

Pengaruh Latihan *Running With The Ball* dan *Run By Marking Figure 8* terhadap Peningkatan *Dribbling* Sepakbola

Dafa Alfianurrohman^{1,*}, Husnul Hadi¹, Bertika Kusuma Prastiwi¹

¹Univeritas PGRI Semarang

*Corresponding Author: dafaalfianurrohman@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil peningkatan program latihan *running with the ball* dan *run by marking figure 8* pada pemain SSB Diklat Bintang Pelajar. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sekolah sepakbola (SSB) Diklat Bintang Pelajar u-19 dengan jumlah 12 orang pemain. Penelitian ini dilatarbelakangi hasil pengamatan/observasi penulis pada 16 Juni dan 9 November di lapangan desa Jembrak tempat latihan SSB Diklat Bintang Pelajar, bahwa pemain masih kurang dalam menguasai teknik (*dribbling*) menggiring bola. Jenis penelitian ini deskriptif kuantitatif menggunakan metode eksperimen model *two-group pretest-posttest design* dan dilaksanakan sebanyak 18 kali pertemuan, 16 kali *treatment* dan *pretest-posttest*. Sampel yang diambil menggunakan teknik *total sampling* dengan mengambil seluruh populasi pemain SSB Diklat Bintang Pelajar yang berjumlah 12 pemain, serta dibagi menjadi 2 kelompok latihan menggunakan teknik ordinal pairing. Dalam penelitian yang dilakukan menggunakan alat untuk mengambil data dengan melakukan tes menggiring bola secara zig-zag. Berdasarkan hasil data yang diperoleh latihan *running with the ball* memiliki peningkatan sebesar 7,22%. Dan latihan *run by marking figure 8* memiliki peningkatan sebesar 7,72%. Dari hasil peningkatan tersebut, latihan *run by marking figure 8* lebih berpengaruh dalam peningkatan *dribbling* sepakbola pada pemain SSB Diklat Bintang Pelajar.

Kata Kunci: *Running with the Ball*; *Run by Marking Figure 8*, *Dribbling*;

Received: 19 Jul 2024; Revised: 13 Agu 2024; Accepted: 19 Agu 2024; Available Online: 29 Agu 2024

1. PENDAHULUAN

Sepakbola adalah olahraga yang populer dan diminati oleh masyarakat dari berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga orang tua (Yundarwati & Soemardiawan, 2023). Sepakbola sendiri memiliki ciri khas dimana dalam permainan ini harus mengutamakan kerja sama tim dan teknik individu pemain yang terdiri dari sebelas orang dalam satu tim (Anhar, 2024). Olahraga ini dimainkan dengan dua tim yang bertanding. Olahraga sendiri memiliki banyak manfaat antara lain menjaga dan memperbaiki kesehatan dan rohani (Hadi & Maliki, 2023). Sepakbola menjadi salah satu permainan yang masuk ke dalam olahraga karena memerlukan olahfisik dalam pelaksanaannya. Sepakbola terdiri atas sebelas pemain dan bertujuan untuk mencetak gol ke gawang musuh. Sama seperti permainan olahraga pada umumnya, dalam permainan sepakbola memiliki tujuan yaitu untuk memenangkan pertandingan (Sumantri, Afandi, Wati, Mudayat, & Syarif, 2023). Kemenangan tim dapat diraih apabila seluruh pemain mampu mengutamakan kerja sama tim dibandingkan dengan kemampuan individu yang dimiliki (Mesfer & Cakrawijaya, 2024). Kemenangan dalam olahraga tim tidak dapat diraih secara individu, melainkan memerlukan sinergi dari seluruh anggota tim. Selain itu, setiap pemain harus memiliki kondisi fisik, teknik dasar, dan jiwa kompetitif yang siap (Arpansyah, Sukasno, & Syafutra, 2022). Kondisi fisik, kecakapan teknis, kesadaran taktis, dan mentalitas atlet secara keseluruhan memiliki pengaruh dan menentukan tingkat performanya (Yundarwati & Soemardiawan, 2023). Dari semua itu, kecakapan teknis merupakan komponen krusial dalam meraih kesuksesan yang optimal. Penguasaan teknik yang baik akan mendukung performa pemain dan memberikan kontribusi yang signifikan bagi keberhasilan tim secara keseluruhan (Sandika, 2022).

