

## PENGARUH LATIHAN *DRIBBLE* DENGAN METODE BERMAIN TERHADAP HASIL *DRIBBLE* SEPAK BOLA SSB MITRA UTAMA LAMPUNG SELATAN

Gunawan<sup>1</sup>, Imam Mahfud<sup>2</sup>

Universitas Teknokrat Indonesia<sup>1,2</sup>

pejuangmudalampungs selatan@gmail.com<sup>1</sup> imammahfud@teknokrat.ac.id<sup>2</sup>

Received: 7 Desember 2022

Accepted: 29 Desember 2021

Published : 31 Desember 2022

### Abstract

*The purpose of this study was to determine whether there was an effect of dribble training with the playing method on the dribble results of SSB Mitra Utama Lampung soccer. This study consisted of 15 samples aged 12 to 14 with a total sampling technique using the one group pretest posttest experimental method. The results of the study showed that there was a significant effect of dribbling practice with the playing method on the results of right foot and left foot dribbles. From the results of the t-test of right-footed and left-footed soccer dribbles and it can be seen that the right foot can see that t count is greater than t table ( $14,806 > 1,761$ ) and a significant p value of ( $0,000 < 0,05$ ) this result ensures that there is a significant time difference between Pretest and posttest dribble practice with the playing method on the results of the SSB Mitra Utama South Lampung soccer dribble. From the data, the pretest time lies on average 22.21 and when the posttest time averages 18.08 and it can be seen that there is an increase based on the average difference, namely by 4.13*

*From the results of the t-test for dribble soccer with the right and left feet and it can be seen that the left foot shows that t-count is greater than t-table ( $11,806 > 1,761$ ) and a significant p value of ( $0,000 < 0,05$ ) this result ensures that there is a significant time difference between pretest and posttest dribble practice with the playing method on the results of the SSB Mitra Utama South Lampung soccer dribble. From the pretest time data lies an average of 22.82 and when the posttest time averages 18.86 and it can be seen that there is an increase based on the average difference of 3.95*

**Keywords:** *dribbling practice with soccer playing method*

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan dribble dengan metode bermain terhadap hasil dribble sepak bola SSB Mitra Utama Lampung. Penelitian ini terdiri dari 15 sampel dengan usia 12 sampai 14 dengan teknik total sampling menggunakan metode eksperimen one groups pretest posttest. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan Latihan dribble dengan metode bermain sengan hasil dribble kaki kanan dan kaki kiri. Dari hasil uji t dribble sepak bola kaki kanan dan kaki kiri dan bisa dipandang kaki kanan bahwa t hitung lebih besar dari t tabel ( $14,806 > 1,761$ ) dan nilai signifikan p sebesar ( $0,000 < 0,05$ ) hasil ini memastikan bahwa terletak perbedaan waktu yang signifikan antara pretest dan posttest latihan dribble dengan metode bermain terhadap hasil dribble sepak bola SSB Mitra Utama Lampung Selatan Dari data waktu pretest terletak rata-rata 22,21 dan ketika waktu posttest rata-rata 18,08 dan bisa dilihat terjadinya peningkatan berdasarkan perbedaan rata-rata yaitu sebesar 4,13 Dari hasil uji t dribble sepak bola kaki kanan dan kaki kiri dan bisa dipandang kaki kiri bahwa t hitung lebih besar dari t tabel ( $11,806 > 1,761$ ) dan nilai signifikan p sebesar ( $0,000 < 0,05$ ) hasil ini memastikan bahwa terletak perbedaan waktu yang signifikan antara pretest dan posttest latihan dribble dengan metode bermain terhadap hasil dribble sepak bola SSB Mitra Utama Lampung Selatan. Dari data waktu pretest terletak rata-rata 22,82 dan ketika waktu posttest rata-rata 18,86 dan bisa dilihat terjadinya peningkatan berdasarkan perbedaan rata-rata yaitu sebesar 3,95

