

Efektivitas latihan ball mastery terhadap keterampilan dribbling pada pemain deny soccer academy U15

Rafli Jaya Danuarta¹ABCO, Rizki Apriliyanto²BCN, Ahmad Sulaiman³DFG

¹Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Jember, Jawa Timur, Indonesia

²Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Jember, Jawa Timur, Indonesia

³Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Jember, Jawa Timur, Indonesia

*Corresponding author: raflirafli1234@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang Masalah: Penelitian ini dilatar belakangi oleh kemampuan *dribbling* pemain Deny Soccer Academy U15 masih bervariasi dan sebagian besar belum mencapai performa yang stabil, salah satunya dipengaruhi oleh kecenderungan pemain lebih banyak menghabiskan waktu untuk menggunakan media sosial, kondisi tersebut mengakibatkan rendahnya frekuensi latihan mandiri serta kajian pada kelompok usia U15 masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas latihan *ball mastery* dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* pada pemain Deny Soccer Academy U15. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan model *one group pretest posttest*. Sebanyak 20 pemain U15 dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria keaktifan latihan dan kesiapan fisik. Program latihan *ball mastery* diberikan selama empat minggu dengan total 16 sesi latihan, meliputi *teknik sole tap, inside to inside, outside cut, inside outside, dan pull push*. Kemampuan *dribbling* diukur menggunakan *Tes Slalom Dribbling Bobby Charlton* sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis statistik menggunakan *uji deskriptif, uji normalitas Shapiro Wilk, dan paired sample t test* dengan tingkat signifikansi 0,05. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kemampuan *dribbling* setelah mengikuti program latihan *ball mastery*. Rata-rata waktu *dribbling* menurun dari 18,40 detik pada *pretest* menjadi 16,14 detik pada *posttest*. *Uji paired sample t-test* menunjukkan nilai *Sig. (2-tailed)* < 0,001, mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah perlakuan. **Kesimpulan:** Latihan *ball mastery* terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain Deny Soccer Academy U15. Program latihan yang dilakukan secara terstruktur, repetitif, dan dikombinasikan dengan pemanasan statis maupun dinamis mampu memperbaiki kontrol bola, kecepatan gerak, serta stabilitas pemain saat menggiring bola. Latihan ini dapat dijadikan bagian penting dalam sesi pemanasan maupun latihan teknis pada pembinaan sepak bola usia remaja.

Kata Kunci: Ball Mastery, Dribbling, Latihan, Sepak Bola

Abstract

Research Problems: This study was motivated by the fact that the dribbling skills of Deny Soccer Academy U15 players still vary and most have not yet achieved stable performance, partly due to the tendency of players to spend more time using social media, which has resulted in low frequency of independent training and limited studies on the U15 age group. This study aims to analyse the effectiveness of ball mastery training in improving dribbling skills among players at Deny Soccer Academy U15. **Methods:** This study employed an experimental design with a one-group pretest-posttest model. A total of 20 U15 players were selected through purposive sampling based on the criteria of training activity and physical readiness. The ball mastery training programme was conducted over four weeks with a total of 16 training sessions, covering the sole tap, inside to inside, outside cut, inside outside, and pull push techniques. Dribbling ability was measured using the Bobby Charlton Slalom Dribbling Test before and after the treatment. Statistical analysis used descriptive tests, Shapiro Wilk normality tests, and paired sample t tests with a significance level of 0.05. **Results:** The results of the study showed a significant improvement in dribbling ability after participating in the ball mastery training programme. The average dribbling time decreased from 18.40 seconds in the pretest to 16.14 seconds in the posttest. The paired sample t-test showed a *Sig. (2-tailed)* value < 0.001, indicating a significant difference between the scores before and after the treatment. **Conclusion:** Ball mastery training has proven effective in improving the dribbling skills of Deny Soccer Academy U15 players. The training programme, which is structured, repetitive, and combined with static and dynamic warm-ups, improves ball control, speed of movement, and player stability when dribbling. This training can be an important part of warm-up sessions and technical training in youth football coaching.

