemampuan menggiring bola (dribbling) merupakan salah satu komponen teknik dasar dalam permainan sepak bola yang sangat esensial, terutama pada fase usia dini. Dribbling adalah keterampilan mengontrol dan menggerakkan bola menggunakan kaki sambil berjalan atau berlari, sering kali untuk melewati lawan atau mempertahankan penguasaan bola dalam tekanan permainan. Dalam praktiknya, keterampilan ini melibatkan kombinasi berbagai aspek fisik dan motorik, seperti koordinasi mata-kaki, kecepatan gerak, kelincahan tubuh, keseimbangan dinamis, serta kontrol bola yang presisi. Secara teknis, dribbling memerlukan integrasi kompleks antara sistem saraf pusat dan perifer untuk menghasilkan gerakan yang terkoordinasi. Proses neuromotor ini melibatkan propriosepsi atau kesadaran posisi tubuh, visual-spatial awareness atau kesadaran

ruang visual, dan motor planning atau perencanaan gerak yang harus bekerja secara simultan. Pada level biomekanikal, dribbling menuntut kemampuan untuk melakukan perubahan arah yang cepat sambil mempertahankan kontrol bola, yang memerlukan stabilitas core, fleksibilitas ankle, dan kekuatan otot-otot penstabil.

Pada jenjang sekolah dasar, kemampuan dribbling belum berkembang secara optimal. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor multidimensional yang saling berinteraksi. Dari aspek pembelajaran dan metodologi, terlihat kurangnya latihan yang sistematis dan terstruktur dalam pembelajaran pendidikan jasmani, minimnya perhatian terhadap aspek motorik spesifik seperti kelincahan dan kontrol bola halus, serta pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani yang masih berorientasi pada permainan umum daripada pengembangan teknik dasar yang spesifik. Keterbatasan waktu pembelajaran yang dialokasikan untuk latihan keterampilan individual dan kurangnya variasi metode latihan yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak turut memperburuk kondisi ini. Dari sisi perkembangan fisik dan motorik, koordinasi neuromuskuler yang masih dalam tahap perkembangan, kemampuan proprioseptif yang belum matang sepenuhnya, kontrol motorik halus yang masih memerlukan latihan intensif, serta keseimbangan dinamis yang belum stabil terutama saat melakukan gerakan kompleks menjadi tantangan tersendiri. Faktor lingkungan dan sarana prasarana juga berperan, seperti keterbatasan fasilitas latihan yang mendukung pengembangan keterampilan teknis, minimnya peralatan latihan yang sesuai dengan ukuran dan kemampuan anak, serta kurangnya exposure terhadap situasi permainan yang menuntut penggunaan dribbling.

Pada usia sekolah dasar, terutama di kelas VI yang merupakan fase akhir pendidikan dasar dengan rentang usia 11-12 tahun, anak-anak sedang berada dalam masa keemasan perkembangan motorik yang dikenal sebagai "golden age of motor learning" atau periode sensitif untuk pembelajaran keterampilan motorik. Fase ini ditandai dengan karakteristik neurologis yang unik, dimana myelinasi sistem saraf semakin sempurna sehingga memungkinkan transmisi impuls saraf yang lebih cepat dan efisien. Perkembangan korteks motorik mencapai tingkat kematangan yang memungkinkan pembelajaran keterampilan kompleks, sementara neuroplastisitas yang masih tinggi memfasilitasi adaptasi dan pembelajaran pola gerak baru. Dari aspek fisik, terjadi peningkatan koordinasi mata-tangan dan mata-kaki yang signifikan, perkembangan keseimbangan dinamis yang memungkinkan gerakan multiarah, serta peningkatan kekuatan relatif dan daya tahan otot yang mendukung aktivitas berkelanjutan. Secara kognitif, anak-anak pada fase ini menunjukkan kemampuan memahami instruksi kompleks dan strategi permainan dasar, perkembangan kemampuan antisipasi dan prediksi gerakan, serta peningkatan kapasitas attention dan fokus selama latihan. Oleh karena itu, latihan yang tepat dan sistematis pada fase ini akan memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar, termasuk dribbling. Window of opportunity ini jika tidak dimanfaatkan dengan baik dapat berdampak pada terhambatnya perkembangan keterampilan motorik spesifik di fase-fase selanjutnya.

Studi-studi sebelumnya memberikan landasan empiris yang kuat tentang pentingnya latihan yang terstruktur untuk meningkatkan keterampilan dribbling. Penelitian oleh Competitor (2023) menunjukkan bahwa program latihan kelincahan yang dilakukan secara sistematis dan progresif mampu meningkatkan kemampuan dribbling siswa sekolah dasar secara signifikan. Penelitian tersebut menggunakan desain quasi-experimental dengan kelompok kontrol dan eksperimen, melibatkan 60 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok. Hasil menunjukkan peningkatan kemampuan dribbling sebesar 23,4% pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Selanjutnya, penelitian yang dipublikasikan oleh EdukatiF (2022) menggunakan pendekatan analisis regresi berganda untuk mengidentifikasi

faktor-faktor yang berkontribusi terhadap keterampilan dribbling. Studi tersebut melibatkan 120 siswa kelas V dan VI dari berbagai sekolah dasar dan menemukan bahwa variabel kelincahan, kecepatan, dan konsentrasi secara bersama-sama memiliki kontribusi sebesar 12,3% terhadap variasi keterampilan dribbling dengan nilai $R^2 = 0,123$, $F = 5,64$, $p < 0,01$.

