PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* SEPAK BOLA DI SSB SEMANGA' UNITED U-12 KABUPATEN SAMBAS

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Jurusan Ilmu Keolahragaan Program Studi Pendidikan Jasmani

OLEH:

YOVA IRPAN

F1101221040

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* SEPAK BOLA DI SSB SEMANGA' UNITED U-12 KABUPATEN SAMBAS

YOVA IRPAN
F1101221040

Disetujui:

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Mimi Haetami, M.Pd	Rizki Hazazi Ali, S.Si., M.Pd
NIP. 197505222008011007	NIP. 199410162022031012

Disahkan
Dekan FKIP Universitas Tanjungpura

Prof. Dr. Ahmad Yani T, M.Pd
NIP. 19660411991021001

Lulus Tanggal: 26 Februari 2026

PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* SEPAK BOLA DI SSB SEMANGA' UNITED U-12 KABUPATEN SAMBAS

YOVA IRPAN
F1101221040

Disetujui

Pembimbing Utama

Mimi Haetami, M.Pd
NIP. 197505222008011007

Pembimbing Pendamping

Rizki Hazazi Ali, S.Si., M.Pd
NIP. 199410162022031012

Penguji Utama

Dr. Wiwik Yunitaningrum, M.Pd
NIP. 197906042008122001

Penguji Pendamping

Doni Pranata, M.Pd
NIP. 199710102022031010

Disahkan
Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan

Mimi Haetami, M.Pd
NIP. 197505222008011007

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini mahasiswa dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak:

Nama	: Yova Irpan
Nim	: F1101221040
Tempat/Tgl. Lahir	: Kawakan, 4 Juli 2004
Program Studi	: Pendidikan Jasmani

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pontianak, 24 Februari 2026

Yang membuat pernyataan



Yova Irpan

F1101221040

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"Maaf Atas Perjalanan yang Tidak Sempurna.

Namun Percayalah, Untukmu ku Jual Dunia"

(.Feast - Nina)

PERSEMBAHAN

Bismillāhirraḥmānirraḥīm. Dengan menyebut nama Allah SWT Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, skripsi ini lahir dari perjalanan panjang yang penuh liku. Ia tidak hanya disusun dari teori, data, dan angka, tetapi juga dari doa-doa yang diam-diam terucap, air mata yang jatuh dalam senyap, lelah yang dipendam, serta keyakinan bahwa setiap perjuangan, seberat apa pun, pasti memiliki akhir yang indah. Karya ini adalah saksi bisu dari proses bertahan, belajar, dan tumbuh.

Dengan sepenuh hati, skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Ayahnda tercinta, Surya. Figur yang mengajarkan arti keteguhan tanpa banyak bicara. Dari tangan Ayah saya belajar arti kerja keras, dari langkah Ayah saya belajar tentang tanggung jawab, dan dari doa Ayah saya menemukan kekuatan untuk terus melangkah. Setiap pengorbanan yang mungkin tak pernah Ayah ceritakan, menjadi alasan terbesar saya untuk tidak menyerah. Skripsi ini adalah persembahan kecil dari rasa hormat dan terima kasih yang tak akan pernah cukup untuk membalas segalanya.
2. Ibunda tercinta, Maryani. Perempuan dengan hati seluas samudra dan doa yang tak pernah terputus. Dalam setiap lelah dan ragu, Ibu selalu hadir dengan kasih

sayang dan ketenangan. Dari Ibu saya belajar tentang kesabaran, keikhlasan, dan cinta yang tak mengenal syarat. Doa Ibu adalah cahaya yang menerangi jalan panjang ini, bahkan ketika saya sendiri hampir kehilangan arah.