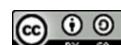
Keywords: Ball Mastery, Dribbling, Training, Football

Copyright © 2025 Author(s)

Received: 30 10 2025

Revised: 14 11 2025

Accepted: 16 12 2025



Authors' Contribution: A – Conceptualization; B – Methodology; C – Software; D – Validation; E - Formal analysis; F – Investigation; G – Resources; H - Data Curation; I - Writing - Original Draft; J - Writing - Review & Editing; K – Visualization; L – Supervision; M - Project administration; N - Funding acquisition

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga paling populer di dunia yang menuntut penguasaan teknik dasar sebagai fondasi permainan (Pramdhan et al., 2020). Teknik dasar seperti *passing*, *shooting*, *heading*, *controlling*, dan *dribbling* berperan penting dalam mendukung kinerja tim serta menentukan hasil pertandingan (Irfan et al., 2020). Di antara teknik dasar tersebut, keterampilan *dribbling* dan kontrol bola menjadi aspek utama karena mempengaruhi kemampuan pemain dalam melewati lawan, membuka ruang, dan menciptakan peluang mencetak gol (Achmad Zein Nuralif & Imam Syafi'i, 2024).

Dalam pembinaan usia muda, keterampilan menggiring bola memerlukan latihan yang sesuai dengan karakteristik perkembangan fisik dan motorik pemain (Sulaiman et al., 2022). *Dribbling* (menggiring bola) adalah salah satu teknik dasar yang memiliki peran penting dalam permainan sepak bola (Febrian & Arnando, 2024). Teknik ini tidak hanya berfungsi untuk melewati lawan, tetapi juga menjadi sarana membuka ruang dan menjaga kelancaran alur serangan (Iuliano et al., 2023). Pemain yang menguasai keterampilan menggiring bola secara efektif akan memberikan kontribusi signifikan terhadap performa tim (Qohhar & Pazriansyah, 2019), sebab keterampilan ini mencerminkan kemampuan teknis lain yang mendukung jalannya permainan (Ihsan Shabih et al., 2021). *Controlling* (menghentikan bola) sangat berkaitan dengan teknik dasar sepak bola karena kemampuan pemain untuk menghentikan, menguasai, dan mengarahkan bola dengan bagian tubuh yang sah (kaki, paha, dada) agar siap digunakan untuk tindakan selanjutnya seperti *passing*, *dribbling*, atau *shooting* (Sørensen et al., 2024). Karena tanpa penguasaan bola yang baik, keterampilan lain seperti *dribbling* atau *shooting* tidak dapat dieksekusi secara optimal (Raga et al., 2023a). Untuk mengatasi kendala teknis tersebut, berbagai metode latihan telah dikembangkan, salah satunya adalah *ball mastery* (Hardinata et al., 2023).

Latihan *ball mastery* merupakan bentuk latihan teknik dasar yang menekankan pada kemampuan menguasai bola melalui penggunaan kedua kaki secara seimbang (Arwandi & Firdaus, 2021), serta melatih koordinasi gerakan kaki dengan bola (Syamsul Arifin, 2023). Latihan ini dilakukan secara berulang agar pemain terbiasa mengendalikan bola dengan baik (Apriliyanto & Hardovi, 2023). Tujuan utama dari *Ball Mastery* adalah mengembangkan keterampilan kontrol dan penguasaan bola sehingga pemain mampu melakukan sentuhan yang lebih tepat, akurat, dan efektif (Jeni et al., 2020). Latihan *ball mastery* yang menekankan

penguasaan bola dengan kedua kaki secara berulang terbukti efektif meningkatkan kemampuan teknis dasar (Pramdhan et al., 2020). Latihan *dribbling ball mastery* terdiri dari serangkaian teknik yang meliputi *sole tap, inside to inside, outside cut, inside outside, dan pull push* (Achmad Zein Nuralif & Imam Syafi'i, 2024).