**Kata Kunci** : Latihan dribble dengan metode bermain Sepak bola

---

**To cite this article:**

Gunawan & Mahfud, Imam. Pengaruh Latihan Dribble Dengan Metode Bermain Terhadap Hasil Dribble Sepakbola SSB Mitra Utama Lampung Selatan. *Journal of Physical Education*. Vol 3, No (2), Hal 49- 58

---

## PENDAHULUAN

Sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dengan beranggotakan 11 pemain, yang mana untuk menentukan kemenangan yaitu dengan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan. Sepak bola merupakan olahraga yang sangat populer saat ini. Dari sekian banyak cabang olahraga, sepak bola menjadi olahraga paling diminati orang sedunia. (Sutanto, 2016) Sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim berlawanan. Masing-masing grup memiliki sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang, oleh sebab itu tim sepak bola disebut kesebelasan. Hal ini sesuai dengan pengertian Sepak bola adalah permainan. Permainan sepak bola masa kini pemain dituntut untuk dapat menguasai bola lebih baik, sehingga peluang untuk menciptakan gol cukup besar. Salah satu teknik dalam permainan sepak bola yang sering digunakan dan merupakan teknik yang paling penting adalah dribble. Dribble dalam permainan sepak bola merupakan suatu upaya mendorong bola secara terputus-putus dan posisi bola tidak jauh dari kaki, diharuskan bergerak dengan lincah dan eksplosif guna mendukung strategi sebuah tim dalam melaksanakan variasi serangan maupun bertahan, sehingga membutuhkan dukungan fisik yang prima. Menggiring bola (dribble) berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik (Luxbacher dalam Eki & M Haris, 2019)

Pembinaan sepakbola di Indonesia dalam kurikulum filanesia membagi kelompok usia menjadi 4 fase (Pratama et al., 2020). Fase pertama merupakan fase kembangannya sepakbola untuk rentan usia 6-9 tahun. Fase kedua merupakan pengembangan keterampilan sepak bola kelompok usia 10-13 tahun. Fase ketiga merupakan fase pengembangan permainan sepak bola kelompok usia 14-17 tahun. Dan fase keempat merupakan fase penampilan kelompok usia 18 tahun ke atas (senior), (Pratama et al., 2020). Latihan merupakan suatu proses lanjutan yang meruakan gabungan dari exercise yang di program dengan baik dan menggunakan metode yang tepat (Agung Wibowo, 2019). Latihan merupakan salah satu proses sistematis yang berguna untuk mempersiapkan kondisi atlet pada tingkat tertinggi penampilannya yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban yang semakin meningkat (Harsono dalam Syamsuramel, 2012). Menurut (Syafuruddin, 2013) prinsip-prinsip latihan yang perlu diperhatikan dalam proses latihan adalah sebagai berikut: (1) prinsip superkompensasi, (2) prinsip beban berlebih, (3) prinsip variasi beban, (4) prinsip individualisasi, (5) prinsip spesialisasi, (6) prinsip periodisasi dan teraturitas beban.

Dribble dalam permainan sepak bola merupakan suatu upaya mendorong bola secara terputus-putus bola tidak jauh dari kaki, diharuskan bergerak dengan lincah dan eksplosif guna mendukung strategi sebuah tim dalam melaksanakan variasi serangan maupun bertahan, sehingga membutuhkan dukungan fisik yang prima. Keterampilan dribble dalam permainan sepak bola merupakan keterampilan yang cukup sulit dikembangkan, sehingga untuk dapat menguasai bola dalam teknik dribble diperlukan sebuah metode latihan yang baik dan tepat yang dilakukan secara intensif serta didukung dengan kondisi fisik yang baik agar tujuan sepak bola dengan penguasaan bola yang baik akan tercapai Permainan sepak bola masa kini pemain dituntut untuk dapat menguasai bola lebih baik, sehingga peluang untuk menciptakan gol cukup besar. Salah satu teknik dalam permainan sepak bola yang sering digunakan dan merupakan teknik yang paling penting adalah dribble. Dribble dalam permainan sepak bola merupakan suatu upaya mendorong bola secara terputus-putus dan posisi bola tidak jauh dari kaki, diharuskan bergerak dengan lincah dan eksplosif guna mendukung strategi sebuah tim dalam melaksanakan variasi serangan maupun bertahan, sehingga membutuhkan dukungan fisik yang prima. Menggiring bola (dribble) berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik (Luxbacher dalam Eki & M Haris, 2019)

