

**PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* TERHADAP KETERAMPILAN
PASSING CONTROL CLUB SEPAKBOLA RAJAWALI**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd)*



Oleh:

**IBNU AZKARULLAH
NIM. 20087125/2020**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **PENGARUH LATIHAN BALL FEELING TERHADAP
KETERAMPILAN PASSING CONTROL CLUB
SEPAKBOLA RAJAWALI**

Nama : **IBNU AZKARULLAH**

NIM/TM : **20087125/2020**

Program Studi : **Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

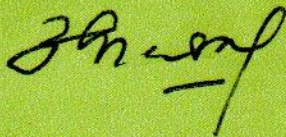
Departemen : **Kepelatihan Olahraga**

Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

Padang, 14 Oktober 2025

Mengetahui
Ketua Departemen
Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Disetujui
Pembimbing



Dr. Masrun, M.Kes. AIFO
NIP. 196311041987031002



Dr. Ardo Okilanda, M.Pd
NIP. 199110052022031014

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Departemen Kepelatihan
Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Judul : **PENGARUH LATIHAN BALL FEELING TERHADAP
KETERAMPILAN PASSING CONTROL CLUB
SEPAKBOLA RAJAWALI**

Nama : IBNU AZKARULLAH

NIM/TM : 20087125/2020

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Departemen : Kepelatihan Olahraga

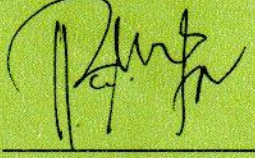
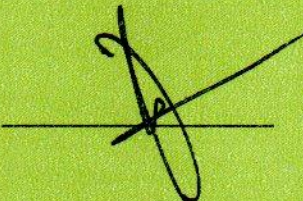
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 14 Oktober 2025

Tim Penguji

1. Dr. Ardo Okilanda, M.Pd
2. Dr. Roma Irawan, S.Pd., M.Pd
3. Ikhwanul Arifan, S.Pd., M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : **Ibnu Azkarullah**
Tempat, tanggal lahir : **Payakumbuh/16 Agustus 2002**
NIM : **20087125**
Jurusan : **Departemen Kepelatihan Olahraga**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa SKRIPSI yang berjudul :

**Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Keterampilan Passing Control Club
Sepakbola Rajawali**

yang saya tulis adalah benar-benar hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiat atau saduran dari Skripsi orang lain.

Apabila dikemudian hari ternyata pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang berlaku (dicabutnya predikat kelulusan dan gelar kesarjanaannya)

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padang, 12 Agustus 2025
Yang membuat pernyataan,



Ibnu Azkarullah
NIM. 20087125

ABSTRAK

Ibnu Azkarullah. 2025. “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Keterampilan *Passing Control* Club Sepakbola Rajawali” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan Universitas Negeri Padang

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan ball feeling terhadap keterampilan passing control pada pemain Club Sepakbola Rajawali. Penelitian menggunakan metode eksperimen semu (quasi experiment) dengan desain *one-group pretest-posttest*. Subjek penelitian adalah 10 pemain kategori U-15 yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tes passing-controlling untuk mengukur kemampuan mengoper dan mengontrol bola.

Proses penelitian dilaksanakan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali latihan setiap minggu. Data dianalisis menggunakan uji-t berpasangan pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor passing control dari 11,8 pada pretest menjadi 16,6 pada posttest. Hasil uji-t menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 6,35 lebih besar dari t_{tabel} sebesar 2,262, yang berarti terdapat pengaruh signifikan latihan ball feeling terhadap keterampilan passing control.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan ball feeling efektif untuk meningkatkan keterampilan passing control pada pemain sepakbola. Disarankan kepada pelatih untuk menjadikan latihan ball feeling sebagai bagian dari program latihan rutin dalam upaya meningkatkan kemampuan teknik dasar pemain.

Kata kunci : Baal Feeling, Keterampilan Passing Control, Sepakbola

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah Subhanallahu Wa Ta'ala, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Keterampilan Passing Control Club Sepakbola Rajawali". Penulisan proposal ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam Penyelesaian proposal ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Kepada Ayah dan Ibu orang tua yang sangat berarti dalam hidup penulis yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan semangat kepadaku, serta abang, kakak dan adik kandungku yang selalu berdo'a dan memberikan semangat selama penulis dalam pendidikan.
2. Kepada Bapak Dr. Masrun, M.Kes., AIFO Ketua Departemen Kepelatihan
3. Kepada Bapak Dr. Ardo Okilanda, M. Pd Penasehat Akademik sekaligus pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis selama menyelesaikan proposal penelitian ini.

4. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
5. Teman-Teman mahasiswa seperjuangan Jurusan Kepelatihan tahun 2020 Fakultas Ilmu Keolahragaan.
6. Teruntuk rekan-rekan terdekat saya terima kasih selalu memberikan semangat kepada saya.
7. Dan terima kasih kepada diri saya sendiri karena bisa kuat dan bertahan sampai sejauh ini, karena bisa melewati hal-hal yang melelahkan dan sulit dengan sendiri, dan saya sangat bersyukur selalu dikelilingi orang-orang baik.
8. Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah Subhanallahu Wa Ta'ala.

Akhir kata hanya kepada Allah Subhanallahu Wa Ta'ala tempat menyerahkan diri, semoga penulisan proposal ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya, serta bermanfaat bagi yang membaca.

Padang, Juli 2025

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori.....	9
B. Penelitian yang Relevan	41
C. Kerangka Konseptual	42
D. Hipotesis Penelitian	44
BAB III METODE PENELITIAN	45
A. Desain Penelitian	45
B. Waktu dan Tempat Penelitian	46
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	54
A. Deskripsi Data	54
A. Pengujian Persyaratan Analisis	57
B. Pembahasan	58
D. Keterbatasan Penelitian.....	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	61
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN	66

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi Penelitian	45
2. Distribusi Frekuensi Hasil Pretest dan Posttest	49
3. Hasil Uji Normalitas	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Sepakbola.....	16
Gambar 2. Bola Sepakbola.....	17
Gambar 3. <i>Passing</i> Dengna Kaki Bagian Dalam	21
Gambar 4. <i>Passing</i> Kura-kura Bagian Dalam	22
Gambar 5. Teknik <i>Passing</i> Kaki Bagian Luar.....	23
Gambar 6. Kerangka Konseptual.....	44
Gambar 7. Diagram Lapangan Tes Sepakbola Tahan Bola.....	51
Gambar 8. Diagram Frekuensi <i>Pre test (Passing-Controlling)</i>	55
Gambar 9. Diagram Frekuensi <i>Post test (Passing-Controlling)</i>	56
Gambar 10. Tabel T Statistik.....	92
Gambar 11. Membuka Latihan Sebelum Pemanasan Materi Kepada Pemain	92
Gambar 12. Pelaksanaan <i>Pre Test</i>	93
Gambar 13. Mendemokan Materi Kepada Pemain	93
Gambar 14. Mendemokan Materi Kepada Pemain	93
Gambar 15. Mendemokan Materi <i>Ball Feeling</i> Kepada Pemain	94
Gambar 16. Pelaksanaan <i>Post Test</i>	94
Gambar 17. Alat Penelitian	94
Gambar 18. Surat Izin Penelitian.....	95
Gambar 19. Surat Balasan Izin Penelitian	96

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan terpenting untuk semua kalangan mulai dari anak-anak hingga kalangan dewasa, karena olahraga memiliki manfaat yang besar bagi kesehatan tubuh, maka dari itu setiap kalangan wajib untuk berolahraga. Secara umum olahraga merupakan salah satu aktifitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan dan daya tubuh seseorang.

Menurut Pasal 1 ayat 1 Undang-Undang No. 11 Tahun 2022 menyatakan bahwa: “Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya.” Dan Pasal 1 ayat 2 Undang-Undang No. 11 Tahun 2022 menyatakan: “Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi.”

Banyak jenis olahraga yang sangat populer dan sangat digemari oleh masyarakat dunia yaitu olahraga permainan sepakbola. Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer hampir di seluruh belahan dunia, demikian juga di Indonesia. Menurut (Khinta Sani Rahman dan Padli dalam Nasrullah dkk, 2022) di Indonesia olahraga sepakbola merupakan salah satu dari sekian banyak olahraga yang dibina dan dikembangkan, perkembangan ini ditandai dengan lahirnya perkumpulan

atau klub dan sekolah sepakbola (SSB) diberbagai daerah di tanah air, tidak hanya dikota tetapi sudah menjalar hingga kedesa. Sehingga sekarang permainan sepakbola boleh dikatakan sebagai olahraga rakyat. Seiring dengan perkembangan ini, maka akan tersedia bibit pemain sepakbola untuk masa yang akan datang.