Deny Soccer Academy (DSA) Jember merupakan sekolah sepak bola yang berfokus pada pembinaan usia dini hingga remaja, mulai dari usia 8 hingga usia 17 tahun. Akademi ini hadir sebagai wadah pengembangan minat dan bakat sepak bola generasi muda sekaligus berperan dalam mendukung kemajuan olahraga di Kabupaten Jember. Keberadaannya tidak hanya menyalurkan potensi anak dan remaja secara positif, tetapi juga membekali mereka pengalaman kompetitif. Hal ini tercermin dari partisipasi pemain DSA (Deny Soccer Academy) dalam berbagai ajang resmi, mulai dari Piala Soeratin, Elite Pro Academy, hingga level kejuaraan nasional seperti Porprov, PON, dan kompetisi Liga 1, Liga 2, Liga 3 serta Liga 4 Indonesia. Namun, terlepas dari capaian dan keterlibatan para pemain dalam berbagai kompetisi nasional, Deny Soccer Academy masih relative sedikit menjadi objek kajian ilmiah, sehingga data empiris mengenai efektivitas program latihannya belum banyak terdokumentasi.

Berdasarkan observasi, pemain Deny Soccer Academy U15 masih mengalami hambatan dalam keterampilan *dribbling* terutama saat menghadapi tekanan lawan maupun situasi satu lawan satu. Hasil wawancara dengan pelatih menunjukkan bahwa sebagian pemain tidak melakukan latihan tambahan secara mandiri di luar jadwal latihan rutin. Kondisi ini dipengaruhi oleh kecenderungan pemain untuk lebih banyak menghabiskan waktu dengan gawai, terutama untuk menggunakan media sosial. Selain itu, kebiasaan melakukan latihan dasar *ball mastery* secara mandiri juga masih rendah, meskipun pelatih telah memberikan porsi latihan khusus untuk aspek tersebut. Secara ilmiah, rendahnya frekuensi latihan mandiri dapat berdampak pada keterlambatan perkembangan kemampuan teknis individu (Mubarok, 2019), karena penguasaan keterampilan seperti *dribbling* dan kontrol bola menuntut proses pembelajaran motorik yang berulang dan konsisten (Febrian & Arnando, 2024). Oleh karena itu, diperlukan model latihan yang lebih terstruktur dan terarah agar pemain remaja dapat mengoptimalkan waktu latihan dan mempercepat peningkatan kemampuan teknisnya secara berkelanjutan (Apriliyanto & Hardovi, 2023).

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa latihan *ball mastery* berperan penting dalam meningkatkan kemampuan teknis pemain, khususnya dalam aspek *dribbling*. Penelitian yang dilakukan oleh Achmad Zein Nuralif dan Imam Syafi'i (2024) membuktikan bahwa pemain usia 11-12 tahun mengalami peningkatan kemampuan menggiring bola setelah

diberi rangkaian latihan *ball mastery*. Penelitian oleh Raga et.al (2023b) juga menjelaskan bahwa metode latihan ini memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan *ladder drill* dalam mengembangkan kemampuan *dribbling*. Temuan lain dari Sørensen et al. (2024) menguatkan bahwa program berbasis penguasaan bola, meskipun dengan durasi intervensi yang relatif singkat, tetap mampu memberikan perkembangan teknis pada pemain usia 9-12 tahun. Selain itu, studi yang dilakukan oleh Hamim Mahya dan Arifai (2025) mengungkapkan bahwa kemampuan yang dilatih melalui *ball mastery* dapat dievaluasi secara tepat menggunakan instrumen tes yang tertentu. Temuan mereka menegaskan bahwa unsur kecepatan, kelincahan, kontrol bola, serta koordinasi gerak memiliki kontribusi langsung terhadap keterampilan *dribbling* seorang pemain.

Meskipun berbagai penelitian telah mengonfirmasi efektivitas *ball mastery*, kajian yang tersedia masih memusatkan perhatian pada kelompok usia anak-anak dan awal remaja. Penelitian yang secara khusus menelaah penerapan *ball mastery* pada pemain kelompok usia menengah seperti U15 masih jarang dilakukan. Selain itu, penelitian terdahulu umumnya dilakukan pada lingkungan sekolah atau SSB, sementara studi yang mengevaluasi efektivitas latihan ini dalam konteks akademi sepak bola yang memiliki intensitas latihan lebih kompetitif masih terbatas. Kondisi tersebut menimbulkan kesenjangan penelitian (*research gap*) berupa kurangnya bukti empiris mengenai pengaruh *ball mastery* pada pemain remaja di usia U15. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas latihan *ball mastery* dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* pada pemain Deny Soccer Academy U15.

