

Pengaruh Model Pembelajaran *Ball Feeling* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* Kaki Bagian Dalam

Ahmad Dimas Candra Birawa*, Olivia Dwi Cahyani, Rohmad Apriyanto

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan ilmu pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, Indonesia

* Correspondence: dimascandra0649@gmail.com

Abstract

Instruction on inside foot passing in soccer at the junior high school level is often less than optimal due to students' low sensitivity (*ball feeling*) to the ball and the lack of variety in the instructional models used. This study aims to analyze the effect of applying the ball feeling learning model on improving inner foot passing skills in junior high school students. The study used a pre-experimental method with a One Group Pretest-Posttest Design. The sample consisted of 30 seventh-grade students from SMP Negeri 1 Sumberrejo. The research instrument was a low passing test toward the target. The data were analyzed statistically using the Paired Sample t-test and effect size calculation (Cohen's *d*) with the help of SPSS 25. The results showed a significant increase in students' passing ability, with a pretest average score of 5.97 increasing to 7.40 on the posttest ($p = 0.000$). The effect size obtained was 0.816, which is classified as a large effect, indicating a strong practical impact of the intervention. The ball feeling learning model proved to be effective and had a significant influence on improving students' inner foot passing skills in soccer. These findings recommend the integration of the ball feeling approach in teaching basic soccer techniques in junior high schools.

Keyword: Ball feeling; inside-foot passing; football; physical education learning; junior high school students

Abstrak

Pembelajaran *passing* kaki bagian dalam sepak bola di tingkat SMP seringkali kurang optimal akibat rendahnya kepekaan (*ball feeling*) siswa terhadap bola dan minimnya variasi model pembelajaran yang digunakan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penerapan model pembelajaran *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan *passing* kaki bagian dalam sepak bola pada siswa SMP. Penelitian menggunakan metode pre-eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel terdiri dari 30 siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sumberrejo. Instrumen penelitian berupa tes *passing* rendah menuju sasaran. Data dianalisis secara statistik menggunakan uji *Paired Sample t-test* dan perhitungan *effect size* (Cohen's *d*) dengan bantuan SPSS 25. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan kemampuan *passing* siswa, dengan nilai rata-rata *pretest* 5,97 meningkat menjadi 7,40 pada *posttest* ($p = 0,000$). *Effect size* yang diperoleh sebesar 0,816 termasuk dalam kategori efek besar, mengindikasikan dampak praktis yang kuat dari intervensi yang diberikan. Model pembelajaran *ball feeling* terbukti efektif dan memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan keterampilan *passing* kaki bagian dalam sepak bola pada siswa SMP. Temuan ini merekomendasikan integrasi pendekatan *ball feeling* dalam pembelajaran teknik dasar sepak bola di sekolah menengah pertama.

Kata kunci: *Ball feeling*; passing kaki bagian dalam; sepak bola; pembelajaran PJOK; siswa SMP

Received: 15 Desember 2025 | Revised: 7, 12, 29 Januari, 9 Februari 2026

Accepted: 22 Februari 2026 | Published: 2 Maret 2026



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Olahraga merupakan aktivitas yang digemari dan telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari orang-orang dari berbagai jenis kelompok usia. Olahraga tidak hanya menguntungkan kesehatan fisik tetapi juga mental atau sekadar sebagai hobi, tetapi juga berfungsi sebagai sarana pembelajaran, pengembangan prestasi, serta mempererat hubungan sosial. Meskipun memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari, masih banyak individu yang mengabaikan aktivitas olahraga akibat berbagai faktor, terutama kesibukan dan stres yang disebabkan oleh tuntutan pekerjaan (Cahyani et al., 2023). Aktivitas olahraga yang dilakukan secara berkelompok dapat menumbuhkan rasa saling mendukung, menghargai, dan kebersamaan.

Selain itu, olahraga mampu meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan mental, sehingga berkontribusi dalam membentuk individu yang berkualitas. Berbagai survei nasional menunjukkan bahwa terdapat beragam faktor yang memengaruhi partisipasi anak-anak dan remaja dalam olahraga, baik dari aspek motivasi, lingkungan, maupun pengalaman belajar, yang pada akhirnya dapat menjadikan olahraga sebagai bagian dari pembentukan kepribadian mereka (Erianto et al., 2022). Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga terkenal di Indonesia dan memiliki peran penting dalam pengembangan keterampilan motorik anak. Aktivitas permainan sepak bola yang dilakukan di luar ruangan merangsang sensasi dan melibatkan gerak tubuh secara aktif, sehingga mendukung perkembangan motorik anak secara optimal (Aliriad et al., 2024).

Menendang bola menjadi karakteristik utama dalam sepak bola dan menjadi keterampilan yang dominan digunakan selama permainan berlangsung (Cahyani et al., 2018). Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik dan mencapai tujuan permainan, yaitu mencetak gol, seorang pemain harus menguasai beberapa teknik dasar, antara lain *passing*, *controlling*, *dribbling*, *heading*, dan *shooting* (Priadana et al., 2018). Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani, sepak bola sering digunakan sebagai media pembelajaran untuk melatih teknik dasar, kerja sama tim, serta koordinasi gerak. Salah satu metode yang sangat signifikan adalah *short passing*, yaitu kemampuan mengoper bola jarak pendek untuk menjaga penguasaan bola dan mengatur alur permainan (Pujiyanto et al., 2020).