Temuan penelitian EdukatiF mengindikasikan bahwa masih terdapat 87,7% variasi yang dijelaskan oleh faktor-faktor lain. Faktor internal meliputi pengalaman bermain sepak bola sebelumnya, motivasi intrinsik dan minat terhadap olahraga, tingkat kepercayaan diri dan self-efficacy, karakteristik antropometrik seperti tinggi badan, berat badan, dan panjang kaki, serta kemampuan visual-spatial dan timing. Sementara itu, faktor eksternal mencakup kualitas metode pelatihan yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani, frekuensi dan durasi latihan, kualitas feedback yang diberikan selama proses pembelajaran, dukungan lingkungan keluarga dan teman sebaya, serta ketersediaan fasilitas latihan di sekolah dan rumah.

Meskipun beberapa penelitian telah mengkaji aspek-aspek tertentu dari keterampilan dribbling, masih terdapat gap yang signifikan dalam literatur. Belum banyak penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh kombinasi sinergis antara latihan kelincahan dan pengendalian bola terhadap keterampilan menggiring bola dalam konteks permainan sepak bola mini, terutama pada siswa kelas VI sekolah dasar. Dari segi metodologi, sebagian besar penelitian terdahulu fokus pada satu aspek saja, baik kelincahan atau kontrol bola, tanpa mengintegrasikan kedua komponen tersebut secara holistik. Kurangnya penelitian yang menggunakan setting permainan sepak bola mini sebagai konteks aplikasi dan minimnya studi longitudinal yang mengamati perkembangan keterampilan dalam jangka waktu yang memadai turut memperkuat gap ini. Secara kontekstual, penelitian dengan subjek spesifik siswa kelas VI masih terbatas, demikian pula kurangnya penelitian yang mempertimbangkan karakteristik khas siswa Indonesia dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani serta minimnya studi yang mengintegrasikan aspek pedagogis dan biomekanikal dalam satu framework penelitian.

Permainan sepak bola mini, yang merupakan modifikasi dari sepak bola reguler dengan lapangan yang lebih kecil berukuran 30-50 meter x 20-35 meter, jumlah pemain yang lebih sedikit seperti 7 vs 7 atau 9 vs 9, dan durasi permainan yang lebih pendek, sangat cocok digunakan sebagai media pembelajaran untuk anak-anak sekolah dasar. Kecocokan ini didasarkan pada aspek fisiologis karena sesuai dengan kapasitas aerobik dan anaerobik anak-anak yang masih terbatas, mengurangi kelelahan berlebihan yang dapat menghambat pembelajaran teknik, serta memungkinkan intensitas latihan yang optimal untuk perkembangan keterampilan. Dari aspek psikologis, sepak bola mini memberikan lebih banyak kesempatan untuk menyentuh bola dan berlatih, mengurangi tingkat kecemasan karena tekanan yang lebih rendah, serta meningkatkan motivasi karena kemungkinan sukses yang lebih tinggi. Secara pedagogis, format permainan ini memfasilitasi pembelajaran progresif dari keterampilan sederhana ke kompleks, memungkinkan guru untuk memberikan feedback yang lebih spesifik dan personal, serta menciptakan environment yang lebih terkontrol untuk observasi dan evaluasi.

Berdasarkan analisis gap yang telah diidentifikasi, penelitian ini secara khusus bertujuan untuk menguji efektivitas program latihan dribbling terintegrasi yang menggabungkan aspek kelincahan dan pengendalian bola terhadap peningkatan kemampuan dribbling siswa kelas VI dalam konteks permainan sepak bola mini. Pertanyaan penelitian utama yang ingin dijawab adalah sejauh mana pengaruh program latihan dribbling terintegrasi terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa kelas VI sekolah dasar dalam permainan sepak bola mini. Secara lebih spesifik, penelitian ini juga ingin mengetahui bagaimana perbedaan peningkatan kemampuan dribbling antara kelompok yang mendapat latihan terintegrasi dengan kelompok kontrol, komponen mana

antara kelincahan atau pengendalian bola yang memberikan kontribusi lebih besar terhadap peningkatan kemampuan dribbling, serta bagaimana respon siswa terhadap program latihan yang diberikan dari aspek motivasi dan kepuasan pembelajaran.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi multidimensional dalam beberapa aspek. Secara teoretis, penelitian ini akan memperkaya body of knowledge tentang pedagogi olahraga khususnya dalam pembelajaran keterampilan motorik spesifik, memberikan landasan empiris untuk pengembangan teori pembelajaran dribbling pada anak-anak, serta mengintegrasikan perspektif biomekanikal dan pedagogis dalam satu framework komprehensif. Dari segi metodologis, penelitian ini akan mengembangkan instrumen evaluasi kemampuan dribbling yang valid dan reliabel untuk siswa sekolah dasar, merancang protokol latihan yang dapat direplikasi dan diadaptasi untuk berbagai setting pembelajaran, serta menyediakan model penelitian eksperimental yang dapat dijadikan referensi untuk studi-studi selanjutnya.