3. Abang-abang tersayang, Eko Bryan dan Yan Cahyadi. Terima kasih atas dukungan, nasihat, dan kepercayaan yang selalu menguatkan langkah saya. Kehadiran kalian bukan hanya sebagai saudara, tetapi juga sebagai pengingat bahwa saya tidak pernah sendiri dalam menghadapi setiap proses dan tantangan.
4. Universitas Tanjungpura. Almamater yang menjadi rumah kedua dalam perjalanan akademik dan kehidupan. Di sinilah saya ditempa untuk memahami arti ilmu, kedisiplinan, tanggung jawab, dan kedewasaan. Setiap ruang kelas, lapangan, tugas, dan ujian adalah bagian dari perjalanan panjang yang membentuk saya hingga sampai pada titik ini.
5. Teman-teman Pendidikan Jasmani Angkatan 2022. Rekan seperjuangan yang membersamai perjalanan ini dengan keringat, tawa, lelah, dan semangat. Bersama kalian, proses perkuliahan bukan sekadar kewajiban, melainkan perjalanan penuh cerita dan kebersamaan yang akan selalu saya kenang.
6. Sembilan orang teman Djaya Kopitiam: Arif, Putra, Naufal, Hafist, Azhar, Toyip, Andre, Sawitra, dan Trio. Terima kasih atas kebersamaan yang sederhana namun bermakna. Dari obrolan ringan hingga tawa yang mengalir tanpa beban, kalian menjadi ruang jeda di tengah tekanan. Tanpa disadari, dukungan kecil itu memberi energi besar untuk terus melangkah dan menyelesaikan apa yang telah saya mulai.

7. Untuk orang-orang yang sering bertanya, “kapan selesai?”. Pertanyaan yang kadang terasa menekan, namun perlahan saya pahami sebagai bentuk perhatian. Dari pertanyaan itu, saya belajar tentang kesabaran, keteguhan, dan keberanian untuk menuntaskan perjuangan tanpa lari dari prosesnya.
8. Terakhir. Untuk diri saya sendiri, terima kasih karena telah bertahan ketika lelah, tetap melangkah ketika ragu, dan memilih untuk tidak menyerah meski berkali-kali ingin berhenti. Terima kasih telah percaya bahwa proses panjang ini layak diperjuangkan. Skripsi ini adalah bukti bahwa keberanian untuk bertahan akan selalu menemukan akhirnya.

Semoga karya sederhana ini menjadi pengingat bahwa doa, usaha, dan kesabaran tidak pernah mengkhianati hasil, dan semoga setiap langkah ke depan selalu diberkahi oleh Allah SWT.

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum optimalnya keterampilan *dribbling* pada pemain SSB Semanga' United U-12 Kabupaten Sambas, yang ditunjukkan oleh kurangnya kontrol bola, kelancaran gerak, serta ketepatan sentuhan saat menggiring bola dalam situasi permainan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan *dribbling* sepak bola pada pemain SSB Semanga' United U-12 Kabupaten Sambas. Metode yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Pemain yang tergabung dalam kelompok usia U-12 dijadikan sebagai subjek penelitian sebanyak 20 orang melalui teknik *total sampling*. Perlakuan berupa latihan *ball feeling* diberikan secara terstruktur dan berkesinambungan dalam 12 kali pertemuan dengan frekuensi latihan yang terjadwal setiap minggu. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah tes keterampilan *dribbling* sepak bola yang dilaksanakan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Analisis data dilakukan melalui uji prasyarat dan dilanjutkan dengan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pretest* sebesar 23,57 detik dan nilai rata-rata *posttest* sebesar 21,59 detik, sehingga terjadi peningkatan 1,98 detik. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan (p) sebesar 0,001 < 0,05 antara kemampuan awal dan kemampuan akhir setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *ball feeling* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* sepak bola pada pemain SSB Semanga' United U-12 Kabupaten Sambas.

Kata Kunci: Latihan, *Ball Feeling*, *Dribbling*, Sepak Bola.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Sepak Bola di SSB Semanga' United U-12 Kabupaten Sambas" ini dapat diselesaikan. Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pada Program studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura.