Beberapa tahun terakhir, Sekolah Sepak Bola (SSB) banyak berdiri di Indonesia terutama di Lampung. Mulai dari SSB yang profesional hingga yang hanya untuk memberikan pelatihan dasar sepak bola kepada anak-anak sekolah dasar. Keberadaan SSB diharapkan mampu mencetak para atlet sepak bola handal dan berkualitas, namun masih banyak yang harus dilakukan untuk mendapatkan calon pemain timnas yang berkualitas. Menurut (Timo dikutip Udam, 2017) kurikulum di buat supaya pelatih-pelatih dan pengurus klub terutama SSB di seluruh Indonesia bisa mendapatkan pemahaman tentang apa yang harus dilatih dan apa yang jangan dilatih bergantung pada usia anak didiknya. Sekolah sepak bola (SSB) merupakan sebuah organisasi di bidang olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki oleh atlet. Tujuan sekolah sepak bola adalah untuk

menghasilkan atlet yang berbakat atau memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan sekolah sepak bola lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan keberlangsungan hidup suatu organisasi khususnya di bidang sepak bola (Aprinova dan Hariadi, 2016). Target khusus sekolah sepak bola (SSB) untuk mengumpulkan dan memperluas kesempatan bagi setiap pemainnya untuk menggali potensi yang ada di dalam diri siswa tersebut. Selain itu sekolah sepak bola (SSB)

## METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Penelitian ini menggunakan model Latihan bermain untuk meningkatkan hasil *dribble* SSB Mitra utama Lampung selatan, Adapun metode yang digunakan adalah metode Kuantitatif. Menurut (sugiyono,2017) metode kuantitatif adalah metode yang berasal dari filsafat *21able21n21e21* bertujuan menggambarkan dan menguji hipotesis yang di buat peneliti. Penelitian kuantitatif membuat berupa angka-angka digunakan pada kelas populasi atau sample, pengumpulan data dapat berupa instrument tes.

Penelitian ini adalah *quasy eksperiment* dengan menggunakan rancangan/desain penelitian “*pretest dan posttest one group*” (Sugiyono, 2017). Langkah awal yang dilakukan yaitu pengukuran (*pretest*), kemudian dilakukan perlakuan 16 kali pertemuan, dan selanjutnya diteruskan dengan pengukuran kembali (*posttest*) untuk melihat ada atau tidaknya perbedaan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Metode eksperimen adalah metode yang memberikan atau menggunakan suatu gejala yang disebut latihan. Dengan latihan yang telah diberikan tersebut, akan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh dari pelaksanaan latihan. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah Pengaruh Latihan *dribble* dengan metode bermain terhadap hasil *dribble* permainan sepak Bola SSB Mitra utama Lampung Selatan.

### Populasi dan sampel

populasi pengaruh Latihan *dribble* dengan metode bermain terhadap hasil *dribble* pemain sepak bola SSB Mitra Utama Lampung Selatan. Penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Mitra Utama Lampung Selatan. Yang terdiri dari 2 kelompok umur di mulau U-12-U-14 ada 15 orang, U-15-U-17 ada15 orang, maka seluruhnya berjumlah 30 orang. Jika peneliti akan meneliti sebagian dari populasi, maka penelitian tersebut disebut penelitian sampel. Sampel yang digunakan dalam penelitian kali ini adalah pemain U-12-U-14 tahun SSB Mitra Utama sebanyak 15 orang.

### Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data yang diperlukan, penulis menggunakan alat ukur sebagai media pengumpul data. Hal ini sejalan dengan pendapat (Nurhasan dan Abdul Narlan,2010),”Dengan alat ukur ini kita akan memperoleh data dari suatu obyek tertentu,sehingga kita dapat mengungkapkan tentang keadaan obyek tersebut secara obyektif”.Berkaitan dengan permasalahan penelitian ini, maka alat pengumpul data dalam penelitian ini adalah tes menggiring bola menurut (Nurhasan dan Narla,2010) sebagai berikut :

Tujuan : Mengukur Latihan *dribble* dengan metode bermain (zig-zag)

Alat : Bola,Stop watch, buah rintangan (tongkat/ lembing) Tiang bendera, Kapur Pelaksanaan :

Pada aba-aba “siap” testee berdiri di belakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya.

Pada aba-aba “ya”, testee mulai menggiring bola ke arah kaki kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis finis. Salah arah dengan menggiring bola, ia haru memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki di mana melakukan kesalahan dan selama itu pula stop wach tetap jalan. Menggiring bola dilakukan oleh kaki kanan dan kiri bergantian, atau minimal salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan buat mengetahui dampak *dribble* dengan metode bermain terhadap hasil *dribble* SSB Mitrautama Lampung selatan.

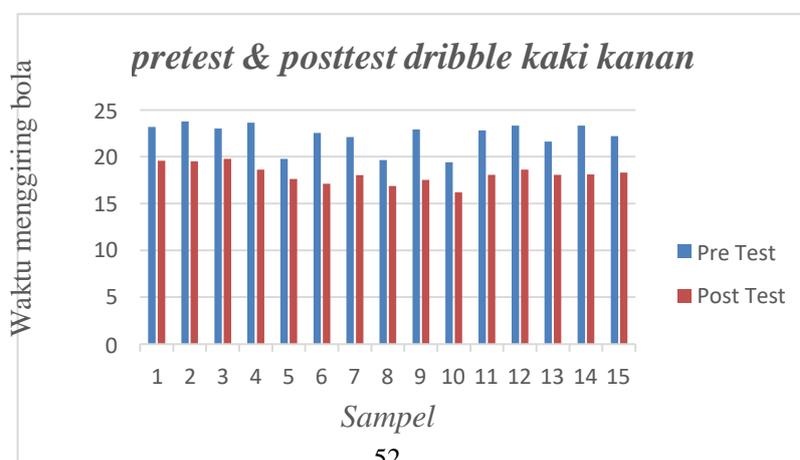
a. Deskripsi Hasil Data Pretest dan Posttest

Untuk mengukur pretest dipakai tes lintasan dalam menggiring bola, Tes dilakukan sebanyak satu kali dengan percobaan 2 kali dengan percobaan kaki kanan dan kaki kiri, sedangkan posttest dilakukan sebanyak satu kali dengan percobaan 2 kali dengan kaki kanan dan kiri.

Tabel 4.1. Hasil *Pretest* dan *Post Test Dribble* sepak bola kaki kanan

No	Nama	Pre Test	Post Test	Selisih
1	AB	23,19	19,56	3,63
2	AR	23,76	19,5	4,26
3	AS	23,01	19,77	3,24
4	AT	23,64	18,60	5,04
5	DK	19,78	17,63	2,15
6	DN	22,55	17,12	5,43
7	DO	22,08	18,04	4,04
8	EC	19,64	16,89	2,75
9	EK	22,91	17,53	5,38
10	EV	19,41	16,19	3,22
11	IM	22,81	18,08	4,73
12	IQ	23,34	18,62	4,72
13	PW	21,63	18,07	3,56
14	RV	23,31	18,09	5,22
15	WH	22,20	18,31	3,89
Mean		22.2173	18.0813	
Std. Deviation		1.46879	1.02425	
Min		19.41	16.19	
Max		23.76	19.77	