Sepakbola merupakan permainan beregu, yang masing-masing regunya terdiri dari sebelas pemain yang salah satunya sebagai penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan berbeda dengan penjaga gawang. Untuk bermain sepakbola dengan baik pemain dibekali dengan keterampilan gerak dasar atau teknik dasar yang baik. Beberapa keterampilan gerak dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah Menendang (*kicking*), Mengontrol/menghentikan bola (*controlling*), Menggiring bola (*dribbling*), Menyundul bola (*heading*), Merampas (*tackling*), Lemparan ke dalam (*throw-in*), Gerak tipu Teknik penjaga gawang (*goal keeping*). Di Indonesia permainan sepakbola mengalami perkembangan yang sangat luar biasa.

Hal ini dibuktikan dari banyaknya kompetisi sepakbola yang diselenggarakan baik tingkat umum, mahasiswa, maupu pelajar, sampai ada liga profesionalnya (Sutiana & Kurniawan, 2020), seluruh kalangan dari anak-anak hingga dewasa baik pria maupun wanita sangat antusias dengan permainan ini (Dharmawan, 2022). Karakter orang Asia terutama negara Indonesia sangat cocok dengan karakter permainan ini, dilihat berdasarkan postur tubuh orang Indonesia tidak jauh berbeda dengan postur tubuh orang dari negara Asia lainnya (Afandi, t.t.).

Namun, prestasi hebat tidak selalu merupakan hasil dari popularitas pemain atau kesesuaian dengan sifatnya. Hal ini dikarenakan dalam rangka mencapai perkembangan atlet logis harus diciptakan suatu taktik dan rancangan taktik dengan program latihan yang dibuat oleh pelatih (Toha, 2020).

Berdasarkan observasi penulis dilapangan melihat prestasi Club Sepakbola Rajawali menurun itu disebabkan kondisi fisik yang kurang maksimal, taktik yang kurang baik, mental yang masih kurang ketika bertanding dan teknik yang sangat kurang baik. Disini penulis ingin fokus ke teknik, yaitu teknik *Passing Control*. Kenapa teknik *Passing Control*? Karena dari beberapa indikator penyebab turunnya prestasi, teknik *Passing Control* ini yang lebih berpengaruh. Hal ini dibuktikan ketika dalam pertandingan Club Sepakbola Rajawali selalu mudah mengalami kehilangan bola ketika *Passing Control*. Jika ini dibiarkan, maka prestasi Club Sepakbola Rajawali tidak akan meningkat. Maka dari itu diperlukan semacam bantuan pelatihan untuk menunjang keterampilan *Passing Control*. Ada salah satu cara untuk menunjang keterampilan *Passing Control* bola, seperti latihan *ball feeling*, yaitu program latihan yang dirancang untuk meningkatkan kualitas *passing* dan meningkatkan kualitas *control* bola

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan. Menurut Anam dalam (Triansyah *et al.*, 2020) yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek itu sendiri, seperti koordinasi, ketajaman indera, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerak, *ball feeling*, dan ketelitian serta kuat atau lemahnya suatu gerakan. Faktor

eksternal yaitu faktor yang dari luar subjek, seperti besar kecilnya sasaran dan jauh dekatnya sasaran.

Latihan *ball-feeling* diartikan sebagai “perasaan halus/peka di seluruh bagian tubuh kecuali tangan yang mempengaruhi tingkat penguasaan bola” (Faozi *et al.*, 2022). Pemain sepakbola harus memiliki *ball-feeling* yang luar biasa agar dapat memainkan permainan dengan teknik yang sempurna. Rasa peka atau rasa kecepatan kaki saat memanipulasi, menerima, bahkan menendang bola merupakan beberapa ciri *ball-feeling* muncul ke permukaan. (Latorre *et al.*, 2020).

