PENGARUH LATIHAN *RUNNING WITH THE BALL* TERHADAP HASIL KETERAMPILAN *DRIBBLING* SEPAK BOLA PADA PEMAIN USIA 10-12 TAHUN SSB OGAN ILIR

SKRIPSI

Oleh:

Sandratobi

Nim: 06061181722040

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

TAHUN 2021

PENGARUH LATIHAN *RUNNING WITH THE BALL* TERHADAP HASIL KETERAMPILAN *DRIBBLING* SEPAK BOLA PADA PEMAIN USIA 10-12 TAHUN SSB OGAN ILIR

SKRIPSI

Oleh:

SANDRATOBI

NIM: 06061181722040

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengesahkan:

Mengetahui,
Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006

Pembimbing,

Drs. Syamsuramel, M.Kes
NIP. 196303081987031003

PENGARUH LATIHAN *RUNNING WITH THE BALL* TERHADAP HASIL KETERAMPILAN *DRIBBLING* SEPAK BOLA PADA PEMAIN USIA 10-12 TAHUN SSB OGAN ILIR

SKRIPSI

Oleh:

SANDRATOBI

NIM: 06061181722040

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Jum'at

Tanggal : 30 April 2021

TIM PENGUJI

1. **Ketua : Drs. Syamsuramel, M.Kes**
2. **Anggota : Drs. Giartama, M.Pd**
3. **Anggota : Destriana, M.Pd**

Indralaya, Juni 2021

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,

Dr. Hartati, M.Kes

NIP 196006101985032006

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sandratobi

NIM : 06061181722040

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan *Running With The Ball* Terhadap Hasil Keterampilan *Dribbling* Sepak Bola Pada Pemain Usia 10-12 Tahun SSB Ogan Ilir" ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan menjiplak atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini ada/tidak ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 2021

Yang membuat pernyataan ini,

Sandratobi

NIM. 06061181722040

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat dan rahmatnya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa sholawat beserta salam kita haturkan kepada nabi junjungan kita Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan pengikut-pengikutnya yang telah membawa perubahan yang besar bagi kehidupan manusia hingga akhir zaman atas izin Allah SWT.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul: " Pengaruh Latihan *Running With The Ball* Terhadap Hasil Keterampilan *Dribbling* Sepak Bola Pada Pemain Usia 10-12 Tahun Sekolah Sepak Bola (SSB) Ogan Ilir ". Penulisan skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Indralaya.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Penulis berharap semoga skripsi ini nantinya bisa bermanfaat bagi siapapun sebagai referensi, baik bagi penulis, guru, maupun pelatih khusunya sepak bola.

Indralaya, April 2021

Penulis

Dipindai dengan CamScanner

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul: " Pengaruh Latihan *Running With The Ball* Terhadap Hasil Keterampilan*Dribbling* Sepak Bola Pada Pemain Usia 10-12 Tahun Sekolah Sepak Bola (SSB) Ogan Ilir ". Penulisan skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Indralaya.

Penyusunan skripsi ini telah melibatkan banyak pihak yang telah bersedia meluangkan waktunya dalam memberikan bantuan dan bimbingan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaf, MSCE. Selaku ReKtor Universitas Sriwijaya.
2. Bapak Dr. Hartono, M.A. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Dr. Hartati, M.Kes. Selaku Ketua Program Studi Penjaskes.
4. Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes. Selaku pembimbing 1 penulis yang telah banyak membantu dan meluangkan waktunya dalam memberikan motivasi dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Destriana, M.Pd. Selaku pembimbing jurnal yang telah membantu dan meluangkan waktunya dalam memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan jurnal sebagai syarat untuk melakukan ujian skripsi.
6. Seluruh dosen FKIP Penjaskes yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di Perguruan Tinggi Negeri Universitas Sriwijaya.
7. Bapak Hidayatullah, S.Pd. Selaku Ketua SSB Ogan Ilir yang telah memberi izin kepada penulis untuk melakukan penelitian ini.