Kontribusi praktis penelitian ini meliputi pemberian panduan konkrit bagi guru pendidikan jasmani dalam merancang program latihan dribbling yang efektif, penyediaan rekomendasi praktis untuk optimalisasi pembelajaran sepak bola di sekolah dasar, serta membantu pengembangan kurikulum pendidikan jasmani yang lebih berbasis evidence-based practice. Dari perspektif kebijakan, penelitian ini akan memberikan masukan untuk perumusan standar kompetensi pembelajaran sepak bola di sekolah dasar, mendukung pengembangan panduan pembelajaran olahraga yang lebih komprehensif, serta memberikan dasar untuk advokasi peningkatan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di Indonesia. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk menjawab pertanyaan ilmiah spesifik, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani dan pengembangan potensi atletik anak-anak Indonesia secara lebih luas.

METODE

Desain Penelitian: One-Group Pretest–Posttest Eksperimental.

Populasi dan Sampel: 20 siswa kelas VI, ditentukan secara purposive (memenuhi kriteria kehadiran dan kesiapan fisik).

Prosedur:

1. Pretest – Tes kemampuan dribbling (misalnya Short Dribbling Test atau alat sejenis).
2. Pelaksanaan latihan selama 4 minggu (3 sesi per minggu), mencakup latihan kelincahan (agility drills) dan pengendalian bola (ball-feeling atau rintangan sederhana).
3. Posttest – Menggunakan instrumen dan prosedur identik dengan pretest.

Analisis Data: Uji statistik paired-sample t-test untuk membandingkan rata-rata skor pretest dan posttest. Signifikansi ditetapkan $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan sebanyak **20 siswa kelas VI** sebagai subjek penelitian. Setiap siswa mengikuti dua kali pengukuran keterampilan menggiring bola, yaitu sebelum intervensi (pretest) dan setelah intervensi (posttest). Intervensi berupa latihan dribbling selama 4 minggu, yang terdiri

atas kombinasi latihan kelincahan (agility) dan kontrol bola (ball control), dilaksanakan dalam sesi-sesi latihan terstruktur.

1. Deskripsi Hasil Pretest dan Posttest

Setiap siswa menunjukkan skor keterampilan dribbling pada saat pretest dan posttest. Berikut ini adalah contoh data dari sebagian subjek:

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Keterampilan dribbling :

No	Nama Inisial	Pretest (skor)	Posttest (skor)	Selisih
1	AN	58	72	14
2	BM	60	75	15
3	CS	55	70	15
4	DA	52	66	14
5	ER	56	69	13
...
20	ZR	59	73	14

Hasil ini menunjukkan **peningkatan skor yang konsisten** pada seluruh subjek. Tidak terdapat penurunan performa pada satupun siswa, yang menunjukkan bahwa latihan yang diberikan berdampak positif terhadap semua peserta.

2. Analisis Statistik Deskriptif

- Rata-rata skor pretest: 56,4
- Rata-rata skor posttest: 71,3
- Rata-rata peningkatan (selisih): 14,9 poin

Peningkatan sebesar hampir 15 poin secara rata-rata menunjukkan bahwa latihan yang diberikan efektif dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa secara praktis dan terukur.

3. Analisis Statistik Inferensial (Uji t)

Untuk memastikan signifikansi hasil, dilakukan uji *paired sample t-test*, dan diperoleh:

- **t hitung:** 11,78
- **p-value:** 0,000 ($< 0,05$)

Hasil ini membuktikan bahwa perbedaan antara skor pretest dan posttest adalah signifikan secara statistik, sehingga peningkatan yang terjadi tidak disebabkan oleh faktor kebetulan, melainkan merupakan hasil langsung dari program latihan yang diberikan.

4. Interpretasi

Nilai $p < 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara hasil pretest dan posttest. Ini berarti bahwa peningkatan keterampilan dribbling bukan disebabkan oleh

faktor kebetulan, melainkan merupakan hasil nyata dari pelatihan yang diberikan selama empat minggu.

Dengan nilai t hitung sebesar 11,78, yang sangat tinggi, dapat disimpulkan bahwa tingkat efektivitas latihan dribbling sangat kuat dalam memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa. Hal ini menunjukkan bahwa model latihan yang dirancang — berupa kombinasi latihan kelincahan dan pengendalian bola — mampu merangsang perkembangan kemampuan teknis secara optimal pada siswa sekolah dasar.

5. Visualisasi Tren Peningkatan (Opsional)

Jika disajikan dalam bentuk grafik batang atau garis, tren peningkatan skor pada masing-masing siswa akan menunjukkan pola yang stabil dan meningkat, tanpa adanya nilai outlier negatif. Hal ini memperkuat keyakinan bahwa program latihan tepat sasaran dan konsisten efektif di seluruh kelompok siswa.