Melalui diskusi yang dihasilkan dengan dilaksanakan oleh peneliti peneliti memperoleh sebuah kesimpulan bahwasanya terdapat beberapa diantara pemain Rajawali dengan terjadi permasalahan pada menunjukkan kompetensi teknik dasarnya ketika melaksanakan passing, di mana setiap dari pemain kerap melaksanakan kesalahan ketika memberi operan jarak jauh melalui suatu jangkauan temannya ataupun tanpa tepat sasaran, yang akhirnya umpan yang diberi jadilah sia-sia serta tidak sulit untuk tim lawan dalam melakukan perebutan bola. Masalahnya pastinya tidak dengan sendirinya, namun nantinya diberikan pengaruh maupun berkaitan melalui sebagian faktor. Apabila dilihat Garis besarnya tercakup pada faktor internal kemudian juga eksternal.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan terhadap pemain sepakbola Rajawali sewaktu melakukan latihan dan game, ternyata banyak pemain yang belum bisa menguasai teknik *passing control* dengan baik. Hal ini diketahui pada saat pemain melakukan *passing control* bola tidak tepat kepada teman

yang dituju, akibatnya bola dikuasai oleh pihak lawan, selain itu pada saat pemain menerima umpan yang diberikan teman di depan gawang, pemain tidak bisa menguasai dan mengontrol bola dengan baik, akibatnya bola terjatuh jauh dari jangkauan pemain, sehingga bola dapat dikuasai oleh pemain lawan, akibatnya peluang pemain untuk mencetak gol terbuang, selain itu umpan yang diberikan oleh teman juga tidak dapat dikontrol oleh pemain dengan baik dimana bola yang dikontrol jatuh jauh dari jangkauan pemain akibatnya bola tidak dapat dikuasai, akibatnya pihak lawan dapat menguasai bola dan dengan cepat melakukan serangan balik.

Supaya dapat melakukan kemampuan *passing control* dengan baik maka seorang pemain harus memiliki kondisi fisik yang baik juga. Selain itu yang sangat mempengaruhi untuk peningkatan passing adalah kualitas pelatih yang berlisensi serta berpengalaman, sarana, prasarana dengan kondisi lengkap, psikologis, kemudian juga intelegensi dengan cerdas, serta teknik latihan yang dipakai.

Maka dari itu, dibutuhkan instrumen yang mampu mengukur kemampuan seseorang dalam bermain sepakbola, dalam rangka meningkatkan kualitas pertumbuhan dalam pendidikan jasmani , olahraga , dan kesehatan. Peralatan yang diperlukan harus sejalan dengan metode dasar yang mendasari permainan sepakbola. Adapun metode/instrumen dasar yang mendasari permainan sepakbola terdiri dari tes *passing-controll* dan tes *dribbling*.

Dalam sepakbola, *passing* (umpan) adalah salah satu keterampilan dasar yang sangat penting untuk membangun serangan dan mempertahankan penguasaan

bola. Berikut ini beberapa teknik *passing* yang biasa digunakan dalam sepakbola: *Passing Dalam (Short Pass)*, *Passing Jauh (Long Pass)*, *Passing Dengan Bagian Luar Kaki (Outside Foot Pass)*, *Passing Terobosan (Through Ball)*, *Passing Samping (Side Pass)*, *Passing Lambung (Lob Pass)*, *One-Two Pass (Passing Satu-Dua)*. Setiap teknik *passing* harus disesuaikan dengan situasi permainan, kedekatan dengan lawan, dan posisi rekan setim. Keterampilan dalam *passing* yang tepat dan cepat sangat penting untuk permainan sepakbola yang efektif.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dari itu pada kesempatan ini peneliti ingin melakukan sebuah penelitian yang berjudul **“PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING CONTROL* CLUB SEPAKBOLA RAJAWALI”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang, dapat diidentifikasi masalahnya yaitu :

1. Kondisi fisik yang kurang maksimal,
2. Taktik yang kurang baik,
3. Mental yang masih kurang ketika bertanding
4. Kurangnya sarana dan prasana untuk kebutuhan pemain saat latihan
5. Teknik yang sangat kurang baik
6. Kurangnya asupan gizi pemain sehingga ketika latihan mudah letih dan tidak bersemangat
7. Kurangnya kemampuan *passing control* pemain Rajawali

8. Program latihan yang belum disesuaikan dengan kebutuhan pemain club sepakbola Rajawali

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini karena keterbatasan kemampuan, waktu dan biaya. Oleh sebab itu perlu adanya pembatasan masalah agar penelitian ini lebih efektif, efisien, terarah dan dapat dikaji lebih mendalam. Selain itu supaya tidak terjadi penyimpangan dan perluasan makna sehingga tujuan penulis tidak tercapai. Untuk itu, dalam hal ini penulis hanya akan memfokuskan membahas tentang teknik yaitu *ball feeling* terhadap keterampilan *passing control* pada Club Sepakbola Rajawali.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas dan identifikasi masalah serta pembatasan masalah. Rumusan masalah yang di dapatkan adalah sebagai berikut: **Adakah terdapat pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan *passing control* pada pemain Club Sepakbola Rajawali ?**