Penguasaan teknik dasar menjadi aspek sangat penting pada olahraga sepakbola (Masruhin, Roesdiyanto, & Rahayuni, 2024). Para pemain sepakbola profesional harus menguasai berbagai teknik dasar untuk dapat bermain dengan baik. Seperti yang disampaikan oleh Tonnessen dkk (dalam Bagaskara, Muryadi, & Nugroho, 2022) Pemain sepakbola harus menguasai keterampilan dasar dan bakat yang dibutuhkan untuk bermain. Tujuan dari latihan teknik dasar adalah untuk meningkatkan keterampilan dan bakat pemain, yang membuatnya menjadi keharusan (Bagaskara et al., 2022). teknik yang perlu diterapkan bagi para pemain meliputi *passing* (mengoper bola), *controlling* (menghentikan bola), *dribbling* (menggiring bola), *shooting*

(menembak bola), dan *heading* (menyundul bola). Penguasaan atas teknik-teknik tersebut menjadi hal utama bagi seorang pemain agar dapat bermain secara profesional (Darma & Fernando, 2024).

Sepakbola memiliki beragam teknik dasar, salah satunya adalah *dribbling* atau menggiring bola. Dalam melakukan *dribbling*, pemain dapat menggunakan beberapa cara, yaitu dengan kaki bagian dalam (mata kaki), kaki bagian luar, dan punggung kaki (Pratama, 2021). Tujuan utama menggiring bola yaitu memindahkan bola dari satu titik ke titik lain secara cepat dan akurat, dengan menjaga jarak yang dekat antara kaki dan bola agar tetap dalam penguasaan (Muhajirin & Purwanto, 2021). Hal ini dilakukan untuk melindungi bola dari rebutan lawan. Seperti yang disampaikan oleh Sri dan Nur (dalam Bagaskara et al., 2022) mengutip Clive Gifford, Menggiring bola adalah keterampilan berlari cepat sambil mengontrol bola dengan tepat dan cepat sehingga menyulitkan lawan untuk merebutnya. Namun, pemain tidak boleh hanya berfokus pada bola saja. Mereka juga perlu memperhatikan kondisi sekitar, seperti pergerakan lawan maupun rekan setim. Selain itu, untuk mengawasi aksi di lapangan dan aksi pemain lain, kepala harus tetap tegak (Bagaskara et al., 2022).

Penelitian ini peneliti akan melaksanakan penelitian serta melakukan observasi di salah satu diklat sepakbola yang terletak di daerah Salatiga, yaitu Diklat Bintang Pelajar Salatiga. Diklat sepakbola bintang pelajar merupakan sebuah diklat sepakbola yang terletak di daerah Salatiga, Jawa Tengah. Lebih tepatnya diklat tersebut memiliki asrama berbeda yang terbagi ke dalam 2 wilayah yaitu terdapat asrama di wilayah Bugel, Salatiga dan asrama di desa Kadirejo, Kec. Pabelan, Kab. Semarang. Peneliti melakukan pengamatan secara langsung atau observasi serta mengambil data awal *dribbling* menggunakan instrumen tes menggiring bola secara zig-zag dengan menggunakan norma tes *dribbling* untuk memperkuat dari hasil pengamatan yang dilaksanakan kembali. Berikut merupakan hasil pengambilan data awal tes *dribbling* bola zig-zag:

Tabel 1. Tes Awal *Dribbling* Bola Zig-zag

No.	Kategori	Putra	Jumlah
1.	Kurang Sekali	>24,92 detik	2 orang
2.	Kurang	21,74 - 24,89 detik	11 orang
3.	Sedang	18,53 - 21,71 detik	7 orang
4.	Baik	15,35 - 18,50 detik	1 orang