8. Yang tercinta kepada kedua orang tua, ayahanda Zakaria dan Ibu Nurmi yang telah menjadi acuan dan memberikan dukungan serta doa-doanya dengan penuh kasih saying yang tulus yang tidak pernah diberikan kepada orang lain.
9. Teman-teman yang ada di kos kuning (Bisi Wira, Madon Nameng, Diki Kus, dan Amri KD) yang telah memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Bagi siapapun yang pernah berdo'a untuk kelancaran skripsi ini, terima kasih.

Penulis berharap semoga skripsi ini bisa dijadikan sebagai referensi dan bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan dilingkungan Universitas Sriwijaya pada umumnya dan Program Studi Penjaskes Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan pada khususnya.

Indralaya, April 2021

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

Halaman Pengesahan Skripsi i

Halaman Persetujuan Ujian Skripsi ii

Halaman Pengesahan Penguji iii

Halaman Pernyataan iv

Kata Pengantar v

Ucapan Terima Kasih vi

Daftar Isi viii

Daftar Lampiran ix

Abstrak x

BAB I. PENDAHULUAN 1

1.1. Latar Belakang 1

1.2. Permasalahan Penelitian 2

1.2.1. Identifikasi Masalah 2

1.2.2. Batasan Masalah 3

1.2.3. Rumusan Masalah 3

1.3. Tujuan Penelitian 4

1.3.1. Manfaat Penelitian 4

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA 5

2.1. Hakikat Sepak Bola 5

2.2. Hakikat Latihan 7

2.2.1. Aspek Latihan 7

2.2.2. Tujuan Latihan 8

2.2.3. Prinsip Latihan 9

2.2.4. Program Latihan 10

2.2.5. Faktor Pendukung dan Penghambat Latihan 10

2.3. Hakikat *Running With The Ball* 11

2.4. Hakikat Keterampilan *Dribbling* 12

2.5. Komponen-Komponen Keterampilan *Dribbling* 12

2.5.1. Kecepatan 13

2.5.2. Kelincahan 14

2.6. Otot Yang Berkontraksi Saat Menggriring Bola (*Dribbling*) 16

2.7. Kerangka Berpikir 17

2.8. Hipotesis 18

BAB III. METODE PENELITIAN 19

3.1. Jenis Penelitian 19

3.2. Rancangan Penelitian 19

3.3. Variabel Penelitian 19

3.4. Definisi Operasional Variabel 20

3.5. Populasi dan Sampel Penelitian 20

3.5.1. Populasi 20

3.5.2. Sampel 20

3.6. Teknik Pengumpulan Data 20

3.6.1. Instrumen Tes Keterampilan*Dribbling* Sepak Bola 20

3.7. Teknik Analisis Data 22

3.8. Waktu dan Tempat Penelitian 25

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN 26

4.1. Hasil Penelitian 26

4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian 26

4.1.2. Karakteristik Sampel 26

4.1.3. Deskripsi Data Hasil *Pretest* Keterampilan *Dribbling* Sepak Bola pada Pemain Usia 10-12 Tahun SSB Ogan Ilir 26

4.1.4. Deskripsi Data Hasil *Posttest* Keterampilan*Dribbling* Sepak Bola pada Pemain Usia 10-12 Tahun SSB Ogan Ilir 27

4.1.5. Deskripsi Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan*Dribbling* Sepak Bola pada Pemain Usia 10-12 Tahun SSB Ogan Ilir 28

4.1.6. Analisis Data 29

4.2. Pembahasan 38

4.2.1. Pembahasan Hasil *Pretest* Keterampilan*Dribbling* Sepak Bola 38

4.2.2. Pembahasan Hasil *Posttest* Keterampilan*Dribbling* Sepak Bola 38

4.2.3. Pembahasan Hasil Data *Pretest* dan *Posttest* dari Pengaruh Latihan *Running With The Ball* Terhadap Hasil Keterampilan*Dribbling* Sepak Bola pada Pemain Usia 10-12 Tahun SSB Ogan Ilir 39

4.2.4. Pembahasan Perbaikan Teknik dan Peningkatan Otot-Otot dari Latihan *Running With The Ball* Yang Berpengaruh Terhadap Hasil Keterampilan*Dribbling* Sepak Bola 40