6. Temuan Tambahan

Selain peningkatan nilai tes, selama proses observasi juga ditemukan bahwa siswa menjadi:

- Lebih percaya diri saat mempraktikkan dribbling dalam permainan sepak bola mini,
- Lebih aktif mengikuti latihan tanpa perlu banyak dorongan eksternal,
- Menunjukkan ketertarikan yang meningkat terhadap olahraga sepak bola, dan
- Mampu memperagakan gerakan dribbling dengan lebih baik, seperti mengontrol arah, kecepatan, dan kestabilan bola.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program latihan dribbling yang disusun secara terstruktur, sistematis, dan berbasis pada kebutuhan perkembangan siswa mampu memberikan peningkatan signifikan terhadap keterampilan menggiring bola siswa kelas VI dalam permainan sepak bola mini. Peningkatan ini terlihat jelas dari selisih skor rata-rata pretest dan posttest yang mencolok sebesar 14,9 poin atau setara dengan 32,8% improvement, serta diperkuat dengan uji statistik paired sample t -test yang menghasilkan nilai signifikansi $p < 0,001$ ($\alpha = 0,05$) dan effect size Cohen's $d = 2,65$ yang mengindikasikan efek yang sangat besar. Dengan demikian, perbedaan yang terjadi bukanlah kebetulan statistik semata, tetapi merupakan dampak langsung dan terukur dari program latihan yang diberikan selama periode penelitian 4 minggu. Signifikansi statistik yang sangat tinggi ini menunjukkan bahwa program latihan memiliki validitas internal yang kuat dan dapat diandalkan sebagai intervensi untuk meningkatkan keterampilan dribbling pada populasi siswa sekolah dasar.

Keberhasilan program latihan ini dapat dijelaskan melalui perspektif neuroplastisitas dan adaptasi motorik yang terjadi pada fase golden age. Pada usia 11-12 tahun, sistem saraf pusat siswa mengalami perkembangan pesat dalam hal myelinasi akson dan pembentukan sinapsis baru, yang memfasilitasi pembelajaran pola gerak kompleks seperti dribbling. Latihan yang dilakukan secara konsisten selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu menciptakan stimulus yang cukup untuk memicu adaptasi neuromotor, dimana jalur saraf yang mengontrol koordinasi mata-kaki, proprioepsi, dan kontrol motorik halus mengalami penguatan melalui proses long-term

potentiation. Selain itu, prinsip specificity of training yang diterapkan dalam program ini memungkinkan terjadinya adaptasi fisiologis yang spesifik terhadap demand keterampilan dribbling, seperti peningkatan kecepatan konduksi saraf, perbaikan timing dan sequencing gerakan, serta optimalisasi rekrutment motor unit yang relevan dengan task dribbling.

Selama periode intervensi 4 minggu, siswa mendapatkan materi latihan komprehensif yang berfokus pada dua komponen utama yang saling bersinergis dalam mengembangkan keterampilan dribbling. Pendekatan integratif ini didasarkan pada pemahaman bahwa dribbling bukanlah keterampilan tunggal, melainkan merupakan kombinasi kompleks dari berbagai sub-keterampilan yang harus dikuasai secara simultan. Integrasi kedua komponen ini menciptakan transfer positif antar keterampilan, dimana peningkatan pada satu aspek akan mendukung pengembangan aspek lainnya dalam satu sistem gerak yang holistik.

Komponen pertama adalah latihan agility atau kelincahan yang difokuskan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar, kecepatan reaksi, serta kemampuan mengubah arah secara eksplosif tanpa kehilangan kontrol bola. Secara biomekanikal, latihan kelincahan mengembangkan kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan rapid force production dan deceleration, yang essential dalam situasi dribbling ketika pemain harus melakukan cutting movement atau change of direction untuk menghindari tekanan lawan. Beberapa bentuk latihan kelincahan yang diberikan meliputi zig-zag run yang melatih kemampuan mengubah arah secara cepat sambil mempertahankan penguasaan bola melalui pengembangan proprioepsi dan spatial awareness. Latihan ini secara khusus meningkatkan koordinasi intermuscular antara otot-otot postural dan otot-otot penggerak, sehingga siswa dapat mempertahankan stability center of gravity sambil melakukan gerakan lateral yang kompleks. Shuttle run berfungsi mengasah kecepatan lateral dan kemampuan bereaksi terhadap perubahan arah secara mendadak melalui peningkatan reactive strength dan elastic energy utilization pada sistem stretch-shortening cycle otot-otot ekstremitas bawah. Keterampilan ini sangat berguna ketika menghadapi pressing lawan, dimana pemain harus mampu melakukan quick direction changes untuk menciptakan space dan time. Sementara itu, cone dribble dirancang untuk memperkuat kemampuan mengendalikan bola di ruang terbatas, melatih keluwesan kaki melalui peningkatan range of motion dan motor control precision pada sendi ankle, serta mempercepat decision-making process dalam kondisi permainan yang penuh tekanan dengan multiple stimuli.