Keterampilan *passing* siswa SMP masih tergolong rendah, yang salah satunya disebabkan oleh penggunaan pendekatan pembelajaran yang tidak cukup variatif dan kurang menekankan pada penguasaan teknik secara mendalam. Ini sejalan dengan pendapat (Sukmawan et al., 2020), yang menyatakan bahwa sepak bola merupakan olahraga paling populer di seluruh dunia dan diakui oleh banyak orang. Meskipun sepak bola menjadi materi yang sering diajarkan dalam pembelajaran PJOK, pada kenyataannya keterampilan *passing* kaki bagian dalam siswa SMP masih belum berkembang secara optimal. Hasil observasi awal yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam melakukan *passing* secara akurat dan terarah.

Dari tes awal yang diberikan, hanya sebagian kecil siswa yang mampu mencapai kategori baik, sedangkan mayoritas berada pada kategori cukup hingga kurang. Kesalahan yang sering muncul antara lain posisi kaki tumpu yang kurang tepat, perkenaan kaki pada bola tidak maksimal, serta kurangnya kontrol dan kekuatan saat mengoper bola. Selain itu, proses pembelajaran yang berlangsung masih didominasi metode konvensional, yaitu

pemberian contoh kemudian diikuti latihan berulang tanpa variasi yang menarik. Kondisi ini menyebabkan siswa cepat merasa bosan, kurang aktif, serta belum mampu mengembangkan kepekaan terhadap bola.

Akibatnya, penguasaan teknik *passing* kaki bagian dalam belum tercapai secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan model pembelajaran yang inovatif dan sesuai dengan karakteristik siswa SMP agar pembelajaran menjadi lebih aktif, menyenangkan, serta mampu meningkatkan kualitas teknik *passing* secara nyata. Berbagai penelitian menunjukkan latihan *ball feeling* merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan keterampilan dasar sepak bola. Latihan *ball feeling* terbukti mampu meningkatkan kemampuan *dribbling*, *passing*, *controlling*, serta menghentikan bola (Pebrima et al., 2021), latihan ini dapat meningkatkan koordinasi motorik, penguasaan bola, dan teknik dasar untuk sepak bola anak usia dini apabila dilaksanakan secara sistematis dan berkelanjutan (Alfiansyah & Hariadi, 2025).

Variasi latihan *ball feeling* berperan dalam meningkatkan kemampuan *short passing* dan *stopping* karena membantu pemain beradaptasi secara motorik dalam berbagai situasi permainan (Muharram et al., 2024), Penelitian lain menunjukkan bahwa kombinasi latihan *ball feeling* dan *agility* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa SMP, yaitu keterampilan yang menuntut kontrol bola dan kecepatan gerak (Negara et al., 2023). Latihan ini juga dinilai efektif dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola secara keseluruhan (Ansori et al., 2023). Secara konsep, *ball feeling* menekankan persepsi kinestetik agar pemain mampu merasakan dan mengendalikan bola dengan baik, sehingga penting diterapkan sejak usia dini untuk mencegah rendahnya kepekaan terhadap perubahan arah bola (Susilawai & Esser, 2022). Selain itu, latihan ini membantu menjaga bola tetap terkendali selama permainan (Shalahudin & Sifaq, 2023).

Penelitian ini menawarkan pengembangan model pembelajaran *ball feeling* yang terstruktur dan terintegrasi untuk memperbaiki kemampuan *passing* kaki bagian dalam pada siswa SMP. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak menekankan pada peningkatan kemampuan *dribbling* atau keterampilan dasar secara umum, penelitian ini secara khusus memfokuskan pada pengembangan teknik *passing* dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Kebaruan Penelitian ini berfokus pada penerapan model pembelajaran *ball feeling* yang disesuaikan dengan karakteristik siswa SMP serta diintegrasikan dengan teori pembelajaran motorik dan pendekatan afektif.

Sebagian besar penelitian terdahulu masih bersifat umum dan belum secara spesifik mengkaji pengaruh latihan *ball feeling* pada kemampuan *passing* kaki bagian dalam. Penelitian (Negara et al., 2023; Ansori et al., 2023) lebih menitikberatkan pada *dribbling* dan *agility* sementara (Alfiansyah & Hariadi, 2025) hanya meneliti *ball feeling* pada anak usia dini tanpa mengembangkan model pembelajaran dalam konteks pendidikan jasmani. Penelitian (Erianto et al., 2022) juga masih bersifat umum dan belum menyoroti keterampilan *passing* secara spesifik. Adapun penelitian (Muharram et al., 2024) telah mengkaji variasi latihan *ball feeling* untuk *short passing* dan *stopping*, namun belum mengembangkannya menjadi model pembelajaran yang komprehensif dan sesuai dengan konteks pedagogis sekolah.

Berdasarkan telaah penelitian terdahulu, dapat diidentifikasi adanya celah penelitian (research gap). Menurut (Negara et al., 2023; Ansori et al., 2023) lebih berfokus pada

peningkatan kemampuan dribbling dan agility, bukan pada teknik passing kaki bagian dalam. Sedangkan (Alfiansyah & Hariadi., 2025) meneliti latihan *ball feeling* pada anak usia dini, sehingga konteksnya belum relevan untuk karakteristik siswa SMP. Menurut (Muharram et al., 2024) memang mengkaji variasi *ball feeling* terhadap *short passing*, namun belum mengemasnya dalam bentuk model pembelajaran yang terstruktur dan aplikatif di sekolah. Sementara itu, penelitian (Erianto et al., 2022) masih bersifat umum pada keterampilan dasar sepak bola.