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN 42

5.1. Kesimpulan 42

5.2. Saran 42

Daftar Pustaka 43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup 48

Lampiran 2 Tabel Daftar *Pretest*..... 49

Lampiran 3Tabel Daftar *Posttest* 50

Lampiran 4 Tabel Daftar Hasil Perbedaan *Pretest* dan *Posttest* 51

Lampiran 5 Tabel Distribusi T 52

Lampiran 6 Data Latihan *Running With The Ball*..... 53

Lampiran 7 Lembar Usulan Judul 54

Lampiran 8 Lembar Persetujuan Seminar Proposal 55

Lampiran 9 Lembar Kartu Pembimbingan Proposal 56

Lampiran 10 Lembar Perbaikan Proposal Penelitian 57

Lampiran 11 Lembar Kartu Pembimbingan Hasil Penelitian 58

Lampiran 12 Lembar Persetujuan Seminar Hasil Penelitian 59

Lampiran 13 Lermbar Perbaikan Hasil Penelitian 60

Lampiran 14 Lembar Persetujuan Ujian Skripsi 61

Lampiran 15 Lembar Perbaikan Ujian Skripsi 62

Lampiran 16 Lembar Surat Keterangan SSB Ogan Ilir 63

Lampiran 17 Program Latihan 64

Lampiran 18 Dokumentasi Penelitian 74

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *running with the ball* terhadap hasil keterampilan *dribbling* sepak bola pada pemain usia 10-12 tahun SSB Ogan Ilir. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total population sampling* dengan jumlah sampel 30 orang. Instrumen penelitian adalah seluruh sampel melakukan tes keterampilan *dribbling* sepak bola. Hasil pengolahan dan analisis data dengan menggunakan uji normalitas data dan uji hipotesis dengan rumus uji t, bahwa latihan *running with the ball* berpengaruh terhadap hasil keterampilan *dribbling* sepak bola. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data melalui perhitungan rumus uji t dengan kriteria t hitung lebih besar dari t tabel (14,28 > 1,70) dengan taraf kepercayaan 0,95 (α = 0,05) dan jumlah sampel (N = 30), Hipotesis yang diajukan diterima. Latihan *running with the ball* benar-benar memberikan pengaruh terhadap hasil keterampilan *dribbing* sepak bola. Berdasarkan hasil penelitian bahwa latihan *running with the ball* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil keterampilan *dribbling* sepak bola pada pemain usia 10-12 tahun SSB Ogan Ilir.

Kata Kunci: *running with the ball*, keterampilan, *dribbling*, sepak bola.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of running with the ball training on the results of soccer dribbling skill in players aged 10-12 years SSB Ogan Ilir. The method used in this study is a quasi-experimental method. The research design used was one group pretest-posttest design. Sampling using total population sampling technique with a sample size of 30 people The research instrument was the entire sample doing a football dribbling skill test. From the results of data processing and analysis using the data normality test and hypothesis testing with the t test formula, that the exercise of running with the ball affects the results of the football dribbling skill. This can be seen from the results of data analysis through the calculation of the t test formula with the criteria t count greater than t table (14.28 > 1.70) with a confidence level of 0.95 (α = 0.05) and the number of samples (N = 30), the proposed hypothesis is accepted. Training running with the ball really has an impact on the results of the skill of football dribbling. Based on the results of the study that running with the ball exercise had a significant effect on the results of soccer dribbling skills on players aged 10-12 years SSB Ogan Ilir.

Keywords*: running with the ball, skill, dribbling, soccer.*

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan banyak digemari oleh masyarakat diberbagai kalangan. Sepak bola merupakan sesuatu yang umum di antara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda, sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan, dan agama (Luxbacher, 2011: 1). Seorang pemain harus menguasai teknik-teknik dasar sepak bola seperti mengumpan/menendang bola (*passing),* menggiring bola *(dribbling),* menembak bola (*shooting),* menyundul bola (*heading),* dan menahan bola (*control).* Teknik-teknik di atas harus dikuasai oleh pemain sepak bola untuk memenangkan pertandingan. Pada dasarnya, teknik *dribbling* sangat dibutuhkan oleh pemain sepak bola untuk menembus pertahanan lawan dan memberi umpan kepada teman yang lebih menguntungkan. Menurut Muhdhor (2013: 37) *dribbling* adalah salah satu keterampilan sepakbola yang paling penting yang anda butuhkan untuk dikuasai. Misi utama ketika *dribbling* bola adalah untuk mendapatkan daerah lawan dan membuat mereka hilang keseimbangan (Muhdhor, 2013: 38).