Tabel 2. Skala Penilaian *Dribblig*

No	Kategori	Putra
1.	Baik sekali	< 15,32 detik
2.	Baik	15,35 - 18,50 detik
3.	Sedang	18,53 - 21,71 detik
4.	Kurang	21,74 - 24, 89 detik
5.	Kurang Sekali	> 24,92 detik

Dari hasil tes yang dilakukan dan hasil observasi secara langsung, maka perlu diadakanya penelitian yang membandingkan pengaruh latihan *dribbling* menggunakan *running with the ball* dan *run by making figure 8* untuk mengeksplorasi perbedaan peningkatan keterampilan *dribbling* para pemain SSB Diklat Bintang Pelajar dan dapat melihat antusiasme para atlet dalam pelaksanaan latihan tersebut. *Running with the ball* yaitu berlari sambil membawa bola merupakan salah satu cara menggiring bola dengan cepat ketika lapangan dalam keadaan kosong (Syamsuramel, 2021). Latihan berlari sambil membawa bola, salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam menggiring bola sambil berlari cepat dan ringan pada lintasan lurus (Zunairi, Puspodari, & Pratama, 2022). Sedangkan *Run by marking figure 8* merupakan sebuah latihan yang dimodifikasi dari bentuk latihan *aglyity*. *Dribbling run by marking figure 8* adalah metode latihan yang digunakan dalam penelitian ini merupakan modifikasi dari bentuk variasi latihan baku (Akmal, 2024). Latihan ini dirancang untuk membantu meningkatkan kecepatan dan keterampilan *dribbling* bola, dengan mempraktikkan *dribbling* bola sesuai lintasan yang membentuk angka delapan (Suprianto & Nurwirhanuddin, 2020). Penelitian ini diharapkan dapat memberikan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* bola para peserta (Putra & Sumantri, 2023). Bentuk latihan yang dimodifikasi ini didesain untuk dapat secara efektif mengembangkan kecepatan dan keterampilan *dribbling* para atlet, membantu pelatih dalam menyesuaikan program latihan yang sesuai dengan kelemahan yang dimiliki para pemain dan dapat bermanfaat untuk

meningkatkan semangat serta menghilangkan rasa jenuh para pemain atau atlet ketika latihan dilaksanakan (Perdana, 2023). Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti tertarik meneliti terkait pengaruh latihan *running with the ball* dan *run by marking figure 8* terhadap peningkatan *dribbling* pada pemain SSB Diklat Bintang Pelajar.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini SSB Diklat Bintang Pelajar. SSB Diklat Bintang Pelajar merupakan sebuah diklat sepakbola yang berada di Salatiga yang berdiri pada tahun 2010 dan dijadikan penelitian atas dasar prestasi yang diraih dari berbagai turnamen yang diikuti baik tingkat daerah, kabupaten, provinsi bahkan nasional. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Desa Jembrak yang menjadi tempat pusat latihan SSB Diklat Bintang Pelajar. metode yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Desain eksperimen yang digunakan adalah two group pretest-posttest, yaitu desain yang melibatkan pretest sebelum pemberian perlakuan dan posttest setelah pemberian perlakuan. Penelitian ini akan membandingkan hasil pretest dan posttest. Penelitian kuantitatif digunakan untuk mengumpulkan data berupa angka-angka dan melakukan analisis statistik. Data kuantitatif merupakan metode penelitian yang didasarkan pada data konkret atau positivistik, menurut Sugiyono (2019) untuk menarik kesimpulan tentang masalah yang diteliti, data penelitian numerik akan dievaluasi dan diperiksa dengan memanfaatkan statistik sebagai alat uji hitung.