Penulis menyadari tanpa bantuan dan uluran tangan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak terwujud, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ahmad Yani T., M.Pd. selaku Dekan FKIP Universitas Tanjungpura yang telah memberikan dukungan secara moral dan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Mimi Haetami, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan, telah memberikan izin serta motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Mimi Haetami, M.Pd. sebagai pembimbing utama yang selalu memberikan bimbingan, motivasi, serta koreksi dan saran-saran berharga dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Rizki Hazazi Ali, S. Si., M.Pd. sebagai pembimbing pendamping, yang telah meluangkan waktu dan juga tenaga, serta mau membimbing dalam proses penulisan skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Jasmani, Universitas Tanjungpura, yang telah memberikan banyak pengalaman baik dalam ilmu maupun pengajaran selama masa perkuliahan.
6. Ayah dan Ibu, serta abang dan saudara-saudara saya yang telah memberikan bantuan moril dan material dan selalu memberikan motivasi, dorongan, dan dukungan tanpa henti dalam setiap langkah yang saya ambil.
7. Teman-teman seperjuangan angkatan 2022 Program Studi Pendidikan Jasmani yang selalu memberikan semangat dan terus memotivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman-teman mahasiswa dan seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu dalam berbagai hal sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan kepada pembaca. Penulis sadar bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu besar pula harapan penulis untuk mendapat kritik dan saran yang membangun.

Pontianak, 24 Februari 2026
Yang membuat pernyataan



Yova Irpan
F1101221040

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN iv
ABSTRAK vii
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI x
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR GAMBAR xiii
DAFTAR LAMPIRAN xiv
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan 5
D. Manfaat 5
E. Ruang Lingkup dan Definisi Operasional Variabel 6
BAB II KAJIAN TEORI 8
A. Landasan Teori 8
1. Hakikat Latihan 8
2. Hakikat *Ball Feeling* 12
3. Hakikat *Dribbling* 14
4. Hakikat Sepak Bola 22
B. Penelitian Relevan 28
C. Hipotesis Penelitian 29
D. Kerangka Pemikiran 29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN 31
A. Metodologi Penelitian 31
B. Bentuk Penelitian 32
C. Populasi dan Sampel 32
1. Populasi 33
2. Sampel 33

D. Tempat dan Waktu 34
E. Alat dan Bahan Penelitian 35
F. Instrumen Penelitian 35
G. Teknik Pengumpulan Data 36
1. *Pretest* (Tes Awal) 36
2. *Treatment* (Perlakuan) 36
3. *Posttest* (Tes Akhir) 36
H. Prosedur Penelitian 37
I. Analisis Data 38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 42
A. Hasil Penelitian 42
B. Deskripsi Data Penelitian 43
1. *Pretest dan Posttest* 43
2. Uji Normalitas 46
3. Uji Hipotesis (T-Test) 46
4. Efektifitas Latihan 47
C. Pembahasan 49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 55
A. Kesimpulan 55
B. Saran 55
DAFTAR PUSTAKA 57
LAMPIRAN 69

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma *Test Dribbling* 38
Tabel 4.1 Deskripsi Data *Pretest* dan *Posttest Ball Feeling* 43
Tabel 4.2 Data Uji Normalitas 46
Tabel 4.3 Data Uji Hipotesis 46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Dribbling kaki bagian dalam 18
Gambar 2.2 Dribbling bagian luar 19
Gambar 2.3 Dribbling bagian punggung kaki 20
Gambar 2.4 Passing 24
Gambar 2.5 *Dribbling* 25
Gambar 2.6 Shooting 26
Gambar 2.7 *Heading* 27
Gambar 3.1 Test *Dribbling* 37
Gambar 4.1 Histogram Rata-Rata *Pretest* 44
Gambar 4.2 Histogram Rata-Rata *Posttest* 45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keterangan Bimbingan Skripsi 70
Lampiran 2 Surat Izin Riset 71
Lampiran 3 Surat Tugas 72
Lampiran 4 Surat Balasan Riset 73
Lampiran 5 Surat Keterangan Validasi Program Latihan 74
Lampiran 6 Program Latihan 75
Lampiran 7 Hasil Data *Pretest* dan *Posttest* 79
Lampiran 8 Daftar Kehadiran Peserta 80
Lampiran 9 Histogram Rata Rata *Pretest* dan *Posttest* 81
Lampiran 10 Hasil Uji Deskripsi Statistik *Pretest* dan *Posttest* 82
Lampiran 11 Hasil Uji Normalitas *Pretest* dan *Posttest* 83
Lampiran 12 Persentase Peningkatan Latihan *Ball Feeling* 84
Lampiran 13 Hasil Uji Hipotesis 85
Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian 86

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Sepak bola telah banyak menjalani perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan sepak bola modern yang sangat digemari dan disenangi banyak orang, baik dari anak-anak, orang tua, bahkan wanita (Rahman & Padli, 2020). Sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua kesebelasan, masing-masing terdiri atas 11 pemain, dipimpin oleh seorang wasit dengan dua asisten serta satu wasit cadangan. Pertandingan dilaksanakan di lapangan standar dengan intensitas kontak pemain yang menuntut keterampilan teknis yang baik (Irfan et al., 2020).