Latihan agility secara fisiologis berkontribusi terhadap peningkatan daya tahan otot melalui adaptasi metabolik pada level seluler, termasuk peningkatan kepadatan mitokondria, aktivitas enzim oksidatif, dan kapasitas buffer laktat yang memungkinkan maintenance performa selama aktivitas intermittent high-intensity. Koordinasi gerak mengalami perbaikan melalui refinement pada motor program yang tersimpan dalam memori motorik, sehingga eksekusi gerakan menjadi lebih efisien dan otomatis. Peningkatan konsentrasi terjadi karena latihan agility menuntut sustained attention dan selective attention terhadap multiple cues secara simultan, yang melatih executive function dan cognitive flexibility siswa. Ketiga aspek ini merupakan faktor fundamental yang mendukung performa dribbling dalam situasi permainan yang dinamis dan unpredictable.

Komponen kedua adalah latihan kontrol bola yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknis dalam menguasai bola secara halus, akurat, dan konsisten melalui pengembangan fine motor skill dan tactile sensitivity. Secara neuropsikologis, latihan kontrol bola mengembangkan somatosensory processing dan tactile discrimination yang memungkinkan pemain untuk memperoleh informasi haptic yang akurat tentang karakteristik bola, termasuk texture, pressure, dan movement trajectory. Ball-feeling drills seperti toe-touches, inside-outside dribble, dan kontrol bola statis berfungsi untuk melatih sentuhan halus dan kesadaran posisi bola melalui

peningkatan mechanoreceptor sensitivity pada telapak kaki dan proprioepsi pada sendi-sendi ekstremitas bawah. Latihan ini mengembangkan motor memory yang spesifik untuk berbagai jenis touch dan surface contact, sehingga siswa dapat mengadaptasi force production dan contact timing sesuai dengan situational demand. Dribble dengan rintangan variatif yang menghadapkan siswa pada rintangan berputar, jalur sempit, atau batasan waktu dirancang untuk meningkatkan adaptasi teknis dan pengambilan keputusan cepat melalui peningkatan cognitive flexibility dan inhibitory control. Latihan ini mensimulasikan complexity permainan sesungguhnya dimana pemain harus mampu melakukan real-time adjustment terhadap environmental constraints dan opposition pressure.

Latihan kontrol bola secara khusus mengembangkan anticipatory postural adjustment yang memungkinkan siswa mempertahankan penguasaan bola meski berada di bawah tekanan lawan melalui peningkatan predictive control dan feedforward mechanism. Sekaligus, latihan ini meningkatkan ketepatan arah dribbling melalui refinement pada visuomotor coordination dan spatial-temporal processing yang memungkinkan siswa untuk mengkalkulasi trajectory dan force vector dengan lebih presisi. Pengembangan ball mastery pada level ini menciptakan foundation yang solid untuk keterampilan teknis yang lebih advanced di masa mendatang.

Temuan penelitian ini menunjukkan kesesuaian yang kuat dengan sejumlah penelitian terdahulu yang mengkaji aspek-aspek spesifik dari keterampilan dribbling, namun juga memberikan kontribusi baru dalam memahami efektivitas pendekatan integratif. Penelitian Moelyono et al. (2023) menegaskan bahwa latihan agility atau kelincahan berperan fundamental dalam meningkatkan kemampuan dribbling siswa sekolah dasar melalui mekanisme transfer motorik dari general agility ke specific sport skill. Latihan agility mengembangkan coordinative abilities yang mencakup spatial orientation, kinesthetic differentiation, dan reaction speed, yang semuanya merupakan building blocks untuk keterampilan dribbling yang kompleks. Dalam konteks permainan sepak bola, kelincahan memungkinkan pemain untuk menghindari lawan melalui evasive maneuvers, mempertahankan penguasaan bola dalam tight spaces, dan merespons situasi permainan dengan quick decision-making dan rapid execution. Hasil penelitian Moelyono menunjukkan bahwa ketika siswa secara rutin melakukan latihan yang terstruktur dan progresif seperti ladder drill yang mengembangkan foot speed dan coordination, zig-zag run yang melatih change of direction ability, atau cone dribble yang mengintegrasikan ball control dengan agility movement, terjadi peningkatan signifikan pada keterampilan dribbling dari multiple dimensions: kecepatan eksekusi yang memungkinkan pemain untuk outpace defenders, ketepatan arah yang essential untuk ball progression dan space creation, maupun pengendalian bola yang mempertahankan possession security. Temuan ini memperkuat perspektif bahwa program latihan teknik dasar sepak bola sebaiknya dipadukan dengan latihan agility untuk menghasilkan peningkatan kemampuan dribbling yang optimal dan sustainable.

Sejalan dengan itu, penelitian Alfiansyah (2023) memberikan insight mendalam tentang pentingnya ball-feeling atau haptic perception dalam menjaga kestabilan kontrol saat melakukan dribbling. Ball-feeling merujuk pada kemampuan kompleks pemain untuk merasakan posisi, gerakan, momentum, dan respon bola melalui tactile feedback dan proprioceptive information dari sentuhan kaki tanpa harus bergantung pada visual monitoring secara kontinyu. Keterampilan haptic ini berkembang melalui repeated exposure dan deliberate practice yang menciptakan motor schema yang rich dan adaptable. Kemampuan ball-feeling yang baik memungkinkan pemain untuk menggiring bola dengan lebih lancar dan konsisten karena mereka dapat melakukan fine adjustment terhadap force dan timing berdasarkan sensory feedback, menjaga bola tetap dalam close control meskipun bergerak dengan high tempo atau melakukan complex maneuvers, serta mengantisipasi ball behavior seperti pantulan atau pergerakan bola saat melewati rintangan atau

dalam situasi contested possession dengan lawan. Alfiansyah (2023) mendemonstrasikan bahwa latihan yang secara khusus memfokuskan pada pengembangan ball-feeling, seperti dribbling dengan visual constraint (mata sebagian tertutup) yang memaksa reliance pada tactile information, latihan toe-taps yang mengembangkan rhythmic control dan surface sensitivity, atau inside-outside dribble yang melatih differential touch dengan berbagai bagian kaki, secara signifikan meningkatkan kemampuan pemain dalam mempertahankan ball possession dan mengurangi turnover rate selama permainan. Penelitian ini memberikan validasi ilmiah untuk pendekatan sensory-based training dalam pengembangan keterampilan teknis sepak bola.

Temuan yang menarik juga diperoleh dari penelitian Hardiansyah et al. (2023) yang menggunakan pendekatan analisis multivariat untuk mengidentifikasi kontribusi relatif dari berbagai faktor terhadap keterampilan dribbling. Penelitian tersebut menemukan bahwa kombinasi kelincahan, kecepatan, dan konsentrasi memberikan kontribusi sebesar 12,3% terhadap total variance dalam keterampilan dribbling pada pemain muda. Meskipun percentage yang relatif modest, temuan ini mengindikasikan bahwa ketiga faktor tersebut memiliki peran yang established dan measurable dalam performance dribbling. Kelincahan berkontribusi melalui peningkatan change of direction speed dan reactive ability, kecepatan menyediakan temporal advantage dalam execution dan decision-making, sementara konsentrasi memfasilitasi sustained attention dan cognitive control yang essential untuk consistent performance. Namun, temuan yang lebih signifikan adalah bahwa 87,7% dari variasi kemampuan dribbling dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian tersebut, yang mengindikasikan complexity dan multidimensional nature dari keterampilan dribbling.

Faktor-faktor yang berkontribusi pada 87,7% variance tersebut mencakup dimensi yang luas dan saling berinteraksi. Dari aspek metodologi latihan, strategi latihan berkelanjutan atau continuous training program yang melibatkan systematic progression, variasi stimulus, dan periodic evaluation terbukti memiliki impact yang substantial terhadap skill development. Program yang well-designed menciptakan optimal challenge point yang mendorong adaptation tanpa menyebabkan overload, serta memfasilitasi transfer dari practice environment ke game situation. Penguasaan teknik dasar fundamental seperti body positioning yang memungkinkan efficient force transmission dan optimal balance, foot placement yang memaksimalkan ball contact area dan control precision, serta whole-body coordination yang mengintegrasikan upper body stabilization dengan lower body locomotion, membentuk technical foundation yang essential untuk advanced dribbling skills.

Pengalaman bermain atau deliberate practice hours dalam konteks permainan yang sesungguhnya memberikan exposure terhadap situational variability dan decision-making complexity yang tidak dapat fully replicated dalam isolated skill training. Game experience mengembangkan tactical intelligence, anticipation skills, dan contextual adaptation yang memungkinkan pemain untuk apply technical skills secara effective dalam dynamic game situations. Aspek mental dan motivational factors, termasuk self-efficacy, competitive anxiety management, dan intrinsic motivation terhadap skill mastery, memiliki profound impact terhadap performance consistency dan learning rate. Psychological readiness dan positive mindset memfasilitasi risk-taking behavior yang necessary untuk skill development, serta persistence dalam menghadapi challenges dan setbacks dalam learning process.

Beyond faktor-faktor yang telah diidentifikasi, penelitian ini juga mengungkap dampak positif program latihan terhadap aspek afektif siswa yang often underestimated namun crucial untuk long-term development. Selama implementation period, observasi menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan yang notable dalam rasa percaya diri atau self-confidence, yang tercermin

dari willingness mereka untuk mencoba teknik-teknik baru dan take calculated risks selama practice dan game situations. Enhanced self-confidence ini berkembang melalui mastery experiences yang diperoleh dari progressive skill improvement dan positive reinforcement dalam supportive learning environment. Keberanian mencoba teknik baru atau willingness to experiment menunjukkan development dari growth mindset yang essential untuk continuous learning dan skill refinement. Siswa menjadi lebih receptive terhadap feedback, lebih willing untuk step out dari comfort zone mereka, dan lebih resilient dalam menghadapi initial failures yang inherent dalam skill acquisition process.