Gambar 4.1. Diagram Grafik *Pretest-Posttest Dribble* sepak bola kaki



b. Deskripsi Statistik Data *Pretest-Posttest Dribble* Kaki Kanan

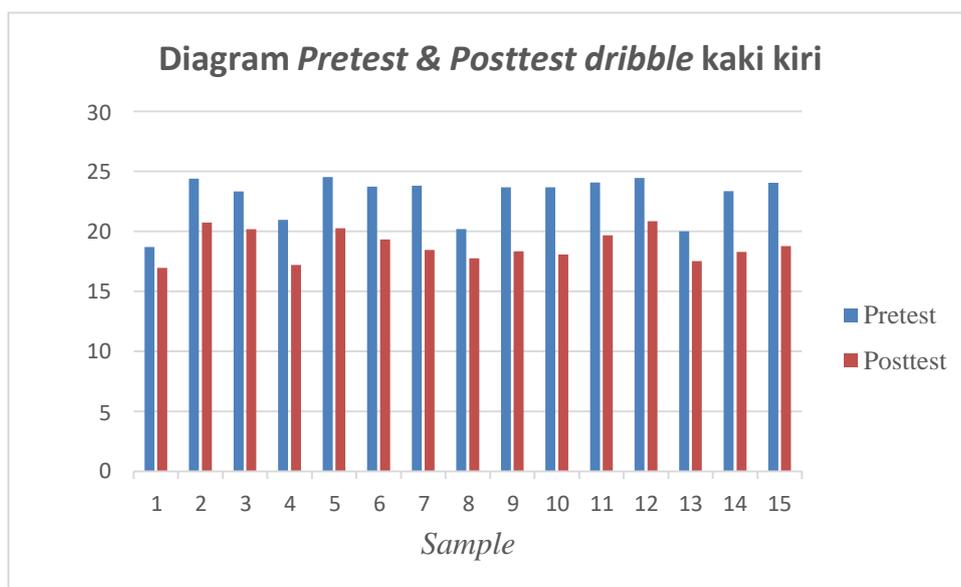
Penelitian ini bermaksud untuk melihat seberapa besar efek latihan *dribble* dengan metode bermain terhadap hasil *dribble* SSB Mitra Utama Lampung Selatan Yang dideskripsikan sebagai berikut :

Hasil Penelitian dideskripsikan memakai analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *Pretest* nilai minimal = 19.41, nilai maksimal = 23.76, rata-rata = 22.2173, nilai tengah = 19.41, std. Deviation = 1.46879, dan varian = 2.157. Sedangkan untuk *Posttest* nilai minimal = 16.19, nilai maksimal = 19.77, rata-rata = 18.0813, nilai tengah = 16.19, Std. Deviation = 1.02425, dan varian = 1.049. Secara rinci dapat dilihat pada tabel dibawah ini

4.2. Deskripsi Statistik *Pretest-Posttest Dribble* sepak bola kaki kanan

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	AB	18,69	16,97	1,72
2	AR	24,39	20,76	3,63
3	AS	23,34	20,19	3,15
4	AT	20,95	17,22	3,73
5	DK	24,53	20,28	4,25
6	DN	23,72	19,35	4,37
7	DO	23,8	18,46	5,34
8	EC	20,19	17,78	2,41
9	EK	23,68	18,35	5,33
10	EV	23,66	18,09	5,57
11	IM	24,06	19,68	4,38
12	IQ	24,45	20,85	3,6
13	PW	19,99	17,54	2,45
14	RV	23,35	18,31	5,04
15	WH	24,05	18,78	5,27
Mean		22.8240	18.8647	
Std. Deviation		1.95222	1.25183	
Min		18.69	16.97	
Max		24.53	20.85	

Gambar 4.1. Diagram Grafik *Pretest-Posttest Dribble* sepak bola kaki kiri



c. Deskripsi Statistik Data *Pretest-Posttest Dribble* kaki kiri

Penelitian ini bermaksud untuk melihat seberapa besar efek latihan *dribble* dengan metode bermain terhadap hasil

*dribble* SSB Mitra Utama Lampung Selatan Yang dideskripsikan sebagai berikut :

Hasil Penelitian dideskripsikan memakai analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *Pretest* nilai minimal = 18.69, nilai maksimal = 24.53, rata-rata = 22.8240, nilai tengah = 18.69, std. Deviation = 1.95222, dan varian = 3.811. Sedangkan untuk *Posttest* nilai minimal = 16.97, nilai maksimal = 20.85, rata-rata = 18.8647, nilai tengah = 16.97, Std. Deviation = 1.25183, dan varian = 1.567. Secara rinci dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.2. Deskripsi Statistik *Pretest-Posttest Dribble* sepak bola kaki kiri