Oleh karena itu, belum terdapat penelitian yang secara spesifik mengembangkan model pembelajaran *ball feeling* yang terintegrasi dan difokuskan pada peningkatan kemampuan *passing* kaki bagian dalam siswa SMP dalam konteks pembelajaran PJOK. Latihan *ball feeling* terbukti meningkatkan kontrol dan koordinasi motorik pemain, meski belum banyak menargetkan keterampilan *passing* secara khusus (Erianto et al., 2022; Muharram et al., 2024) menunjukkan bahwa variasi latihan *ball feeling* dapat meningkatkan *short passing* dan *stopping*, sedangkan (Negara et al., 2023; Ansori et al., 2023) lebih menekankan hubungannya dengan *dribbling*.

Hal ini menunjukkan bahwa meski *ball feeling* bermanfaat untuk aspek teknis lain, penerapannya pada peningkatan *passing* kaki bagian dalam di sekolah masih terbatas. Penelitian ini bertujuan mengisi celah tersebut dengan mengembangkan model pembelajaran *ball feeling* yang khusus meningkatkan *passing* kaki, sehingga dapat menjadi rujukan bagi guru PJOK untuk menciptakan pembelajaran aktif, menyenangkan, dan efektif secara teknis. Tujuan penelitian ini adalah untuk membangun dan menerapkan model pembelajaran *ball feeling* yang terstruktur guna memperbaiki kemampuan *passing* kaki bagian dalam dalam pembelajaran pendidikan jasmani di tingkat SMP.

Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan penguasaan teknik *passing* secara optimal melalui proses pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik siswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan pembelajaran sepak bola serta menjadi rujukan bagi guru PJOK dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah. Berdasarkan tinjauan pustaka dan permasalahan yang telah diuraikan, maka dirumuskan hipotesis penelitian Ha: Terdapat pengaruh yang signifikan dari model pembelajaran *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan *passing* kaki bagian dalam sepak bola pada siswa SMP Negeri 1 Sumberrejo. H0: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari model pembelajaran *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan *passing* kaki bagian dalam sepak bola pada siswa SMP Negeri 1 Sumberrejo.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode *pre-experimental* dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran *ball feeling* dalam meningkatkan kemampuan teknik *passing* kaki bagian dalam pada siswa SMPN 1 Sumberrejo. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*, yaitu pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan pada satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol. Desain ini memungkinkan peneliti melihat secara langsung perubahan kemampuan siswa setelah penerapan perlakuan. Pendekatan kuantitatif dipilih

karena mampu menyajikan data secara objektif, sistematis, dan terukur melalui angka-angka yang dianalisis dengan teknik statistik.

Menurut Firmansyah et al. (2021) pendekatan kuantitatif menekankan pada pengujian teori melalui pengumpulan data numerik yang bertujuan menghasilkan kesimpulan yang dapat digeneralisasi. Selain itu, pendekatan ini sangat tepat digunakan untuk mengevaluasi efektivitas suatu perlakuan secara empiris. Menurut (Zulfikar et al., 2020:62) penelitian kuantitatif digunakan untuk menjelaskan hubungan antar variabel serta mengukur dampak dari perlakuan tertentu, sehingga cocok digunakan dalam penelitian yang menguji peningkatan keterampilan melalui intervensi tertentu seperti model pembelajaran *ball feeling*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 1 Sumberrejo tahun ajaran 2025/2026, dengan sampel siswa kelas VIII E sebanyak 30 siswa.

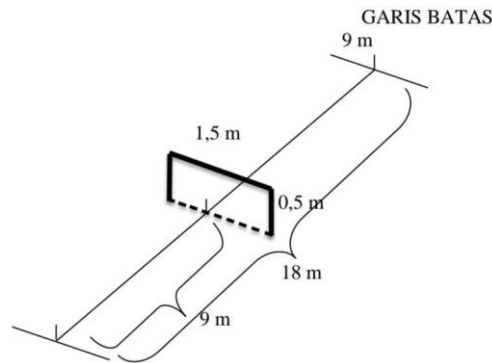
Penelitian ini menggunakan desain *one group pretest-posttest design*, yaitu pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan tanpa kelompok kontrol. Desain ini bertujuan melihat pengaruh perlakuan dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*, meskipun memiliki keterbatasan karena tidak adanya kelompok pembanding (Kusumastuti, 2020:72). Pada tahap awal, siswa mengikuti *pretest* untuk mengukur kemampuan *passing* kaki bagian dalam. Selanjutnya, mereka diberi perlakuan berupa model pembelajaran *ball feeling*. Penelitian ini dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan yang bertujuan meningkatkan koordinasi, kontrol bola, dan teknik dasar sepak bola.