Dalam penelitian ini, metode pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu mengambil seluruh populasi yang tersedia. Total populasi dalam penelitian ini berjumlah 12 orang dengan rentang usia U-19. Selanjutnya, sampel dibagi menjadi dua kelompok dengan jumlah yang sama rata menggunakan teknik subject matching ordinal pairing. Subjek dengan hasil tes awal yang sama atau hampir sama akan dipasangkan dengan pola AB-BA. Metode ini bertujuan untuk menghasilkan dua kelompok eksperimen yang memiliki tingkat keseimbangan yang setara. Tahap awal, perlu dilakukan *pretest*, hasil *pretest* tersebut kemudian diranking dari nilai tertinggi hingga terendah. Setiap kelompok melaksanakan *treatment* yang berbeda, kelompok pertama melaksanakan program latihan *running with the ball* dan kelompok kedua melaksanakan program latihan *run by marking figure 8*. Dalam penelitian ini peneliti memberikan penelitian sebanyak 18 kali pertemuan, 16 kali pertemuan untuk pelaksanaan *treatment* serta 2 kali pertemuan untuk pelaksanaan *pre-test* dan *post-test*. Pada pertemuan pertama peneliti melaksanakan tes *pretest* untuk pengambilan data serta dilanjutkan dengan pelaksanaan *treatment* yang dilaksanakan pada pertemuan ke-2 hingga 17 dengan jumlah *treatment* sebanyak 16 kali pertemuan untuk latihan *running with the ball* dan *run by marking figure 8*. Peneliti kembali melaksanakan *post test* untuk pengambilan data yang dilaksanakan pada pertemuan terakhir atau pertemuan ke-18.

Penelitian ini menggunakan instrumen menggiring bola secara zig-zag (Ikhsan & Umar, 2019). Instrumen tersebut nantinya akan digunakan oleh peneliti dalam pengambilan data *pretest* maupun *posttest*. Instrumen yang akan digunakan oleh peneliti dalam pengambilan data baik *pretest* maupun *posttest*, serta pengambilan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang dilakukan yaitu dengan melaksanakan tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Tes *dribbling* menggunakan instrumen menggiring bola zig zag. Setelah dilakukan *pretest* maka diberikan *treatment* dengan kelompok latihan *running with the ball*, dan kelompok latihan *run by marking figure 8*. Setelah sampel di bagi dalam dua kelompok menggunakan ordinal pairing maka selanjutnya dilakukan *treatment* atau perlakuan latihan *running with the ball* kemudian latihan *run by marking figure 8* yang akan di berikan selama 16 kali pertemuan.

Dalam penelitian yang akan dilakukan, peneliti menggunakan teknik analisis data dengan pendekatan data deskriptif kuantitatif. Data tersebut berkaitan dengan permasalahan yang sedang diteliti, dengan tujuan untuk menghasilkan suatu kesimpulan. Dalam penelitian ini, peneliti akan membandingkan perbedaan pengaruh pada latihan *running with the ball* dan *run by marking figure 8* terhadap kemampuan *dribbling*. Sebelum melakukan uji hipotesis, penelitian ini akan terlebih dahulu melakukan uji normalitas dan homogenitas data.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil tes kemampuan *dribbling* antara *pretest* dan *posttest* pada pemain SSB Diklat Bintang Pelajar, diperoleh data seperti diuraikan pada Tabel 3.

Tabel 3. *Pretest-Posttest Kemampuan Dribbling Latihan Running With the Ball*

No.	Nama	Hasil <i>Pretest</i>	Kategori	Hasil <i>Posttest</i>	Kategori	Selisih
1.	MBA	18,82	Sedang	15,29	Baik Sekali	3,53
2.	RL	21,18	Sedang	19,75	Sedang	1,43
3.	DA	21,26	Sedang	19,12	Sedang	2,14
4.	WBA	21,78	Kurang	18,89	Sedang	2,89
5.	ZY	22,54	Kurang	19,12	Sedang	3,42
6.	EA	25,59	Kurang Sekali	21,32	Sedang	4,27

Berdasarkan dari tabel 3 hasil *pre test* tes *dribbling* bola secara zig-zag latihan *running with the ball*, hasil tercepat dalam melaksanakan tes *dribbling* menggiring bola secara zig-zag adalah 18,82 (detik), untuk hasil terlama dalam melaksanakan tes (*dribbling*) menggiring bola secara zig-zag adalah 25,59 (detik). Sedangkan untuk hasil dari *post test dribbling* bola secara zig-zag latihan *running with the ball*, hasil tercepat (*dribbling*) menggiring bola secara zig-zag adalah 15,29 (detik), untuk hasil terlama dalam melaksanakan tes (*dribbling*) menggiring bola secara zig-zag adalah 21,32 (detik).