Sepak bola tidak hanya melakukan *dribbling* saja, tetapi keterampilan *dribbling* sangat dibutuhkan untuk memperbaiki gerakan sehingga bisa menembus pertahanan lawan. Keterampilan dalam menggiring bola sangat menentukan performa seorang pemain dalam suatu pertandingan untuk bermain lebih baik dan simpel. Semakin baik penguasaan bola dalam pertandingan maka semakin besar kemungkinan untuk memenangkan pertandingan. Kecepatan dan kelincahan merupakan komponen dari keterampilan *dribbling* sepak bola. Pamungkas dkk, (2014: 10) dalam buku yang berjudul teknik, taktik dan strategi sepak bola bahwa pemain yang memiliki kecepatan akan dapat dengan cepat menggiring bola sepak kedaerah lawan dan akan mempermudah pula dalam mencetak gol kegawang lawan, selain itu kecepatan juga diperlukan dalam usaha pemain mengejar bola.

Berdasarkan observasi pribadi yang dilakukan oleh peneliti di Sekolah Sepak Bola (SSB) Ogan Ilir, terdapat 6 (20%) pemain *dribbling* sepak bolanya sudah baik, 9 (30%) pemain kurang baik, 15 (50%) pemain *dribbling* sepak bolanya sangat kurang baik. Berdasarkan penjelasan di atas terdapat 24 (80%) pemain keterampilan *dribbling* sepak bola belum sepenuhnya dikuasai dengan baik dan masih sedikitnya pemain yang dapat melakukan *dribbling* dengan lincah serta kurangnya minat dan bakat pemain dalam menggiring bola, sehingga dibutuhkan program latihan untuk menunjang kemampuan pemain dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* sepak bola. Metode latihan *running with the ball* mirip dengan situasi pertandingan yang sebenarnya, karena sering sekali pemain sepak bola menggiring bola dengan berlari secepatnya pada saat pertandingan. Menurut Budiwanto (2012: 28), dengan menggunakan model, pelatih berusaha mengorganisasi latihan dalam cara yang objektif, metode dan isi yang mirip dengan situasi pertandingan. Menurut Zulkarnain (2018) keterampilan menggiring bola (*dribbling*) adalah salah satu teknik yang sangat berperan dalam permainan sepak bola. Penelitian mencoba memberikan program latihan berupa latihan *running with the ball* untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* sepak bola pada pemain usia 10-12 tahun SSB Ogan Ilir.

Variabel yang sama dengan penelitian terdahulu adalah penelitian Septian Sebastrian (2018) yang berjudul "pengaruh latihan *running with the ball* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* siswa sekolah sepakbola kaki mas dampit usia 13-15 tahun Kabupaten Malang". Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa latihan *running with the ball* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* sepakbola kaki mas dampit usia 13-15 tahun Kabupaten Malang.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian pada latihan *running with the ball* diharapkan dapat meningkatkan hasil keterampilan *dribbling* sepak bola pada pemain usia 10-12 tahun SSB Ogan Ilir. Penelitian mengambil sebuah judul yaitu tentang, "pengaruh latihan *running with the ball* terhadap hasil keterampilan *dribbling* sepak bola pada pemain usia 10-12 tahun SSB Ogan Ilir".

1.2 Permasalahan Penelitian

Permasalahan dalam penelitian ini adalah pemain belum sepenuhnya menguasai keterampilan *dribbling* sepak bola, kurangnya kelincahan dalam melakukan *dribbling*, dan kurangnya minat dan bakat pemain dalam melakukan *dribbling*.