Setelah perlakuan, dilakukan *post-test* untuk menilai peningkatan kemampuan siswa. Desain ini memungkinkan peneliti memperoleh data kuantitatif yang dapat dianalisis secara statistik guna menilai efektivitas perlakuan secara objektif (Kusumastuti, 2020:52). Meskipun penelitian ini menggunakan desain *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol, peneliti melakukan beberapa upaya untuk meminimalkan pengaruh variabel pengganggu (*extraneous variables*). Sampel dipilih dari satu kelas yang memiliki karakteristik kemampuan awal yang relatif homogen berdasarkan hasil *pre-test*. Selama periode penelitian peneliti berkoordinasi dengan guru PJOK agar siswa tidak mengikuti program latihan sepak bola tambahan di luar perlakuan yang dapat memengaruhi hasil penelitian.

Perlakuan diberikan dengan durasi, frekuensi, dan materi yang sama pada setiap pertemuan sehingga konsistensi intervensi tetap terjaga. Kondisi lapangan, waktu pelaksanaan, serta instruksi pembelajaran dibuat seragam untuk seluruh peserta. Upaya ini dilakukan agar perubahan kemampuan *passing* yang terjadi lebih dapat dikaitkan dengan penerapan model pembelajaran *ball feeling*, sehingga validitas internal penelitian tetap terjaga meskipun tanpa kelompok pembanding. Pengumpulan data dilakukan melalui tes *passing* kaki bagian dalam, serta akurasi yang disusun secara objektif sesuai karakteristik penelitian kuantitatif (Machali, 2021:82).

Sampel berjumlah 30 siswa. Keberhasilan model *ball feeling* dinilai melalui perbandingan skor *pretest* dan *posttest* yang menunjukkan peningkatan kemampuan *passing* secara empiris, sejalan dengan pendekatan kuantitatif yang menekankan pengujian hipotesis dan analisis data numerik (Hardani et al., 2020:92). Instrumen yang digunakan yaitu tes keterampilan bermain sepak bola yang disusun oleh (Priambodo et al., 2023) berbentuk tes "*passing* rendah menuju sasaran". Tes ini dimaksudkan untuk mengukur ketepatan *passing* bawah menggunakan kaki bagian dalam.

Bentuk instrumen yaitu gawang kecil area datar yang berfungsi sebagai sasaran, berukuran lebar 1,5 m dan tinggi 0,5 m. Penendang berjarak 9 m dari gawang, dan garis di belakang gawang juga 9 m, dengan garis batas yang sah 1,5 m. *Passing* dikatakan sah apabila masuk pada sasaran, tendangan yang keras harus mencapai garis batas belakang gawang antara batas atas dan pancang (jarak 9 m). Validitas tes tersebut adalah 0,653 dan realibilitas sebesar 0,879. Bentuk penilaian adalah masing-masing sampel melakukan 10 kali tendangan. Jika bola masuk dan memenuhi syarat, maka nilai atau poin 1. Jika bola tidak memenuhi sasaran atau tidak memenuhi syarat, maka nilai atau poin 0.



Gambar 1. Instrumen tes *passing* sepak bola (Priambodo et al., 2023)

Tabel 1. Kriteria penilaian tes *passing* bawah

Skor	Kriteria
0-2	Sangat kurang
3-4	Kurang
5-6	Cukup
7-8	Baik
9-10	Sangat baik

Prosedur penelitian ini terdiri dari tiga tahap utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, Setelah dinyatakan valid, dilakukan pengurusan izin penelitian di SMPN 1 Sumberrejo serta penentuan sampel sesuai kriteria inklusi. Tahapan ini penting untuk menjamin penelitian berjalan secara sah, etis, dan terstruktur. Tahap pelaksanaan diawali dengan *pretest* guna mengukur kemampuan awal teknik *passing* kaki bagian dalam. Selanjutnya, siswa mengikuti model pembelajaran *ball feeling*. Penelitian ini dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan, yang berfokus pada peningkatan teknik dasar sepak bola.

Setelah perlakuan, dilakukan *posttest* untuk menilai peningkatan kemampuan siswa. Tahap evaluasi mencakup pengumpulan, pengolahan, dan analisis data secara statistik guna mengetahui efektivitas perlakuan. Hasil analisis kemudian menjadi dasar dalam penarikan kesimpulan secara objektif. Seluruh prosedur dilakukan secara logis, sistematis, dan terukur sesuai prinsip penelitian kuantitatif.

Tabel 2. Treatment penerapan model pembelajaran *ball feeling* untuk meningkatkan keterampilan *passing* kaki bagian dalam sepak bola selama 6 kali pertemuan

Pertemuan	Kegiatan	Deskripsi
1	<i>Pretest</i>	Tes awal <i>passing</i> sepak bola menggunakan kaki bagian dalam
2	<i>Treatment</i>	Pemain menginjak-injak bola menggunakan sol sepatu bagian depan di tempat
3	<i>Treatment</i>	Menggerakkan bola dengan menggunakan sol sepatu ke kanan dan kiri dengan 2 kaki bergantian (di tempat)
4	<i>Treatment</i>	Berpasangan, salah satu melempar bola, kontrol bola dengan paha kemudian <i>passing</i>
5	<i>Treatment</i>	Pemain menginjak-injak bola menggunakan sol sepatu bagian depan secara zig-zag melewati marker, kemudian kembali melakukan <i>dribling</i>
6	<i>Posttest</i>	Tes akhir <i>passing</i> sepak bola menggunakan kaki bagian dalam

Data penelitian ini dianalisis menggunakan pendekatan statistik kuantitatif, diawali dengan analisis deskriptif untuk mengetahui rata-rata, standar deviasi, serta nilai minimum dan maksimum hasil tes *passing* siswa. Analisis ini memberikan gambaran awal mengenai sebaran dan kecenderungan data. Selanjutnya dilakukan uji normalitas untuk memastikan data berdistribusi normal sebagai syarat penggunaan uji parametrik *paired sample t-test* (Ardyan et al., 2023:93). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan metode Shapiro–Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 orang ($n = 30$), sehingga uji ini lebih sensitif dan akurat dalam mendeteksi kenormalan data dibandingkan uji normalitas lainnya.