METODE

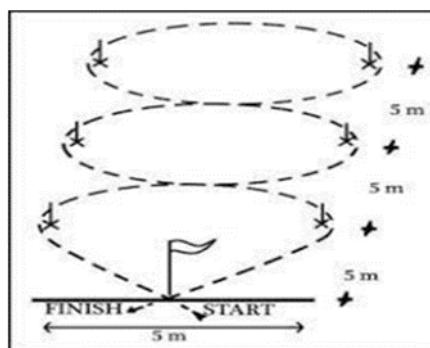
Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain yang digunakan adalah *one group pretest posttest design*, di mana subjek penelitian tidak dipilih secara acak dan tidak melibatkan kelompok kontrol. Dalam rancangan ini, kelompok yang diteliti memperoleh perlakuan serta dilakukan pengukuran kemampuan sebelum dan sesudah intervensi untuk melihat perubahan keterampilan yang terjadi akibat perlakuan tersebut (Mahya & Arifai, 2025). Desain ini dipilih karena dianggap paling tepat untuk menggambarkan pengaruh langsung dari latihan terhadap peningkatan kemampuan pemain.

Populasi penelitian adalah seluruh pemain Deny Soccer Academy (DSA) Jember kelompok usia U15. Dari populasi tersebut, dipilih sebanyak 20 pemain sebagai sampel penelitian melalui teknik purposive sampling dengan kriteria: (1) aktif mengikuti program latihan di akademi, (2) berusia 14–15 tahun, dan (3) dalam kondisi sehat serta siap mengikuti seluruh rangkaian penelitian.

Program latihan *ball mastery* diberikan selama 4 minggu dengan total 16 sesi Latihan (Selasa, Kamis, Sabtu, Dan Minggu). Setiap sesi latihan diantaranya pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Materi latihan *ball mastery* dalam penelitian ini mengadopsi pada Achmad Zein Nuralif dan Imam Syafi'i (2024), yang mencakup beberapa teknik dasar *seperti sole tap, inside to inside, outside cut, inside-outside, dan pull push*. Latihan *ball mastery* ditempatkan pada sesi pemanasan dengan mengombinasikannya bersama pemanasan statis dan dinamis. Setiap bentuk latihan *ball mastery* dilakukan sebanyak dua repetisi, masing-masing selama satu menit, dengan jeda istirahat 30 detik. Latihan ini dikerjakan secara berurutan di sela-sela rangkaian pemanasan tanpa menganggu program inti dari pelatih.

Untuk mengukur keterampilan dribbling, digunakan intstrumen *Tes Slalom Dribbling* Bobby Charlton, yang telah terbukti valid dan reliabel dalam menilai kecepatan, kelincahan, dan keterampilan pemain saat menggiring bola melewati 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*.



Gambar 1. Tes Keterampilan Dribblin

Tabel 1. Norma Tes Kemampuan Dribbling

No	Waktu	Kriteria
1	<17,10	Sangat Baik
2	17,10 – 19,31	Baik
3	19,32 – 21,53	Cukup
4	21,54 – 23,75	Kurang
5	>23,75	Sangat Kurang

HASIL

Berdasarkan penelitian, memberikan gambaran mengenai kemampuan keterampilan *dribbling* pemain Deny Soccer Academy U15 sebelum dan sesudah mengikuti program latihan *ball mastery*. Data ini menunjukkan variasi performa antar pemain, baik dari sisi waktu tempuh maupun kategori penilaian, sehingga dapat dijadikan acuan untuk melihat capaian perkembangan pada tahap berikutnya. Hasil pengukuran awal (*pretest*) yang menunjukkan kondisi awal kemampuan *dribbling* pemain Deny Soccer Academy usia 15 tahun dapat disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Hasil Pengukuran Awal (*Pretest*) Keterampilan *Dribbling*