1.2.1 Identifikasi Masalah

berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat di identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Keterampilan *dribbling* belum sepenuhnya dikuasai oleh pemain usia 10-12 tahun SSB Ogan Ilir.
2. Pemain usia 10-12 tahun SSB Ogan Ilir terlihat masih kurangnya kelincahan dalam melakukan *dribbling* sepak bola.
3. Kurangnya minat dan bakat pemain dalam melakukan *dribbling* sepak bola pada pemain SSB Ogan Ilir.

1.2.2 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka apakah ada pengaruh latihan *running with the ball* terhadap hasil keterampilan *dribbling* sepak bola pada pemain usia 10-12 Tahun SSB Ogan Ilir.

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan *running with the ball* terhadap hasil keterampilan *dribbling* sepak bola pada pemain usia 10-12 Tahun SSB Ogan Ilir?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian permasalahan di atas maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *running with the*

ball terhadap hasil keterampilan *dribbling* sepak bola pada pemain usia 10-12 Tahun SSB Ogan Ilir.

1.3.1 Manfaat Penelitian

Setelah terlaksananya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi peneliti berikutnya, hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan perbandingan dan lebih dikembangkan sebagai referensi untuk penelitian.
2. Bagi para pendidik, pelatih dan Pembina olahraga, sebagai referensi ataupun dasar bagi proses penetapan program untuk mengajar ataupun melatih.

DAFTAR PUSTAKA

Agus, Apri. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.

Al-Hadiqie, Z. M. (2013). *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional*. Jakarta: Kata Pena.

Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Bafirman. (2013). *Fisiologi Olahraga*. Padang: Wineka Media & Agus. 2008. *Buku Ajar "Pembentukan Kondisi Fisik".* Padang. FIK UNP

Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Kepelatihan Olahraga.* Malang: UM Press.

Emral, & Tangkudung, J. A. P. (2015). *Development of Dribbling Basic Technique Skill of Student of PSTS Tabing Padang Football School*. *Journal of IndonesianPhysical Education and Sport*, *1*(1), 12–20.

Fauzal, R., & Alnedral. (2019). *Kondisi fisik gama muda soccer school kabupaten pasaman*. *Jurnal Patriot*, *1*(1), 301–307.

Fauzi Daral. (2009). *Tes Keterampilan Sepak Bola Usia 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Sekretariat Jendral, Departemen Pendidikan Nasional.

Firmansyah. (2017). *Kelincahan dan Kecepatan Lari 30 Meter dengan Kemampuan Dribble Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP*. Universitas Sriwijaya: FKPPS Penjas Indonesia. Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan, 6(2), 2017.

Ganesha, P. (2010). *Kutak-katik Latihan Sepakbola Usia Muda*. Jakarta: PT VisiGala 2000.

Giartama. (2017). *Latihan Running ABC Terhadap Hasil Kecepatan Lari 100 Meter Pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 44*

Palembang.Universitas Sriwijaya: FKPPS Penjas Indonesia.Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan. 6(1). 129-130.

Gurdasena, H. M. I., Prastiwi, B. K., & Royana, I. F. (2020). *Pengaruh Latihan Kelincahan Dengan Model Tiang Bentuk X dan Tiang Bentuk M Untuk Meningkatkan Dribbling Bola Pemain Persepu UPGRIS*. JPOS (Journal Power Of Sports), 3 (2), 30-36.

Hartati. (2017). *Hubungan Keseimbangan dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Hasil Dribbling Menggunakan Kaki Bagian Luar Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal*. Universitas Sriwijaya: FKPPS Penjas Indonesia. Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan. 6(1), 27-28.

Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). *Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat*. Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan, 8(1).

Huda, A. (2019). *Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola*. Jurnal Patriot, 1(2), 452-459.

Lubis, Johansyah. (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Luxbacher, J. A. (2011). *Sepak Bola*. Bandung: RajaGrafindo Persada.

Mariyono, M., Rahayu, S., & Rustiana, E. R. (2017). Metode Latihan Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Journal of Physical Education and Sports*, *6*(1), 66-71.