Pengujian normalitas ini bertujuan memastikan bahwa data *pretest* dan *posttest* memenuhi asumsi distribusi normal sebagai syarat penggunaan uji parametrik *paired sample t-test*. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan software SPSS versi 25 agar perhitungan statistik berlangsung secara sistematis, objektif, dan konsisten. Uji-t berpasangan digunakan untuk mengetahui perbedaan signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*, sesuai dengan desain *one group pretest-posttest*. Taraf signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0,05$; jika $p\text{-value} < 0,05$, maka model pembelajaran *ball feeling* dinyatakan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* kaki bagian dalam. Pendekatan ini menekankan pengujian hipotesis secara objektif dan terukur, sehingga hasil penelitian memiliki validitas dan reliabilitas tinggi serta memberikan dasar ilmiah mengenai efektivitas perlakuan.

Hasil

Hasil statistik deskriptif menunjukkan adanya peningkatan kemampuan peserta didik dari *pretest* ke *posttest* setelah diberikan perlakuan menggunakan model pembelajaran *ball feeling*. Pada *pretest*, skor peserta berada pada rentang 2-9 dengan nilai rata-rata sebesar 5,97 dan standar deviasi 1,810. Setelah perlakuan, skor meningkat pada rentang 4-10 dengan rata-rata 7,40 dan standar deviasi menurun menjadi 1,694. Peningkatan nilai rata-rata menunjukkan bahwa model pembelajaran *ball feeling* mampu meningkatkan kemampuan teknik *passing* kaki bagian dalam siswa secara umum. Selain itu, penurunan standar deviasi mengindikasikan bahwa kemampuan siswa setelah perlakuan menjadi lebih seragam.

Hal ini menunjukkan bahwa model *ball feeling* tidak hanya efektif meningkatkan skor siswa yang sudah memiliki kemampuan baik, tetapi juga membantu siswa dengan kemampuan awal rendah untuk berkembang, sehingga kesenjangan kemampuan antar siswa menjadi lebih kecil. Penerapan model pembelajaran *ball feeling* tidak hanya berdampak pada peningkatan performa rata-rata, tetapi juga memberikan pemerataan penguasaan teknik *passing* pada seluruh

peserta didik. Model ini mendorong siswa lebih sering berinteraksi dengan bola, meningkatkan kontrol, kepekaan sentuhan, serta rasa percaya diri dalam melakukan *passing*, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan inklusif.

Tabel 3. Deskriptif statistik

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	30	2	9	5,97	1.810
Posttest	30	4	10	7,40	1.694

Tabel 4. Uji normalitas

Variable	Saphiro-Wilk		Sig.
	Statistic	df	
Pretest	,932	30	,056
Posttest	,936	30	,069

Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data *pretest* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,056 dan data *posttest* sebesar 0,069. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga baik data *pretest* maupun *posttest* dinyatakan berdistribusi normal. Oleh karena itu, data memenuhi asumsi normalitas dan dapat dianalisis dengan uji statistik parametrik.

Tabel 5. Hasil uji hipotesis (paired sample t-test)

	Mean	Std. Deviation	Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)	
			Std. Error Mean	95% Confidence Interval of Difference				
				Lower				Upper
Pretest - Posttest	-1,433	1,357	,248	-1,940	-,927	-5,787	30	,000

Hasil uji paired sample *t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*. Selisih rata-rata antara kedua skor adalah -1,433, yang menunjukkan bahwa nilai *posttest* lebih tinggi dibandingkan *pretest*. Interval kepercayaan 95% berkisar antara -1,940 hingga -0,927 dan tidak mencakup angka nol, sehingga perbedaan tersebut dapat dianggap signifikan. Nilai t sebesar -5,787 dengan derajat kebebasan 30 serta nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) menegaskan bahwa peningkatan skor dari *pretest* ke *posttest* adalah sangat signifikan. Dapat disimpulkan bahwa perlakuan atau intervensi yang diberikan memberikan dampak positif terhadap peningkatan hasil belajar peserta.