Sampel	1	2	Waktu Terbaik	Kategori
FN	18,28	17,53	17,53	Baik
AB	19,28	20,15	19,28	Baik
AY	18,19	16,75	16,75	Sangat Baik
AA	16,38	15,38	15,38	Sangat Baik
FR	17,37	16,22	16,22	Sangat Baik
FA	18,25	18,57	18,25	Baik
VL	17,97	16,56	16,56	Baik
VR	19,40	19,32	19,32	Cukup
YG	17,75	19,40	17,75	Baik
BS	20,45	19,76	19,76	Cukup
DS	20,19	20,58	20,19	Cukup
AG	18,53	17,38	17,38	Baik
GZ	19,57	19,83	19,57	Cukup
AF	18,30	18,40	18,30	Baik
AZ	20,27	19,65	19,65	Cukup
GS	18,55	18,28	18,28	Baik

FA	20,42	21,22	20,42	Cukup
TN	19,38	19,40	19,38	Cukup
NG	18,25	18,18	18,18	Baik
BY	20,75	19,90	19,90	Baik

Setelah diberi perlakuan yaitu latihan *ball mastery* selama 4 minggu dengan total 16 sesi latihan, kemampuan teknik *dribbling* pemain diukur kembali melalui *posttest* untuk menilai peningkatan performa yang terjadi setelah melaksanakan latihan. Berikut hasil pengukuran kemampuan dribbling pemain setelah diberi program latihan.

Tabel 3. Hasil Pengukuran (*Posttest*) Keterampilan *Dribbling*

Sampel	1	2	Waktu Terbaik	Kategori
FN	16,55	16,18	16,18	Sangat Baik
AB	16,34	17,44	16,34	Sangat Baik
AY	16,11	15,88	16,11	Sangat Baik
AA	15,50	15,10	15,10	Sangat Baik
FR	17,03	16,00	16,00	Sangat Baik
FA	16,10	15,34	15,34	Sangat Baik
VL	16,12	15,52	16,12	Sangat Baik
VR	16,12	16,67	16,12	Sangat Baik
YG	15,22	14,25	14,25	Sangat Baik
BS	18,31	18,06	18,06	Baik
DS	15,97	17,16	15,97	Sangat Baik
AG	16,16	17,43	16,16	Sangat Baik
GZ	17,05	16,82	16,82	Sangat Baik
AF	15,65	17,43	15,65	Sangat Baik
AZ	18,25	17,29	17,29	Sangat Baik
GS	16,72	16,22	16,22	Sangat Baik
FA	16,50	16,18	16,18	Sangat Baik
TN	15,78	15,94	15,94	Sangat Baik
NG	16,24	16,33	16,24	Sangat Baik
BY	16,78	17,49	16,78	Sangat Baik

Data deskriptif berikut menyajikan gambaran awal mengenai sebaran nilai *pretest* dan *posttest* keterampilan *dribbling* pada pemain Deny Soccer Academy U15, sehingga dapat terlihat perubahan performa sebelum dan sesudah program latihan diterapkan.

Tabel 4. Hasil Statistik Deskriptif Data

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Dribbling	20	15.38	20.42	18.4025	1.43623
Posttest Dribbling	20	14.25	18.06	16.1435	.78017
Valid N (listwise)	20				

Pada tabel 4. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor *pretest dribbling* memiliki nilai rata-rata 18,40 detik dengan rentang antara 15,38 hingga 20,42 detik. Setelah program latihan diberikan, terjadi penurunan rata-rata waktu *dribbling* menjadi 16,14 detik dengan rentang 14,25 hingga 18,06 detik. Penyebaran data pada *posttest* terlihat lebih kecil dibandingkan *pretest*, yang tercermin dari nilai standar deviasi yang menurun. Temuan ini mengindikasikan adanya peningkatan konsistensi performa pemain setelah mengikuti latihan *ball mastery*.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality			
Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.
Pretest Dribbling	0.946	20	0.314
Posttest Dribbling	0.917	20	0.085
a. Lilliefors Significance Correction			

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. Berdasarkan Tabel 5. Hasil uji normalitas pada nilai *pretest* kemampuan *Dribbling* didapatkan Nilai *Sig* sebesar 0.314 menunjukkan bahwa data *pretest* mengikuti distribusi normal, karena nilai *Sig* > 0.05. Kemudian nilai normalitas *posttest* Kemampuan *Dribbling* didapatkan Nilai *Sig* sebesar 0.085 menunjukkan bahwa data *posttest* juga mengikuti distribusi normal, dengan nilai *Sig* > 0.05.