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Peningkatan
N	15	15	
Mean	22.82	18.86	3.95
Median	23.6800	18.4600	5.22
Std. Deviation	1.95222	1.25183	0.70039
Variance	3.811	1.567	2.244
Range	5.84	3.88	1.96
Minimum	18.69	16.97	1.72
Maximum	24.53	20.85	3.68

**Tes prasyarat  
Uji normalitas**

Bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Uji normalitas variabel dilakukan dengan Kolmogorov–Smirnov. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,05), maka normal dan apabila nilai signifikan kurang dari 0,05 (signifikan < 0,05) dikatakan tidak normal Hasil uji normalitas penelitian ini dengan bantuan SPSS 25. Berikut Hasilnya :

**Tabel 4.3. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	P	Sig	Keterangan
Dribble kaki kanan	0.200	0.05	Normal

Berdasarkan Tabel 4.3. Diatas, ouput Uji Normalitas bisa dilihat pada table diatas bahwa semua data *Pretest dan posttest dribble* kaki kanan memiliki nilai  $p (sign) > 0.05$  bisa dinyatakan seluruh data residual berdistribusi normal.

**Tabel 4.4. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	P	Sig	Keterangan
Dribble kaki kiri	0.126	0.05	Normal

Berdasarkan Tabel 4.4. Diatas, ouput Uji Normalitas bisa dilihat pada table diatas bahwa semua data *Pretest dan posttest dribble* kaki kiri memiliki nilai  $p (sign) > 0.05$  bisa dinyatakan seluruh data residual berdistribusi normal.

**1. Uji Homogenitas**

uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,05) (Jonathan Sarwono, 2010). Dengan bantuan SPSS 25.

**Tabel 4.5. Uji Homogenitas Dribble**

Data	Levene Statistic	df1	df2	Keterangan
Post Test dribble kaki kanan	0.899	1	13	Homogen

**Tabel 4.6. Uji Homogenitas Dribble**

Data	Levene Statistic	df1	df2	Keterangan
Post Test dribble kaki kiri	2.135	1	13	Homogen

Dari Tabel diatas dicermari nilai semua data *post test* memiliki  $p (sig) > 0.05$  sehingga data bersifat homogen.

**2. Uji Hipotesis**

Uji t pada penelitian ini bisa menjawab hipotesis ketika sudah diajukan. Pengujian hipotesis dilakukan buat mengetahui penerimaan atau penolakan yang diajukan. Uji hipotesis memakai uji t (*paired sample t test*) pada taraf signifikan 5%.

Berdasarkan hasil uji prasyarat data penelitian ini bersifat normal dan homogen sehingga analisis yang dipakai buat menguji hipotesis tersebut merupakan uji t menggunakan *one sample t-test*. Data bersifat signifikan apabila nilai  $p <$

0.05. Hasil hipotesis bisa dicermati dalam tabel dibawah :

**4.7. Data Uji Paired t test dribble sepak bola kaki kanan**

Rata-rata	Df	T Tabel	T Hitung	p
4.13	14	1.761	14.806	0.000

Berdasarkan perhitungan data diatas diperoleh nilai thitung (14.806) > ttabel (1.761) dan P (0.000) < a (0.05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata hitung sebesar 4.13. Nilai thitung lebih besar dari ttabel dan signifikansi kurang dari 0.05.

**4.7. Data Uji Paired t test dribble sepak bola kaki kiri**

Rata-rata	Df	T Tabel	T Hitung	p
3.95	14	1.761	11.805	0.000

Berdasarkan perhitungan data diatas diperoleh nilai thitung (11.805) > ttabel (1.761) dan P (0.000) < a (0.05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata hitung sebesar 3.95. Nilai thitung lebih besar dari ttabel dan signifikansi kurang dari 0.05.

**SIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, yakni: Dari hasil uji t dribble sepak bola kaki kanan dan kaki kiri dan bisa dipandang kaki kanan bahwa t hitung lebih besar dari t tabel (14.806 > 1.761) dan nilai signifikan p sebesar (0.000 < 0.05) hasil ini memastikan bahwa terletak perbedaan waktu yang signifikan antara pretest dan posttest latihan dribble dengan metode bermain terhadap hasil dribble sepak bola SSB Mitra Utama Lampung Selatan. Dari data waktu pretest terletak rata-rata 22,21 dan ketika waktu posttest rata-rata 18,08 dan bisa dilihat terjadinya peningkatan berdasarkan perbedaan rata-rata yaitu sebesar 4,13. Dari hasil uji t dribble sepak bola kaki kanan dan kaki kiri dan bisa dipandang kaki kiri bahwa t hitung lebih besar dari t tabel (11,806 > 1.761) dan nilai signifikan p sebesar (0.000 < 0.05) hasil ini memastikan bahwa terletak perbedaan waktu yang signifikan antara pretest dan posttest latihan dribble dengan metode bermain terhadap hasil dribble sepak bola SSB Mitra Utama Lampung Selatan. Dari data waktu pretest terletak rata-rata 22,82 dan ketika waktu posttest rata-rata 18,86 dan bisa dilihat terjadinya peningkatan berdasarkan perbedaan rata-rata yaitu sebesar 3,95.

**DAFTAR PUSTAKA**

Ridlo (2019) Ajar, B. (n.d.). Model pembelajaran sepak bola.

Alchonity Harika Fitri, 2021. (2021). Pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola : *Studi literatur alchonity Harika Fitri . 1*, 1–5.

Aprilianto, A., Roesdiyanto, R., & Taufik, T. (2022). Latihan teknik dasar sepak Bola Usia 14-15 Tahun. *Sport Scienceand Health*, 4(2), 156–174. <https://doi.org/10.17977/um062v4i22022p156-174>

Etnis, P., Osing, S., Madura, D. A. N., Setiabudi, M. A., & Santoso, D. A. (2020). *Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan* <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/altius/index> Volume 9 No 1 Tahun 2020. 9(1), 1–8.

Fajri, A. Y., & Muhammad, H. N. (2021). Penerapan pendekatan permainan modifikasi terhadap hasil belajar *dribbling* Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* Volume 09 Nomor 01 Tahun 2021, 233-238, 09, 233–

238.

Fauzan Adi Pratomo Setu, M. A. (2021). Indonesian *Journal for Survei* Tingkat kebugaran jasmani dan pemahaman

*Law of The Game* Wasit Askab Magelang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 153–159.

Gul, I., Rido, A., & Wahyudin, A. Y. (2020). Universitas teknokrat indonesia. *Teknokrat.Ac.Id*, 2010, 31–78.

<https://teknokrat.ac.id/>

Ihsan, H. R., Victorian, A. R., Studi, P., & Jasmani, P. (n.d.). *dribble* dalam permainan sepak bola SSB PUTERA SUKMA U-15 PALEMBANG dipublikasikan Oleh : UPT publikasi dan pengelolaan jurnal universitas islam kalimantan muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin UPT publikasi dan pengelolaan jurnal Universitas Islam

K. *dribble Dalam Permainan Sepak Bola Pada Ssb Putera Sukma U-15 Palembang*, 1–9. Ii, B. A. B., & Teori, A. K. (1997). *Federation Internationale de Football Association* ). 1–12. Komarudin. (2018). Metode latihan fisik dan mental sepak bola usia dini.

Mahasiswa, J., & Olahraga, P. (2022). *JUMPER* (Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga) Vol. 2, No.2, Mei 2022. 2(2), 71–81.

Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model latihan *dribbling* Sepak bola untuk pemula Usia Sma. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.823>

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). <https://doi.org/10.36312/jupe.v4i4.992>

Mawardi, A. M. (2021). Pengaruh latihan *Zig-Zag Run* terhadap kelincahan pemain sepak bola di Ssb Mitra Fc U-19 Kabupaten Sumenep. 05, 321–330.