Milanović, Z., Sporiš, G., Trajković, N., James, N., & Šamija, K. (2013). *Effects of a 12 week SAQ training programme on agility with and without the ball among young soccer players*. *Journal of Sports Science and Medicine*, *12*(1), 97–103.

Mo. Sameer Khan & Sarfraj Alam. (2016).*Effect of Twelve Weeks Training of Yogic Asanas on Selected Skill in Football.* International Journal of Physical Education, Sports and Health 2016; 3(3): 513-517.

Muhdhor, Zidane A.H, (2013). *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional. Teknik,Strategi, Taktik Menyerang & Bertahan.* Jakarta:Kata Pena.

Munandar, M. A. (2021). *Survei keterampilan dribbling, passing dan shooting bermain bola basket pada siswa ekstrakurikuler Bola basket putra sma negeri 2 kota jambi* (Doctoral dissertation, Universitas jambi).

Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu kepelatihan dasar*. *Bandung: Alfabeta*, 116-118.

Nala, I Gusti Ngurah. (2011). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Udayana University Press.

Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Nurhasan, & Cholil, D. H. (2012). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK UPI Bandung.

Pamungkas, Hari. (2014). *Teknik, Taktik & Strategi Sepak Bola*. Tidakditerbitkan.

Prasetya, T. D. (2014). *Analisis Teknik Lemparan Ke Dalam Dengan Awalan Untuk Menghasilkan Lemparan Tepat Sasaran Pada Pemain Sepak Bola*. *E-Journal Kesehatan Olahraga FIK UNESA*, *2*(4), 1–9. https://doi.org/10.1177/0146167298246006

Putra, A. T., & S, A. (2020). *Kontribusi Kelentukan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Heading Sepakbola*. *Jurnal Patriot*, 2, 212–214.

Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). *Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang " Battery Test of Physical Conditioning . Jurnal Performa*, *3*(2), 90–99.

Saputro A.B, (2015). *Pengaruh Latihan Running With The Ball Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang*. Malang: Universitas Negeri Malang.

Scheunemann, T. (2012). *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. Jakarta: Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia.

Sebastrian, S. A. (2018). *Pengaruh latihan running with the ball terhadap peningkatan keterampilan dribbling sepakbola siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Kaki Mas Dampit usia 13-15 tahun Kabupaten Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).

Siregar, J. M. (2012). *Perbedaan Pengaruh Latihan Zig-Zag Run With The Ball Dengan Latihan Running With The Ball Terhadap Hasil Menggiring Bola Pada Siswa Kegiatan Ekstrakurikuler Kelas 3 SMK Trisakti Lubuk Pakam Tahun 2012/2013* (Doctoral dissertation, Unimed).

Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.

Suharjana. (2008). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Pedoman Kuliah. Yogyakarta. FIK UNY.

Sukadiyanto & Dangsina Muluk. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.

Sukirno dan Waluyo. (2012). *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang: Universitas Sriwijaya. FKPPS Penjas Indonesia.Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan.

Supriadi, A. (2015). *Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Menggiirng Bola Pada Permainan Sepakbola*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 14(1), 1-14.

Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.

Syamsuramel, S., Hartati, H., & Rahmadani, T. (2019). *Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di MAN 3 Palembang*. Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan, 8(1).

Taga, K., & Asai, T. (2012). *The Influence of Short-term Intensive Dribbling Training on Ball Skill*. *Football Science*, *9*, 35–49.

Tangkudung, James. (2012). *Kepelatihan Olahraga Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya.

Tohar. (2004). *Ilmu Kepelatihan Lanjut*. Semarang: FIK Yogyakarta.

Walid, A. (2013). *Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Melalui Metode Bermain Dalam Kelompok-Kelompok Kecil Pada Permainan Sepakbola Mini*.

Widyastuti. 2011. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.

Wisnuaji, Haris Akbar. (2018). *Pengaruh Latihan Running With The Ball dan Zig Zag Run With The Ball Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Batu Retno KU 9-10 Tahun*.

Zulkarnain, F., & Haqiyah, A. (2018). Pengaruh Metode Latihan Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, *32*(1), 15-21.