Tabel 4. *Pretest-Posttest kemampuan dribbling latihan run by marking figure 8*

No.	Nama	Hasil <i>Pretest</i>	Kategori	Hasil <i>Posttest</i>	Kategori	Selisih
1.	QNA	19,82	Sedang	16,27	Baik	3,55
2.	DM	20,56	Sedang	18,15	Baik	2,41
3.	RM	21,55	Sedang	19,07	Sedang	2,48
4.	LN	21,75	Kurang	18,29	Baik	3,46
5.	RAA	23,48	Kurang	20,24	Sedang	3,24
6.	BGS	25,32	Kurang Sekali	21,46	Sedang	3,86

Berdasarkan dari tabel 4 hasil *pre test dribbling* bola secara zig-zag latihan *run by marking figure 8*, hasil tercepat dalam melaksanakan tes (*dribbling*) menggiring bola secara zig-zag adalah 19,82 (detik), untuk hasil terlama dalam melaksanakan tes (*dribbling*) menggiring bola secara zig-zag adalah 25,32 (detik). Sedangkan untuk hasil dari *post test dribbling* bola secara zig-zag latihan *run by marking figure 8*, hasil tercepat (*dribbling*) menggiring bola secara zig-zag adalah 16,27 (detik), untuk hasil terlama dalam melaksanakan tes (*dribbling*) menggiring bola secara zig-zag adalah 21,46 (detik). Dari kedua hasil data yang diperoleh dapat dikatakan bahwa kedua *treatment* memiliki peningkatan dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest*. Akan tetapi dari kedua *treatment* tersebut memiliki nilai rata-rata dan hasil peningkatan yang berbeda, dijabarkan dalam tabel peningkatan antara *pretest* dan *posttest* setelah diberikan *treatment*.

Tabel 5. *Presentase peningkatan dribbling*

Variabel		Rata-Rata	Nilai total(%)	Selisih(%)
Latihan <i>Running With The Ball</i>	<i>Pretest</i>	21,86	53,61%	7,22%
	<i>Posttest</i>	18,91	46,39%	
Variabel		Rata-Rata	Nilai total(%)	Selisih(%)
Latihan <i>Run by marking figure 8</i>	<i>Pretest</i>	22,08	53,86%	7,72%
	<i>Posttest</i>	18,91	46,14%	

Dari tabel di atas diperoleh presentase peningkatan hasil *dribbling* sebelum dan sesudah diberikanya perlakuan atau *treatment* latihan *running with the ball* dan *run by marking figure 8* pada pemain SSB Diklat

Bintang Pelajar. Pada *running with the ball* mengalami kenaikan sebesar 7,22%, pada kelompok yang melakukan ini nilai rata-rata posttest (setelah pelatihan) lebih rendah dibandingkan dengan nilai rata-rata pretest (sebelum pelatihan). Sementara itu, pada kelompok yang melakukan pelatihan *run by marking figure 8*, nilai rata-rata posttest mengalami peningkatan sebesar 7,72% dibandingkan dengan nilai rata-rata pretest. Meskipun demikian, nilai rata-rata posttest pada pelatihan *run by marking figure 8* tetap lebih rendah dibandingkan dengan nilai rata-rata pretest. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa program latihan *run by marking figure 8* memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* pada pemain SSB Diklat Bintang Pelajar.

Tabel 6. Uji Hipotesis (Uji-T)

		Paired Differences					t	d f	Sig. (2- tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Sebelum treatment <i>running with the ball</i> - sesudah treatment <i>running with the ball</i>	2.94667	1.02662	.41912	1.86930	4.02404	7.031	5	.001
Pair 2	Sebelum treatment <i>run by marking figure 8</i> - sesudah treatment <i>run by marking figure 8</i>	3.16667	.59382	.24243	2.54349	3.78985	13.062	5	.000