Tabel 5. Paired samples effect sizes

Pair 1	Standardizer	Point Estimate	95% Confidence Interval	
			Lower	Upper
Pretest-Posttest	Choen's	1.35655	-1.499	-.602
	Hedges' correction	1.39294	-1.029	-.586

Berdasarkan tabel paired samples effect sizes, nilai *Cohen's d* sebesar 1,36 yang termasuk kategori sangat besar (*large effect*). Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan mampu memberikan pengaruh yang kuat terhadap peningkatan hasil dari *pretest* ke *posttest*. Nilai *Hedges' g* sebesar 1,39 juga berada pada kategori sangat besar, yang menandakan bahwa hasil penelitian tetap konsisten meskipun menggunakan sampel relatif kecil. Interval kepercayaan yang bernilai negatif menunjukkan bahwa skor *posttest* lebih tinggi daripada *pretest*, sehingga terjadi peningkatan setelah perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran yang diterapkan sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran *ball feeling* secara signifikan mampu meningkatkan keterampilan *passing* kaki bagian dalam siswa SMPN 1 Sumberrejo. Peningkatan ini tidak hanya tercermin dari membaiknya akurasi dan kualitas *passing*, tetapi juga dari terbentuknya kontrol sentuhan bola yang lebih stabil setelah siswa mengikuti latihan *ball feeling*. Latihan yang dilakukan secara bertahap dan berulang membantu siswa meningkatkan persepsi kinestetik, koordinasi gerak, serta penguasaan bola, yang merupakan komponen dasar dalam keterampilan *passing*. Melalui pengalaman gerak yang bervariasi, siswa tidak hanya belajar mengontrol bola, tetapi juga mengembangkan sensitivitas sentuhan dan pengambilan keputusan terhadap arah serta kekuatan tendangan secara lebih efektif.

Secara mekanisme, efektivitas model *ball feeling* terjadi karena latihan difokuskan pada banyak sentuhan bola yang dilakukan secara repetitif dan bertahap. Repetisi ini membantu membentuk pola gerak otomatis (motor program) dalam melakukan *passing*, sehingga koordinasi antara sistem visual, proprioseptif, dan motorik menjadi lebih terintegrasi. Selain itu, variasi bentuk latihan memberi pengalaman gerak yang kaya, sehingga siswa mampu menyesuaikan arah dan kekuatan tendangan sesuai situasi permainan. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa latihan *ball feeling* efektif dalam meningkatkan keterampilan dasar sepak bola, termasuk *passing*, *dribbling*, dan kontrol bola (Pebrima et al., 2021).

Penelitian (Muharram et al., 2024) juga mengungkapkan bahwa variasi latihan *ball feeling* mampu meningkatkan kemampuan *short passing* melalui proses adaptasi motorik. Selain itu, (Alfiansyah & Hariadi., 2025) menegaskan bahwa model pembelajaran *ball feeling* dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa karena karakteristik latihannya yang menyenangkan dan melibatkan aktivitas gerak yang beragam. Prinsip latihan ini juga selaras dengan teori pembelajaran motorik yang menekankan pentingnya repetisi, koordinasi *multisensorik*, dan penguatan pola gerak. Dari perspektif teori pembelajaran motorik, latihan *ball feeling* sejalan dengan prinsip repetisi gerakan, koordinasi *multisensorik*, dan penguatan pola gerak, yang penting dalam proses penguasaan keterampilan motorik.

Aktivitas pembelajaran yang dilakukan di luar ruangan juga mendukung peningkatan koordinasi motorik, keseimbangan, dan fleksibilitas siswa (Aliriad et al. 2023), sehingga memperkuat efektivitas latihan *ball feeling* dalam pembelajaran sepak bola. Selain peningkatan nilai rata-rata, temuan penurunan standar deviasi dari *pretest* ke *posttest* menunjukkan bahwa kemampuan siswa menjadi lebih merata setelah perlakuan. Hal ini mengindikasikan bahwa

model *ball feeling* bersifat inklusif, karena memberi kesempatan kepada siswa dengan kemampuan awal rendah untuk berkembang tanpa menghambat siswa yang sudah memiliki kemampuan baik. Aktivitas yang menekankan penguasaan bola secara individual memungkinkan setiap siswa belajar sesuai ritme dan kebutuhannya.

Secara teoritis, temuan penelitian ini mendukung teori pembelajaran motorik, khususnya *Schema Theory* dan *Dynamic Systems Theory*. Dalam *Schema Theory*, penguasaan keterampilan terjadi melalui pembentukan pola gerak berdasarkan pengalaman berulang. Latihan *ball feeling* yang menekankan repetisi sentuhan bola, variasi gerak, dan umpan balik sensorik membantu siswa membangun skema gerak yang lebih stabil dalam melakukan *passing*. Sementara itu, *Dynamic Systems Theory* memandang keterampilan motorik sebagai hasil interaksi antara individu, tugas, dan lingkungan. Model *ball feeling* menyediakan lingkungan belajar yang fleksibel dan variatif, sehingga siswa mampu menyesuaikan kontrol gerak, keseimbangan, serta koordinasi sesuai tuntutan tugas *passing* dalam permainan sepak bola.

Dengan demikian, penelitian ini memperkuat bahwa penguasaan teknik *passing* tidak hanya bersifat mekanis, tetapi berkembang melalui adaptasi sistem gerak siswa terhadap berbagai kondisi latihan. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi guru PJOK dalam menyusun RPP pembelajaran sepak bola, khususnya pada materi *passing*. Penerapan model *ball feeling* dapat diawali dengan tahap pemanasan menggunakan aktivitas sentuhan bola sederhana, seperti *toe touch*, *inside-outside touch*, dan *ball rolling* untuk membangun kepekaan kaki terhadap bola. Tahap inti dapat dilanjutkan dengan variasi permainan *ball feeling* seperti *passing* berpasangan jarak pendek, kontrol-*passing* bergerak, serta permainan kecil (*small sided games*) yang menekankan banyak sentuhan bola.