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penulis dalam melakukan penelitian ini yaitu: **Untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan *passing control* pada pemain Club Sepakbola Rajawali.**

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dihasilkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

a) Manfaat secara Teori

- a. Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini dapat menambah wawasan serta mengembangkan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan teori permainan sepakbola.
- b. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai materi dalam latihan untuk meningkatkan keterampilan sepakbola, terutama khusus untuk kemajuan Club Sepakbola Rajawali.
- c. Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat luas khususnya pecinta olahraga sepakbola.

b) Manfaat secara Praktis

- a. Bagi pemain sepakbola dapat dijadikan tolak ukur seberapa jauh kemampuan keterampilan *passing control* bola.
- b. Bagi pelatih sepakbola, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam menyusun program latihan untuk meningkatkan keterampilan pemain sepakbola.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapatnya pengaruh latihan ball feeling terhadap keterampilan passing control Club Sepakbola Rajawali dengan hasil skor *pre test* dan *post test* lalu terjadinya peningkatan, serta hasil uji T yang dimana hasilnya *signifikan* yaitu $t \text{ hitung} = 6,35 > t \text{ tabel} = 2,262$. Mengingat bahwasannya latihan *ball feeling* terbukti meningkatkan keterampilan *passing control* Club Sepakbola Rajawali secara *signifikan*, maka disarankan oleh peneliti kepada pelatih Askot Payakumbuh untuk menerapkan program *ball feeling* terhadap keterampilan *passing control* Club Sepakbola Rajawali meningkat menjadi lebih baik lagi.

B. Saran

Dari kesimpulan dan hasil penelitian yang sudah dijelaskan diatas, maka Latihan *ball feeling* efektif digunakan pada program latihan untuk meningkatkan keterampilan *passing control* Club Sepakbola Rajawali. Berdasarkan kesimpulan diatas, maka diharapkan kepada:

1. Pelatih, agar dapat menjadikan program latihan *Ball feeling* sebagai salah satu program latihan dalam upaya meningkatkan keterampilan *passing control* Club Sepakbola Rajawali.
2. Tim, agar dapat melakukan program latihan ini agar meningkatkan keterampilan *passing control* semakinn meningkat sesuai dengan program latihan.

3. Peneliti selanjutnya, diharapkan pada peneliti selanjutnya agar dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan *passing control* disarankan agar meningkatkan intensitas dari peneliti yang sudah ada pada saat ini dan menambahkan variable-variabel lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A. R. (T.T.). *Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Ssb Persada Dalegan Gresik Ku 14-15.*
- Buya, P. A., Tamunu, D., & Sumarauw, F. Dj. (2021). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Sepakbola. *Physical: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 2(1), 108–122. <https://doi.org/10.53682/Pj.V2i1.1120>
- Caglayan, A., Erdem, K., Colak, V., & Ozbar, N. (2018). *The effects of trainings with sepakbola ball on dribbling and passing skills in youth soccer players. International Journal of Applied Exercise Physiology*, 7(3). DOI: 10.30472/ijaep.v7i3.282
- Dermawan, D. (T.T.). *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.*
- Dermawan—*Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Meda.Pdf.* (T.T.).
- Dharmawan, R. D. (2022). Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Putri: Studi Survei Di Smk Terpadu Ibaadurrahman Kota Sukabumi. *Jurnal Educatio Fkip Unma*, 8(2), 453–457. <https://doi.org/10.31949/Educatio.V8i2.1955>
- Fadli, M., Tohidin, D., & Fajri, H. P. (2023). *Pengaruh Latihan Passing Aktif Segitiga Terhadap Akurasi Passing Pada Pemain Labschool Sepakbola Academy Padang.*
- Fatem, A. (T.T.). *Pengaruh Latihan Terstruktur Terhadap Kemampuan Passing Dalam Permainan Sepakbola Pada Ekstrakurikuler Di Sma Negeri 1 Kabupaten Sorong.*
- Febrian, R. A., & Bakti, A. P. (2021). *Latihan Ball Feeling Dan Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pemain Sepakbola.* 09(03).
- Hutomo, A. S., Kristiyanto, A., & Purnama, S. K. (2019). *Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Melalui Penggunaan Media Video Pada Mahasiswa Putra Penghobi Sepakbola.*
- Idris, F., Febi Kurniawan, & Akhmad Dimyati. (2020). Pengembangan Model Latihan Passing Dan Movement Without The Ball Sepakbola Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Berbasis Games Kompetisi. *Journal Coaching Education Sports*, 1(2), 71–82. <https://doi.org/10.31599/Jces.V1i2.330>
- Irawan, R. (2019). Modifikasi Instrumen Mengoper Bola Rendah Untuk Tes Passing Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1 (2), 438-451.
- Mappaompo, M. A., & Hasanuddin, M. I. (T.T.). *Literature Study On Increasing Dribbling Agility Through Ball Feeling Training Methods And Ladder Drill Training.*