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan *running with the ball* memiliki nilai T-hitung sebesar 7,031 dengan nilai signifikansi (2-tailed) $p = 0,001$ yang lebih kecil dari 0,05. Selanjutnya, pelatihan *run by marking figure 8* memiliki nilai T-hitung sebesar 13,062 dengan nilai signifikansi (2-tailed) $p = 0,000$ yang juga lebih kecil dari 0,05. Hasil ini mengindikasikan adanya pengaruh yang signifikan dari kedua jenis pelatihan tersebut. Upaya peningkatan keterampilan *dribbling* yang dilakukan melalui pelatihan *running with the ball* dan *run by marking figure 8* terbukti dapat memberikan dampak yang positif, yaitu meningkatkan keterampilan *dribbling* para peserta.

Pencapaian ini didukung oleh program latihan yang dilaksanakan selama 16 kali pertemuan. Intensitas latihan yang dilakukan, mulai dari rendah hingga maksimal (Alfarisi & Sudarso, 2023). Setiap program latihan yang dijalankan selalu menggunakan teknik *dribbling* dengan menggunakan sentuhan atau perkenaan kaki baik dalam, luar maupun punggung kaki (kura-kura), setiap program latihan *running with the ball* dan *run by marking figure 8* memiliki kapasitas dan intensitas latihan yang sama sesuai dengan konsep maupun prinsip-prinsip latihan (Marzuki & Soemardiawan, 2019). Program latihan yang dilaksanakan memiliki peningkatan pada pertemuan ke 8 sesuai dengan model, intensitas, dan tingkat kesulitan materi latihan (Setiawan, 2021). Dalam meningkatkan keterampilan *dribbling*, yang terpenting yaitu terletak pada latihan secara rutin untuk menerapkan prinsip latihan yang efektif, diperlukan perencanaan program latihan yang memperhatikan aspek beban, intensitas, dan durasi latihan (Saputra et al., 2023). Rancangan program tersebut harus diselaraskan dengan tingkat keterampilan dari para pemain.

Melalui proses penelitian, analisis data, dan pembahasan yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut: Adanya pengaruh peningkatan keterampilan *dribbling* sepakbola pada pemain SSB Diklat

Bintang Pelajar dengan menggunakan program latihan *running with the ball* dan *run by marking figure 8*. Dengan adanya peningkatan latihan *running with the ball* sebesar 7,22%, kemudian adanya peningkatan latihan *run by marking figure 8* sebesar 7,72%. Dengan adanya hasil peningkatan tersebut, maka dapat diartikan latihan *run by marking figure 8* menjadi salah satu faktor untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* dengan hasil peningkatan sebesar 7,72%.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa: Adanya pengaruh peningkatan *dribbling* pada pemain SSB Diklat Bintang Pelajar dengan menggunakan program *running with the ball* dan *run by marking figure 8*.