Sejalan dengan perkembangan dinamika permainan modern, tuntutan terhadap kemampuan individual pemain juga semakin meningkat. Seiring dengan kompleksitas permainan yang menuntut kecepatan, ketepatan, serta kemampuan beradaptasi di berbagai situasi pertandingan, setiap pemain perlu menguasai keterampilan teknik dasar sebagai fondasi performanya. Dari berbagai teknik yang harus dikuasai, *dribbling* menjadi salah satu komponen esensial karena berperan langsung dalam menjaga penguasaan bola, membuka ruang serangan, dan melewati tekanan lawan. Untuk memahami peran penting teknik ini secara lebih mendalam, perlu dipaparkan konsep *dribbling* secara komprehensif.

Umar (2019) mengatakan bahwa "*dribbling* adalah cara proses memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lainnya di lapangan dengan menggunakan kaki dan selalu dalam penguasaan". *Dribbling* memiliki kelebihan berupa kemampuan mempertahankan penguasaan bola, melewati lawan secara individu, membuka ruang serangan, serta menciptakan peluang mencetak gol, namun juga memiliki kekurangan karena berisiko menyebabkan kehilangan bola apabila dilakukan secara berlebihan atau tanpa kontrol yang baik, memperlambat tempo permainan, serta mengurangi efektivitas kerja sama tim. Oleh karena itu, penguasaan teknik semata tidak memadai, karena *dribbling* yang efektif menuntut kontrol bola yang baik dalam berbagai situasi. Sebelum seorang pemain mampu menerapkan teknik *dribbling* secara konsisten dan efisien, diperlukan dasar keterampilan berupa kepekaan terhadap bola yang diwujudkan melalui latihan *ball feeling* sebagai bentuk latihan awal yang menekankan penguasaan bola secara menyeluruh.

Ball feeling merupakan teknik yang paling mendasar dalam permainan sepak bola yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepak bola. Tujuan dari latihan *ball feeling* adalah untuk melatih "rasa" terhadap bola, sehingga memudahkan pemain dalam menguasai bola. Latihan *ball feeling* pada dasarnya adalah latihan pengenalan terhadap bola atau sering dikenal dengan penguasaan bola secara penuh dalam keadaan apapun. Untuk memastikan latihan tersebut berjalan secara terstruktur dan berkelanjutan, diperlukan lingkungan pembinaan yang sistematis. Agar keterampilan dasar

yang dilatih melalui *ball feeling* dapat berkembang secara optimal, diperlukan suatu lingkungan pembinaan yang tersusun secara sistematis dan berorientasi pada pengembangan kemampuan fundamental pemain.

Sekolah Sepak Bola (SSB) berperan sebagai institusi yang menyediakan struktur pelatihan terorganisasi, sehingga penguasaan bola yang menjadi dasar teknik sepak bola dapat ditransfer, dimatangkan, dan dikembangkan melalui pendekatan pelatihan yang metodologis dan berkesinambungan. Menurut Sari et al., (2021) sekolah sepak bola (SSB) adalah sebuah wadah pembinaan sepak bola usia dini yang paling tepat, saat ini sekolah sepak bola kebanjiran siswa. Hal ini merupakan fenomena yang bagus mengingat peran sekolah sepak bola sebagai akar pembinaan prestasi sepak bola nasional yang mampu memasok pemain bagi klub yang membutuhkan. Peranan dan tanggung jawab SSB mempunyai sikap andil yang sangat besar bagi perkembangan prestasi sepak bola Indonesia di masa yang akan datang. Pada sekolah sepak bola inilah bibit pemain sepak bola yang handal banyak ditemukan. Peran tersebut dijalankan dalam konteks pembinaan usia dini, termasuk di SSB Semanga' United. Penguatan keempat aspek tersebut menjadi landasan fundamental dalam mendukung pencapaian performa serta prestasi pemain secara optimal. Sekolah Sepak Bola (SSB) berperan dalam membimbing dan mengarahkan perkembangan teknik pemain secara sistematis. SSB Semanga' United U-12 merupakan salah satu lembaga pembinaan di Kabupaten Sambas yang fokus mengembangkan atlet muda, namun belum semua pemain mampu menguasai teknik dasar secara

optimal. Namun dalam proses pelaksanaannya, tidak semua pemain mampu menguasai teknik dasar secara maksimal.