Tabel 6. Hasil Hipotesis Data

Pair 1	Paired Samples Test										
	Paired Differences					Significance					
	n	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference	Lower	Upper	t	df	One-Sided p	Two-Sided p
Pretest Dribbling - Posttest Dribbling	2.25	1.2562	.28091	1.67104	2.84696	8.04	19	<.001	<.001		
	900	8						2			

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 *Ha* diterima, yang berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel

X terhadap variabel Y. Sebaliknya, jika N.Sig(2-tailed) > 0,05, maka Ha ditolak dan H0 diterima.

Berdasarkan Tabel 6. didapatkan hasil analisis *paired samples test* menunjukkan bahwa N.Sig(2-tailed) 0,001 < 0,05, artinya Ha diterima dan H0 ditolak. Baik untuk uji satu arah maupun dua arah. Karena nilai p jauh lebih kecil dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan *ball mastery* memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain Deny Soccer Academy usia 15 tahun.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada kemampuan keterampilan *dribbling* pemain Deny Soccer Academy U15 setelah mengikuti program latihan *ball mastery* selama empat minggu (16 pertemuan). Penurunan waktu tempuh pada tes *dribbling* dari *pretest* ke *posttest* mengindikasikan bahwa pemain mampu menguasai bola dengan lebih baik, bergerak lebih efisien, dan menunjukkan kontrol yang lebih stabil saat melewati rintangan (Syamsul Arifin, 2023). Temuan ini memperlihatkan bahwa latihan *ball mastery* yang dilakukan secara terstruktur dapat memberikan dampak yang nyata pada peningkatan keterampilan teknis pemain remaja (Ihsan Shabih et al., 2021).

Peningkatan ini dapat dijelaskan melalui sifat latihan *ball mastery* yang menekankan repetisi sentuhan bola menggunakan kedua kaki serta memperbaiki koordinasi dan ritme gerak (Fawwaz Muhamarram et al., 2024). Latihan dengan interval pendek dan pengulangan yang konsisten membantu pemain menyesuaikan diri dengan ritme bola, memperhalus *first touch*, dan meningkatkan kecepatan pengambilan keputusan saat menggiring bola (Effendi, 2020). Hal ini sejalan dengan pendapat Mubarok (2019) yang menyatakan bahwa pengulangan sentuhan bola dapat memperbaiki kontrol motorik pemain dan berdampak pada peningkatan kemampuan *dribbling*.

Hasil penelitian ini mendukung temuan Achmad Zein Nuralif dan Imam Syafi'I (2024), yang melaporkan bahwa latihan *ball mastery* mampu meningkatkan kemampuan dribbling pemain usia 11–12 tahun di Akademi Bhayangkara Semeru. Meskipun penelitian sebelumnya dilakukan pada kelompok usia yang lebih muda, pola peningkatan yang serupa ditemukan pada pemain Deny Soccer Academy U15, sehingga menunjukkan bahwa latihan *ball mastery* tetap efektif diterapkan pada kelompok usia remaja. Raga et al. (2023b) juga menemukan bahwa latihan *ball mastery* lebih unggul dibandingkan *ladder drill* dalam meningkatkan kecepatan

dan penguasaan bola, sehingga temuan penelitian ini semakin memperkuat bahwa penguasaan bola berbasis repetisi merupakan fondasi penting dalam pembinaan teknis pemain muda.

Selain itu, hasil penelitian sejalan dengan temuan Sørensen et al. (2024) yang menyatakan bahwa program latihan teknis berbasis penguasaan bola mampu meningkatkan keterampilan dasar pemain dalam waktu relatif singkat. Walaupun penelitian mereka diterapkan pada pemain usia 9–12 tahun, struktur latihan yang menekankan pola sentuhan berulang menunjukkan efek yang konsisten pada berbagai kelompok umur (Fauzi, 2022). Dengan demikian, efektivitas latihan *ball mastery* yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan relevansi yang luas dalam konteks pelatihan sepak bola usia dini hingga remaja.