Daftar Pustaka

- Akmal, A. (2024). Upaya Meningkatkan Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Dribbling Pada Permainan Sepakbola Siswa Kelas V SDN 004 Sungai Kubu. *Indonesian Journal of Innovation Science and Knowledge*, 1(2), 42–49.
- Alfarisi, M., & Sudarso, S. (2023). Pengaruh Pendekatan Keterampilan Proses terhadap Hasil Belajar Dribbling Sepak Bola Siswa Kelas VIII SMPN 2 Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 29800–29809.
- Anhar, A. (2024). Basic Football Game Skills in Extra-Curricular Football Male Students. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(1), 9–13. <https://doi.org/10.59923/champions.v2i1.124>
- Arpansyah, Sukasno, & Syafutra, W. (2022). Perbandingan antara Latihan Zig-Zag Run dan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Dribbling pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 2 Lubuklinggau. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 176–185. <https://doi.org/10.31539/jpio.v5i2.3611>
- Bagaskara, R. P., Muryadi, A. D., & Nugroho, U. (2022). Pengaruh Latihan Dribble Zig-Zag Dan Dribble Horizontal Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Sekolah Sepak Bola (Ssb) Putra Gawok. *Prosiding Seminar Nasional Dies Natalis Ke-41*, 2(1), 85–92.
- Darma, I. Z., & Fernando, R. (2024). Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan dribbling sepakbola: Studi korelasi pada siswa ekstrakurikuler. *Asian Journal of Sport Research and Review*, 1(1), 1–6.
- Hadi, H., & Maliki, O. (2023). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Persatuan Sepakbola Indonesia Pati (PERSIPA). *Jurnal Spirit Edukasia*, 3(1), 164–173.
- Ikhsan, Y. S., & Umar. (2019). Metode Latihan Kelincahan Berpengaruh terhadap Dribbling. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1307–1320.
- Marzuki, I., & Soemardiawan, S. (2019). Pengaruh Latihan Dribbling With A Curving Line Trajectory Untuk Meningkatkan Keterampilan Dribbling Pemain Sepak Bola Ps. Undikam Mataram Tahun 2019. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(4).
- Masruhin, M., Roesdiyanto, R., & Rahayuni, K. (2024). Pengembangan Variasi Dribbling Sepak Bola Berbasis Vidio di SSB Putra Arema. *Harmoni Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(4), 59–71.
- Mesfer, F., & Cakrawijaya, M. H. (2024). Analisis Keterampilan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 2 Seram Bagian Timur. *EDULEC: Education, Language, and Culture Journal*, 4(2), 184–192.
- Muhajirin, M., & Purwanto, S. (2021). Analisis kemampuan mendribbling bola menggunakan massed and distributed practice pada sepakbola. *Sepakbola*, 1(1), 16–22.

- Perdana, R. P. (2023). Agility Training Terhadap Kemampuan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 6091–6099.
- Pratama, E. Y. P. E. Y. (2021). The Effect Off Agility Training on Football Dribbling Ability of SSB Players Koto Majidin Kabupaten Kerinci. *Jurnal Indragiri Penelitian Multidisiplin*, 1(1).
- Putra, W. G., & Sumantri, A. (2023). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Dribbling Dan Ketepatan Shooting Dalam Keterampilan Bermain Sepakbola di Klub PERSETAB. *Silampari Journal Sport*, 3(1), 25–33.
- Sandika, M. R. G. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Hasil Dribble Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Edukasimu*, 2(1).
- Saputra, D. P., Ridwan, M., Afrizal, S., Arifan, I., Arwandi, J., Irawan, R., ... Chan, A. A. S. (2023). Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola SSB Gelora Buana Kab. Kerinci. *Athena: Physical Education and Sports Journal*, 1(1), 6–15.
- Setiawan, R. C. (2021). Pengaruh Kurikulum Filosofi Sepak Bola Indonesia (Filanesia) Terhadap Kemampuan Dribbling dan Passing Di Sekolah Sepak Bola Putra Mulyoharjo (Ps Puma) U-17 Kabupaten Jepara. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(3), 297–302.
- Sugiyono. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumantri, R. J., Afandi, R., Wati, Y. E. R., Mudayat, M., & Syarif, A. (2023). Improving Volleyball Bottom Passing Learning Results Through Playing Ball Throwing. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 24–30. <https://doi.org/10.59923/champions.v1i3.34>
- Suprianto, S., & Nurwirhanuddin, N. (2020). Upaya Meningkatkan Kemampuan Dribble Bola Dalam Permainan Sepakbola Melalui Metode Mengajar Secara Inkuiri Siswa kelas XI Madrasah Aliyah Madani Alauddin Paopaoka Kabupaten Gowa. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(2).
- Syamsuramel, S. and. (2021). Pengaruh Latihan Running With The Ball Terhadap Hasil Keterampilan Dribbling Sepak Bola Pada Pemain Usia 10-12 Tahun Ssb Ogan Ilir.
- Yundarwati, S., & Soemardiawan, S. (2023). Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Dribbling Sepakbola Berbasis Gerak Manipulatif Pada Pemain Lombok United Fc. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 9(1).
- Zunairi, M. F. R., Puspodari, P., & Pratama, B. A. (2022). Upaya Peningkatan Hasil Belajar melalui Model Teaching Game For Understanding (TGFU) Materi Sepakbola (Dribble) Kelas V di MI Tarbiyatul Islam Tahun Pelajaran 2020/2021. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 1359–1368.