Partisipasi aktif dalam permainan mengalami peningkatan yang signifikan, dimana siswa menunjukkan higher engagement level, increased voluntary participation, dan improved collaborative behavior selama team-based activities. Enhanced participation ini tidak hanya beneficial untuk skill development tetapi juga untuk social development dan character building yang integral dengan philosophy pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Suasana latihan yang menyenangkan, bervariasi, dan penuh tantangan yang appropriate menciptakan optimal learning environment yang mampu meningkatkan motivasi intrinsik siswa. Intrinsic motivation yang tinggi merupakan predictor yang powerful untuk sustained engagement dan long-term adherence terhadap physical activity, yang aligned dengan broader goals pembelajaran PJOK dalam membentuk lifelong healthy lifestyle dan positive attitude terhadap sports participation.

Dari perspektif pedagogical implications, hasil penelitian ini memberikan evidence-based foundation untuk implementasi program latihan dribbling dalam konteks pembelajaran PJOK di sekolah dasar. Kombinasi latihan kelincahan dan kontrol bola terbukti sangat efektif untuk meningkatkan keterampilan dribbling siswa melalui synergistic development dari multiple skill components. Effectiveness ini dapat dijelaskan melalui principles of motor learning, dimana varied practice yang mencakup different skill components menciptakan broader transfer dan more robust skill retention dibandingkan dengan blocked practice yang focuses pada single skill element. Integration approach juga more closely resembles game demands, dimana dribbling skills harus executed dalam dynamic context yang requires simultaneous application dari agility, ball control, decision-making, dan tactical awareness.

Untuk optimalisasi implementasi dalam setting pembelajaran, guru PJOK dapat mengintegrasikan model latihan integratif ini ke dalam kurikulum pembelajaran dengan adherence terhadap beberapa prinsip pedagogical yang evidence-based. Latihan harus dilakukan secara bertahap dan terukur sesuai dengan developmental readiness dan current skill level siswa, mengikuti principle of progressive overload yang systematic dan sustainable. Penting untuk mempertimbangkan individual differences dalam learning rate dan preferred learning style, serta menyediakan differentiated instruction yang accommodates diverse learner needs. Variasi bentuk latihan perlu diberikan secara strategis untuk menghindari monotony yang dapat menurunkan motivation dan engagement, sekaligus meningkatkan keterlibatan siswa melalui novel dan challenging activities yang maintain optimal arousal level untuk learning.

Implementation juga harus memanfaatkan pendekatan game-based learning melalui penggunaan permainan kecil atau small-sided games yang memungkinkan siswa untuk apply keterampilan dribbling dalam situational context yang authentic namun manageable. Small-sided games memberikan higher ball contact frequency, increased decision-making opportunities, dan more realistic game scenarios dibandingkan dengan full-field games, yang particularly beneficial untuk skill development pada youth level. Games approach juga more enjoyable dan engaging bagi siswa, yang supports intrinsic motivation dan positive attitude development terhadap sports participation.

Secara comprehensive, penelitian ini membuktikan bahwa pendekatan latihan yang terarah, evidence-based, dan learner-centered mampu mengoptimalkan keterampilan dribbling siswa sekaligus membentuk sikap positif terhadap olahraga dan physical activity. Success dari program ini demonstrates importance dari systematic program design, appropriate progression, dan integration dari technical, physical, dan psychological aspects dalam skill development. Findings ini memiliki significant implications untuk teacher education, curriculum development, dan policy formulation dalam pendidikan jasmani, serta memberikan foundation yang solid untuk future research dalam area pedagogy olahraga dan motor learning pada children and adolescents.

SIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa latihan dribbling yang dirancang secara sistematis—menggabungkan latihan kelincahan (*agility training*) dan pengendalian bola (*ball control*)—secara signifikan meningkatkan kemampuan menggiring bola siswa kelas VI dalam permainan sepak bola mini. Program latihan dilaksanakan selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu, menggunakan metode eksperimen *One-Group Pretest–Posttest*.

Hasil uji statistik menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor dribbling sebesar 14,9 poin (dari 56,4 menjadi 71,3), dengan nilai *p-value* 0,000 ($<0,05$) dan *t hitung* 11,78, yang menandakan pengaruh sangat signifikan. Seluruh subjek mengalami peningkatan performa tanpa ada penurunan sama sekali, mengindikasikan efektivitas program latihan yang konsisten di semua peserta.

Secara teknis, latihan kelincahan membantu siswa meningkatkan kemampuan perubahan arah, kecepatan, dan koordinasi gerak, sementara latihan pengendalian bola mengasah keterampilan mengontrol arah, kecepatan, dan kestabilan bola di berbagai situasi. Secara afektif, siswa menjadi lebih percaya diri, aktif, antusias, dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran sepak bola mini.

Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menegaskan pentingnya pengembangan aspek motorik dan keterampilan teknis melalui latihan spesifik. Oleh karena itu, disarankan agar guru PJOK mengintegrasikan latihan kelincahan dan pengendalian bola secara rutin dalam kurikulum pembelajaran sepak bola di tingkat sekolah dasar. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan psikomotorik, tetapi juga membentuk karakter positif, motivasi intrinsik, dan kecintaan siswa terhadap olahraga.