Peningkatan performa pemain juga tidak terlepas dari perbaikan pada aspek *first touch* dan kemampuan mempertahankan kontrol bola ketika bergerak cepat (Nurkadri et al., 2021). Latihan *ball mastery* yang dilakukan sebagai bagian dari sesi pemanasan terbukti mampu mempersiapkan pemain sebelum masuk ke latihan inti, sekaligus memperkuat dasar teknis mereka (Marleve Joshua Prayer & Annas, 2025). Hal ini penting karena kontrol bola yang baik merupakan prasyarat untuk melakukan *dribbling* efektif, seperti yang dinyatakan oleh Syamsul Arifin (2023) bahwa kualitas kontak pertama dengan bola sangat menentukan kelancaran aksi teknis berikutnya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *ball mastery* merupakan pendekatan yang layak diterapkan dalam program pembinaan sepak bola usia remaja, khususnya untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* yang menjadi salah satu keterampilan paling penting dalam permainan. Latihan yang sederhana, mudah diterapkan, dan tidak membutuhkan banyak peralatan membuat metode ini dapat digunakan secara konsisten di berbagai tingkat pembinaan (Raga et al., 2023a).

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan *ball mastery* yang diberikan selama empat minggu mampu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain Deny Soccer Academy U15. Peningkatan terlihat dari penurunan waktu *dribbling* pada *posttest* dibandingkan *pretest*, yang menunjukkan bahwa pemain menjadi lebih cepat, lebih stabil, dan lebih terkontrol saat menggiring bola. Temuan ini menegaskan bahwa penguasaan bola berbasis repetisi, terutama melalui teknik dasar seperti *sole tap*, *inside to inside*, *outside cut*, *inside-outside*, dan *pull push*, efektif dalam memperbaiki keterampilan teknis pemain remaja. Secara keseluruhan, dapat menempatkan latihan *ball mastery* dalam sesi

pemanasan, karena latihan ini terbukti efektif meningkatkan penguasaan bola sekaligus mempersiapkan pemain sebelum memasuki latihan inti.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada Dosen pembimbing dari Prodi Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Jember atas bimbingan dan arahannya serta pihak Deny Soccer Academy atas dukungan yang tak ternilai harganya dalam memfasilitasi kegiatan penelitian untuk studi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Zein Nuralif, & Imam Syafi'i. (2024). Pengaruh Dribbling Ball Mastery Terhadap Keterampilan Teknik Dribbling Pemain Akademi Bhayangkara Semeru Usia 11-12 Tahun. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/64285>
- Apriliyanto, R., & Hardovi, B. H. (2023). Penerapan Tactical Periodization Bagi Pelatih Sepakbola di KPSI Jember untuk Meningkatkan Pemahaman dalam Membuat Program Latihan Mingguan. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan ...*, 3(1), 1–6. <https://ejournal.unib.ac.id/dharmapendidikan/article/view/25470%0Ahttps://ejournal.unib.ac.id/dharmapendidikan/article/download/25470/12326>
- Arwandi, J., & Firdaus, M. (2021). Effect of Agility Training Towards Soccer Dribbling Skills.
- Effendi, A. R. (2020). Pengaruh Latihan Dribble Slalom Terhadap Kemampuan Dribble Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Smp Negeri 6 Sungai Laur Kabupaten Ketapang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 212–219. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i2.1472>
- Fauzi, F. (2022). Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Futsal Siswa Ekstrakurikuler Sman 19 Kabupaten Tangerang. *Jurnal Pendidikan Dasar Setiabudhi*, Volume 5 Nomer 2. <https://stkipsetiabudhi.e-journal.id/jpd>
- Fawwaz Muhamarram, M. A., Nida'ul Hidayah, Muhamad Tafaqur, & Berliana. (2024). Variasi Latihan Ball Feeling Terhadap Keterampilan Short Passing Stopping Bola Dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 12(2), 151–158. <https://doi.org/10.23887/jiku.v12i2.76125>
- Febrian, W., & Arnando, M. (2024). Tinjauan Penguasaan Teknik Dasar Passing Dribbling Dan Shooting *Jurnal Pendidikan dan Olahraga Pemain Sepak Bola SMP Negeri 3 X Koto Singkarak*. Wandino Febrian, 7(11), 2429–2439. <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.11.2024.106>
- Hardinata, R., Yosika, G. F., Haídara, Y., Perdana, R. P., Gustian, U., Suryadi, D., Sacko, M., & Abidin, M. Z. (2023). Project Based Learning Model: Can It Improve Dribbling Skills In Soccer Games? *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(1), 69–80. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v3i1.387>
- Ihsan Shabih, M., Iyakrus, & Destriani. (2021). Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 145–152. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1289>
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan teknik dasar sepakbola. *Jurnal Patriot*, 12(3), pp.1-12. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/664>