Pada tahap penutup, guru dapat melakukan refleksi dan pendinginan sambil mengevaluasi teknik *passing* siswa. Dalam penilaian, guru PJOK dapat menggunakan rubrik yang mencakup aspek akurasi arah *passing*, kekuatan tendangan, posisi kaki tumpu, serta kontrol bola sebelum melakukan *passing*. Selain itu, penilaian sikap seperti keaktifan, kerja sama, dan keberanian menguasai bola juga dapat dimasukkan. Dengan penerapan yang sistematis, model *ball feeling* tidak hanya meningkatkan keterampilan teknik, tetapi juga menciptakan pembelajaran sepak bola yang lebih menarik, efektif, dan sesuai dengan karakteristik siswa. Meskipun penelitian ini menunjukkan hasil yang positif, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan.

Penelitian ini menggunakan desain satu kelompok tanpa kelompok kontrol, sehingga peningkatan keterampilan *passing* belum sepenuhnya dapat dibandingkan dengan model pembelajaran lain. Selain itu, adanya *testing effect* memungkinkan siswa menjadi lebih terbiasa dengan bentuk tes pada saat *posttest*, sehingga peningkatan skor tidak sepenuhnya berasal dari perlakuan. Faktor *history* juga berpotensi memengaruhi hasil, misalnya siswa memperoleh latihan tambahan di luar jam pembelajaran atau pengalaman bermain sepak bola di lingkungan sekitar sekolah selama penelitian berlangsung. Durasi perlakuan yang relatif singkat dan jumlah pertemuan yang terbatas juga belum mampu menggambarkan dampak jangka panjang penerapan model pembelajaran *ball feeling*.

Di samping itu, perbedaan karakteristik siswa seperti kemampuan awal, motivasi, dan pengalaman bermain sepak bola belum sepenuhnya dapat dikontrol secara optimal. Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan kelompok kontrol agar perbandingan efektivitas model pembelajaran *ball feeling* dapat dianalisis secara

lebih komprehensif. Penelitian lanjutan juga dapat memperpanjang durasi latihan untuk mengetahui pengaruh jangka panjang terhadap keterampilan *passing* dan keterampilan teknik lainnya. Selain itu, pengembangan model pembelajaran *ball feeling* dapat dikombinasikan dengan pendekatan atau metode pembelajaran lain, serta diterapkan pada jenjang pendidikan yang berbeda, sehingga temuan penelitian dapat memberikan kontribusi yang lebih luas untuk pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis statistik dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran *ball feeling* efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing* kaki bagian dalam siswa SMPN 1 Sumberrejo. Peningkatan tersebut dibuktikan melalui perbedaan signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*, yang menunjukkan bahwa latihan berbasis sentuhan bola mampu memperbaiki kualitas teknik *passing* siswa secara nyata. Temuan penting dalam penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan tidak hanya terjadi pada rata-rata kemampuan siswa, tetapi juga pada pemerataan keterampilan. Penurunan variasi skor mengindikasikan bahwa model *ball feeling* bersifat inklusif, membantu siswa dengan kemampuan awal rendah untuk berkembang tanpa menghambat siswa yang telah memiliki kemampuan baik. Selain itu, karakter latihan yang variatif dan menyenangkan turut meningkatkan motivasi, keaktifan, serta keberanian siswa dalam menguasai bola selama proses pembelajaran. Secara praktis, guru PJOK disarankan untuk mengintegrasikan model *ball feeling* dalam pembelajaran sepak bola, khususnya pada materi *passing*, melalui tahapan latihan yang terstruktur, banyak sentuhan bola, dan variasi permainan sederhana. Penerapan ini tidak hanya berorientasi pada hasil teknik, tetapi juga pada keterlibatan aktif siswa sehingga pembelajaran menjadi lebih efektif dan bermakna. Untuk pengembangan keilmuan, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat dengan melibatkan kelompok kontrol, memperpanjang durasi perlakuan, serta menerapkan model *ball feeling* pada jenjang pendidikan yang berbeda agar diperoleh gambaran efektivitas yang lebih komprehensif dan generalisasi hasil yang lebih luas.

Pernyataan Penulis

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan bantuan yang telah diberikan selama proses menyusun tugas akhir ini. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak SMPN 1 Sumberrejo yang telah memberi izin dan fasilitas selama penelitian. Peneliti juga berterimakasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, petunjuk, dan inspirasi, Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada kampus dan seluruh dosen yang telah memberikan dukungan akademik. Peneliti juga ingin mengucapkan terima kasih kepada teman-teman, keluarga, dan semua orang yang telah membantu peneliti secara langsung maupun tidak langsung dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Peneliti berharap semua bantuan yang diberikan mendapat hasil yang terbaik.