- Putra, Jefry, Masrun, M., Afrizal, A., & Arifan, I. (2024). Pengaruh Model Latihan Passing Terhadap Akurasi Passing Dalam Olahraga Sepakbola. *Jurnal Gladiator*, 4 (5), 1456-1465. <https://doi.org/10.24036/glttdor1398011>
- Pramudyatama, A. K. Z., & Mardhika, R. (2024). Pengaruh Latihan Passing Diamond Terhadap Akurasi Passing Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola Sma Negeri 1 Tarik. *Jurnal Adiraga*, 10(01), 35–45. <https://doi.org/10.36456/Adiraga.V10i01.8784>
- Rahman, F., & Annas, M. (2023). Latihan Ladder Drill Dan Ball Feeling Terhadap Peningkatan Dribbling Ssb Galaksi U13. *Indonesian Journal For Physical Education And Sport*, 4(2), 414–425. <https://doi.org/10.15294/Inapes.V4i2.52714>
- Rahman, F. J. (2018). Peningkatan Daya Tahan, Kelincahan, Dan Kecepatan Pada Pemain Sepakbola: Studi Eksperimen Metode Circuit Training. *Jurnal Sportif : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 264. https://doi.org/10.29407/Js_Unpgri.V4i2.12466
- Ratna Sari, P., & Nugraha, U. (2022a). Pengaruh Latihan Wall Pass Terhadap Ketepatan Passing Tim Sepakbola Putri Tanjung Jabung Barat. *Indonesian Journal Of Sport Science And Coaching*, 4(1), 91–99. <https://doi.org/10.22437/Ijssc.V4i1.19343>
- Ratna Sari, P., & Nugraha, U. (2022b). Pengaruh Latihan Wall Pass Terhadap Ketepatan Passing Tim Sepakbola Putri Tanjung Jabung Barat. *Indonesian Journal Of Sport Science And Coaching*, 4(1), 91–99. <https://doi.org/10.22437/Ijssc.V4i1.19343>
- Setiawan, W. A., Festiawan, R., Heza, F. N., Kusuma, I. J., Hidayat, R., & Khurrohman, M. F. (2021). Peningkatan Keterampilan Dasar Sepakbola Melalui Metode Latihan Passing Aktif Dan Pasif. <https://doi.org/10.5281/Zenodo.4896155>
- Setyawan, D. A., Pd, M., Kresnapati, P., & Pd, M. (2019). Analisis Tingkat Pemahaman Peraturan Permainan Sepakbola (Laws Of The Game) Pada Pelatih Sepakbola Di Jawa Tengah. 5.
- Suryadi, D., & Rubiyatno, R. (2022). Kebugaran Jasmani Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.26418/Jilo.V5i1.51718>
- Sutiana, Y. W., & Kurniawan, F. (2020). Tingkat Keterampilan Dasar Sepakbola Pada Ekstrakurikuler Sepakbola Nihayatul Amal Purwasari.
- Toha, M. (2020). Analisis Keterampilan Dribbling Permainan Sepakbola Pada Remaja Putus Sekolah Di Desa Suka Maju Bengkulu Utara. *Educative Sportive*, 1(01), 6–12. <https://doi.org/10.33258/Edusport.V1i01.1062>

Yundarwati, S. (T.T.). *Pengembangan Model Latihan Saq (Speed, Agility, Quickness) Terhadap Peningkatan Kecepatan Dan Kelincahan Pada Pemain Sepakbola Fim Squad Ikip Mataram Tahun 2018*. 5(1).