- Iuliano, E., Bonavolontà, V., Ferrari, D., Bragazzi, N., Capasso, B., Kuvačić, G., & De Giorgio, A. (2023). The decision-making in dribbling: a video analysis study of U10 soccer players' skills and coaches' quality evaluation. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1200208>
- Jeni, A., Putra, D., Komaini, A., Gemaini, A., & Fajri, H. P. (2020). Pengaruh Latihan Slalom Dribble Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribble Pemain Sepak Bola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung. In *Jurnal Ilmu Keolahragaan* (Vol. 2, Issue 3). <http://ikeor.ppj.unp.ac.id/index.php/ikeor/index>
- Mahya, H., & Arifai, A. (2025). Pengaruh Latihan Slalom Dribble Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Sepak Bola. *Jurnal Porkes*, 8(2), 686–696. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i2.30165>
- Marleve Joshua Prayer, F., & Annas, M. (2025). Pengaruh Variasi Latihan Ball Control Statis Dan Dinamis Terhadap Kemampuan Ball Control Pemain Futsal Usia 17 Tahun Di Akademi Futsal Kapten Muda. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, Vol. 10 No. 03 (2025): Volume 10 No. 03 September 2025. <https://doi.org/https://doi.org/10.23969/jp.v10i03.30580>
- Mubarok, M. Z. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Games Menggunakan Metode Interval Terhadap Peningkatan Dribbling Pemain Sepakbola. *Biormatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 5(02), 144–149. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v5i02.513>
- Nurkadri, Daulay, B., & Azmi, F. (2021). Coordination and agility: How is the correlation in improving soccer dribbling skills? *Journal Sport Area*, 6(2), 147–161. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(2\).6355](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(2).6355)
- Pramdhan, K., Yunisal, P., & Tarmizi, T. A. (2020). Tingkat pemahaman taktik dan strategi pemain sepakbola. *Jpoe*, 2(1), 97–108. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1.29>
- Qohhar, W., & Pazriansyah, D. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teaching Games For Understanding (TGFU) Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Teknik Dasar Sepakbola. *Physical Activity Journal*, 1(1), 27. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1998>
- Raga, K., Suprapto, S., Chandra, K., Kusuma, A., Putu, L., & Ariani, T. (2023a). The Effect Of Implementing Ball Mastery On Improving Football Dribbling Skills Aged 11-12 Years At SSB Putra Debes Bali. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/IJST/index>
- Raga, K., Suprapto, S., Chandra, K., Kusuma, A., Putu, L., & Ariani, T. (2023b). The Effect Of Implementing Ball Mastery On Improving Football Dribbling Skills Aged 11-12 Years At SSB Putra Debes Bali. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/IJST/index>
- Sørensen, A., Dalen, T., & Lagestad, P. (2024). Effects of a Short-Term Soccer Training Intervention on Skill Course Performance in Youth Players: A Randomized Study. *Sports*, 12(12). <https://doi.org/10.3390/sports12120345>
- Sulaiman, A., Utomo, A. P., Apriliyanto, R., & Iskandar, J. (2022). Sosialisasi Pentingnya Tes dan Pengukuran Kondisi Fisik Atlet bagi Pelatih Sepak Bola. 2(2), 144–151. <https://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/ABDI/article/view/8757>
- Syamsul Arifin, M. (2023). Pengaruh MICT With Ball Mastery Terhadap Daya Tahan Aerobic Pemain Futsal SMA Muhammadiyah 2 Surabaya. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, Volume 6 Nomer 2(Vol. 6 No. 2 (2023): Sport Talent Identification). <https://doi.org/https://doi.org/10.1234/jpo.v6i2.56782>