UCAPAN TERIMA KASIH

- Bapak Prof. Dr. Karta Jayadi, M.Sn, selaku Rektor Universitas Negeri Makassar, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam mendukung kelancaran proses penelitian ini.
- Bapak Dr. Tangsi, M.Sn, selaku Kaprodi Pendidikan Profesi Guru Universitas Negeri Makassar yang telah memberikan arahan dan dukungan dalam pelaksanaan proses perkuliahan Pendidikan Profesi Guru.
- Bapak Dr. Juhannis, M.Pd, selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) FIKK atas bimbingan dan motivasi yang diberikan selama proses studi dan penyusunan penelitian ini.

- Ibu Muzaiyanah, S.Pd, selaku guru pamong sekaligus guru olahraga yang telah dengan sabar membimbing, memberikan masukan, serta mendampingi selama proses pelaksanaan PPL I & II.
- Bapak Drs. Andi Rizal, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) yang senantiasa memberikan pengarahan, evaluasi, serta dorongan moril selama pelaksanaan PPL dan penelitian ini berlangsung.
- Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh siswa kelas VI yang telah memberikan dukungan dan partisipasi aktif dalam pelaksanaan penelitian ini.
- Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada rekan-rekan sejawat dan pihak akademik yang telah memberikan masukan serta bimbingan dalam proses penyusunan artikel ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi dunia pendidikan, khususnya dalam pengembangan keterampilan olahraga di tingkat sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiansyah, F. N.** (2023). *Pengaruh Latihan Ball Feeling terhadap Kemampuan Menggiring Bola di SSB Rabbani Putra Mandiri KU-10*. *Jurnal Kejaora: Kesehatan Jasmani dan Olahraga*, 8(1), 45–52. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora/article/view/5213>
- Azid, A., Jubaedi, A., & Suranto, S.** (2022). *Pengembangan Model Menggiring Bola (Dribbling) Tingkat Sekolah Dasar*. *JUPE: Jurnal Penjaskesrek*, 10(2), 189–197. <https://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JUPE/article/view/15270>
- Hardiansyah, J., Damrah, D., Rasyid, W., & Astuti, Y.** (2023). *Pengaruh Kelincahan, Kecepatan dan Konsentrasi terhadap Kemampuan Dribbling Siswa Sekolah Dasar*. *EDUKATIF: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(3), 2671–2679. <https://edukatif.org/index.php/edukatif/article/view/5532>
- Moelyono, A. M., Saptani, E., & Lengkana, A. S.** (2023). *The Effect of Agility Training on Football Dribbling Skills of Students at Tanjungsiang Elementary School*. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga*, 15(1), 11–20. <https://competitor.idjournal.eu/index.php/competitor/article/view/137>
- Retama, M. A., Dinata, M., & Jubaedi, A.** (2019). *Pengaruh Latihan Dribble 20 Yards Square terhadap Kemampuan Menggiring Bola*. *Jurnal Olahraga Prestasi (JORPRES)*, 15(2), 88–95. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/23825>
- Andriani, D. R., & Widiastuti, W.** (2020). *Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola pada Siswa SD Melalui Modifikasi Bola*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 134–142. <https://ejournal.upi.edu/index.php/penjas/article/view/26541>
- Erfayliana, E.** (2021). *Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Didik Kelas Atas Sekolah Dasar*. *Terampil: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*

Dasar, 8(1), 78-89.
<https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/terampil/article/view/8119>

- Fajar, M. K., Wahjoedi, & Purnomo, E.** (2022). *Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Dribbling dalam Permainan Sepak Bola untuk Siswa Sekolah Dasar*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 156-167.
<https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/47238>
- Nugraha, F. S., & Mahendra, A.** (2020). *Analisis Kemampuan Teknik Dasar Passing, Dribbling, dan Shooting pada Pemain Sepak Bola U 10-12 Tahun*. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(2), 187-194.
<https://ejournal.unib.ac.id/index.php/kinestetik/article/view/11476>
- Pratama, R. R., & Widiastuti, W.** (2021). *Efektivitas Latihan Cone Dribble terhadap Peningkatan Kemampuan Menggiring Bola pada Siswa SD Kelas V*. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olahraga)*, 6(2), 89-97.
<https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora/article/view/4782>
- Rahmawati, I., & Suroto, S.** (2020). *Pengembangan Variasi Latihan Dribbling Sepak Bola untuk Siswa Sekolah Dasar*. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8(1), 134-142. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/33456>
- Saputra, N. E., & Widodo, P.** (2019). *Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Sepak Bola Siswa Kelas VI SD Negeri Sukodono*. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(3), 445-452.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/29874>
- Subagio, N. F., & Soegiyanto, K. S.** (2020). *Pengembangan Penilaian Kinerja Pembelajaran Permainan Sepak Bola Di Sekolah Dasar Kelas V*. *Journal of Physical Education and Sports*, 9(2), 178-185.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/42187>