Daftar Pustaka

- Alfiansyah, F. N., & Hariadi, I. (2025). Penguatan Teknik Dasar Sepak Bola Melalui Program Pelatihan Ball Feeling Bagi Anak Usia Dini di SSB Rabbani Putra Mandiri. *Darmabakti: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 71–77. <https://doi.org/10.56003/darmabakti.v1i2.606>
- Ansori, Z., Subagio, & Noor Akhmad. (2023). Pengaruh Latihan Ball Feeling dan Agility Terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola. *Journal Sport Science, Health And Tourism of Mandalika (JONTAK)*. 4(1), 1–8. <https://doi.org/10.36312/jontak.v4i1.342>
- Aliriad, H., Da'i, M., & Apriyanto, R. (2023). Strategi Peningkatan Motorik untuk Menstimulus Motorik Anak Usia Dini melalui Pendekatan Aktivitas Luar Ruangan. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(4), 4609-4623. <https://obsesi.or.id/index.php/obsesi/article/view/4149>
- Aliriad, H., Pradana Saputro, D., Anhar Fahmi, D., & Yogo Waskito, S. (2024). Memperkuat Keterampilan Motorik Anak Usia Dini Melalui Pengalaman Eksplorasi Aktivitas di Luar Ruangan. *Jurnal JOPI*. 3(2), 126–141. <https://doi.org/10.54284/jopi.v3i2.363>
- Ardyan, E., Boari, Y., Akhmad, A., Yuliyani, L., Hildawati, H., Suarni, A., ... & Judijanto, L. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif: Pendekatan Metode Kualitatif dan Kuantitatif di Berbagai Bidang*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Cahyani, O. D., Prasetyo, A., & Hermawan, H. (2023). Upaya Meningkatkan Fisik dan Kelincahan Siswa dengan Metode Illinois Run pada Ekstrakurikuler Futsal. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 9(1), 24–28. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v9i1.622>
- Cahyani, D. O., Afrizal, M., & Cahyaningrum, D. V. (2018). Pengaruh Model Pembelajaran Inkuiriterhadap Hasil Belajar Keterampilan Gerak Dasar Sepak Bola Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 1 Pecangaan Wetan Jepara. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 7(2), 1–6. <https://ejournal.stpmataram.ac.id/JIH/article/view/190>
- Erianto, B., Witarsyah, W., Irawan, R., & Soniawan, V. (2022). Pengaruh Latihan Ball Feeling terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Sport-Mu Jurnal Pendidikan Olahraga*. 3(1), 21–30. <https://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/sportmu/article/view/9138>
- Firmansyah, M., Masrun, M., & Yudha S, I. D. K. (2021). Esensi Perbedaan Metode Kualitatif dan Kuantitatif. *Elastisitas - Jurnal Ekonomi Pembangunan*, 3(2), 156–159. <https://doi.org/10.29303/e-jep.v3i2.46>
- Hardani, H., Andriani, J. U., Utami, E. F., Istiqomah, R. R., Fardani, R. A., Sukmana, D. J., & Auliya, N. H. (2020). Buku Metode Penelitian Kualitatif. In *Revista Brasileira de Linguística Aplicada*. CV. Pustaka Ilmu Group.
- Kusumastuti, A., Khoiron, A. M., & Achmad, T. A. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Deepublish.
- Muharram, M. A., Nida'ul Hidayah, Muhammad 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>
- Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif (Panduan Praktis Merencanakan,*

Melaksanakan, dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif).

- Negara, Y. J., Asmara, Y., & Supriyadi, M. (2023). Pengaruh Latihan Ball Feeling dan Agility Terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP Negeri 8 Lubuklinggau. *SJS: Silampari Journal Sport*, 3(2), 15–23. <https://doi.org/10.55526/sjs.v3i2.513>
- Priambodo, M. D., Dwijayanti, K., & Srianto, W. (2023). Pengaruh Latihan Passing Segi Empat Terhadap Teknik Dasar Passing Siswa Putra di Sekolah Sepak Bola Ksatria Solo Usia 10-12 Tahun. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 9(1), 77–91. <https://doi.org/10.36728/jip.v9i1.2081>
- Pebrima, D., Suhdy, M., & Remora, H. (2021). Pengaruh Latihan Ball Feeling terhadap Kemampuan Dribbling pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB). *E-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 1(2), 54–57. <https://doi.org/10.31539/e-sport.v1i2.2400>
- Priadana, B. W., Setyanto, E., & Kartini, A. Y. (2018). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Passing dan Control dalam Sepak Bola Menggunakan Permainan Kucing-Kucingan. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 7(2), 55-60. <https://ejournal.stpmataram.ac.id/JIH/article/view/199>
- Pujianto, D., Sutisyana, A., Arwin, A., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Pengembangan Model Latihan Passing Sepakbola Berbasis Sasaran Teman. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.81>
- Shalahudin, F., & Sifaq, A. (2023). Efek Kinesiologi Tape Terhadap Fleksibilitas Otot Hamstring pada Atlet Bulutangkis PB Imara Kota Kediri. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 20–24. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/54367>
- Susilawai I., & Esser, B. R. NL. (2022). Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Ssb Integral Mataram. *Journal Sport Science, Health and Tourism of Mandalika (JONTAK)*, 3(2), 118–125. <https://doi.org/10.36312/jontak.v3i2.249>
- Sukmawan, L., Wiguna, E., & Marzuki, I. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran *Dribbling* Berbasis Permainan terhadap Keterampilan Sepak Bola Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(11), 10–15.
- Zulfikar, R., Sari, F. P., Fatmayati, A., Wandini, K., Haryati, T., Jumini, S., ... & Fadilah, H. (2024). Metode penelitian kuantitatif (Teori, metode dan praktik). CV. Media Sains Indonesia.