Mubarok, M. Z. (2019). Pengaruh latihan *Small Sided Games* menggunakan metode interval terhadap peningkatan

*dribbling* pemain sepak bola. *Biormatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 5(02), 144–149. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v5i02.513>

Muhammad Ihsan Shabih, Iyakrus, & Destriani. (2021). Latihan *Zig-Zag* terhadap kelincahan menggiring bola Pada Atlet sepak bola. *Jurnal Kejaora* (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga), 6(1), 145–152. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1289>

Novsir, B., Defliyanto, D., & Yarmani, Y. (2020). Pengaruh latihan lari *Zig – Zag* menggunakan beban terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Seluma. *Sport Gymnastics : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 9–15. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v1i1.12116>

Olahraga, P., & Jember, U. M. (2019). Pendidikan olahraga Universitas muhammadiyah jember pengembangan model latihan *dribbling* sepak bola pada siswa SSB AKRAB PUTRA JEMBER M. Nafi’ul Huda.

Perdana, R. P., Arifin, Z., Supriatna, E., Olahraga, P. K., & Keguruan, F. (2021). Pengaruh latihan circuit terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola siswa Putra Ekstrakurikuler sepak bola menengah Negeri 2 Sintang 185–200. <https://doi.org/10.31571/jpo.v10i2.3155>

Rachman, T. (2018). No Title No Title No Title. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 10–27

Ridlo, A. F. (2019). Pengaruh Metode Latihan Slalom *dribble* Terhadap keterampilan *dribbling* sepak bola Mahasiswa Pjkr Universitas Islam 45 Bekasi. *Journal of Sport (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(1), 15–21. <https://doi.org/10.37058/sport.v3i1.746>

Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). Validitas dan reliabilitas Tes kondisi fisik atlet Sekolah Sepak bola ( Ssb ) Kota Padang “ *Battery Test of Physical Conditioning* .” *Jurnal Performa*, 3(2), 90–99.

Soemardiawan, S., & Yundarwati, S. (2020). Model latihan keterampilan *dribbling* Sepak bola berbasis koordinasi untuk Atlet Sma Kota Mataram. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(2), 349–359. <https://doi.org/10.36312/jime.v6i2.1446>

- Studi, P., Guru, P., Dasar, S., & Jasmani, P. (n.d.). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode bermain terhadap gerak dasar *dribbling* dalam sepak bola. Penelitian ini dilakukan pada siswa SDN Jinkang, penelitian menggunakan metode eksperimen dengan melakukan treatment sebanyak 12 kali p. 431–440
- Sumarsono, A. (2019). *Two Contracts of the Agility Exercise Method on Foot Coordination in Futsal Players*. *Musamus Journal of Physical Education and Sport*, 1(2), 26–37.
- Variasi, P., Terhadap, P., Hasil, P., Menggiring, B., Dalam, B., Sepak, P., Bancin, S., Tantri, A., Mulia, T., Utara, S., Medan, U. N., & Bola, M. (2022). *Jurnal pengabdian kepada masyarakat*. 2, 139–151.

## **BIOGRAFI PENULIS**

	<p><b>Gunawan</b></p> <p>Penulis menyelesaikan pendidikan di SMK N 5 Bandar Lampung Bandar Lampung. Saat ini sedang menempuh pendidikan di Program Sarjana Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia. Penulis dapat dihubungi melalui email:</p> <p><a href="mailto:Gunawanindrawani1@gmail.com">Gunawanindrawani1@gmail.com</a></p>
	<p><b>Imam Mahfud</b></p> <p>Penulis merupakan dosen di Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia sejak tahun 2018. Pendidikan srjana yang di tempuh oleh penulis adalah S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Lampung dan melanjutkan Pendidikan S2 di Universitas Negeri Jakarta. Penulis dapat dihubungi melalui email:</p> <p><a href="mailto:imam_mahfud@teknokrat.ac.id">imam_mahfud@teknokrat.ac.id</a></p>