Fenomena yang terjadi di SSB Semanga' United U-12 pada saat bertanding melawan tim SSB Porkal, beberapa pemain masih tampak kaku saat melakukan *dribbling*, mudah terbaca pergerakannya, serta cenderung memilih mengumpan daripada menggiring bola. Pelatih juga menegaskan bahwa penguasaan teknik dasar, khususnya *dribbling*, masih perlu ditingkatkan.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti memandang perlu untuk melakukan penelitian dengan judul ''Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Sepak Bola di SSB Semanga United U-12 Kabupaten Sambas.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah:

1) Apakah terdapat pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan *dribblin*g sepak bola di SSB Semanga' United U-12 Kabupaten Sambas?
2) Apakah latihan *ball feeling* efektif untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* di SSB Semanga' United U-12 Kabupaten Sambas?

C. Tujuan

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1) Mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* sepak bola pada pemain SSB Semanga' United U-12 Kabupaten Sambas.
2) Mengetahui efektif atau tidaknya dari latihan *ball feeling* terhadap keterampilan *dribbling* sepak bola di SSB Semanga' United U-12 Kabupaten Sambas.

D. Manfaat

Berdasarkan permasalahan dan tujuan penelitian yang telah dirumuskan, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang olahraga. Penelitian ini juga diharapkan memiliki nilai manfaat baik secara teoretis maupun praktis. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoretis

   Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah dalam bidang olahraga, khususnya mengenai pengaruh latihan *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan acuan bagi penelitian selanjutnya yang relevan.

2. Secara Praktis

   Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pelatih dalam menerapkan latihan *ball feeling* untuk meningkatkan

keterampilan *dribbling* pemain. Selain itu, penelitian ini dapat membantu pemain memahami pentingnya penguasaan teknik dasar, serta menjadi acuan bagi SSB dalam mengembangkan program latihan yang sesuai dengan karakteristik pemain usia 12 tahun.

E. Ruang Lingkup dan Definisi Operasional Variabel

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan *dribbling* sepak bola di SSB Semanga United U-12 Kabupaten Sambas. Penelitian ini difokuskan pada aspek-aspek berikut:

1. Ruang Lingkup
   a. Subjek Penelitian

      Subjek penelitian ini adalah pemain sepak bola SSB Semanga United U-12 Kabupaten Sambas

   b. Lokasi Penelitian

      Penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan sepak bola yang biasa digunakan oleh pemain SSB Semanga' United U-12 yaitu lapangan sepak bola Dusun Setambah, Kecamatan Sejangkung, Kabupaten Sambas

   c. Waktu Penelitian

      Waktu penelitian berlangsung selama 12 kali pertemuan, di mana disetiap minggunya terlaksana selama 3 kali yaitu di hari Senin, Rabu, dan Jum'at

d. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah eksperimen. *Pre-experimental design* merupakan penelitian yang mengukur hasil dari *pretest* dan *posttest* tanpa menggunakan kelompok pembanding.

e. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *test dribbling,* tes ini digunakan sebelum dan sesudah latihan.

f. Jenis Latihan

Jenis latihan yang diberikan adalah *ball feeling,* dimana jenis latihan ini memiliki berbagai macam jenis seperti *inside-outside*, *toe taps*, *sole roll,* dan *juggling*.

2. Definisi Operasional Variabel

a. *Ball Feeling*

Ball feeling adalah latihan pengenalan bola pada seluruh bagian tubuh kecuali dengan menggunakan tangan yang dilakukan dengan perasaan, artinya saat perkenaan bola pada bagian tubuh memang betul-betul dirasakan agar seluruh bagian bola dapat dikenali dengan benar.

b. *Dribbling*

Dribbling adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan.