



J2IO

Jurnal Jendela Ilmu

Olahraga



Pengaruh Latihan Ball Feeling dan Latihan Dribbling 20 Yard Square Terhadap Keterampilan Dribbling Sepak Bola pada Atlet Usia 13-15 Tahun SSB Al- Azhar Medan

Sofyan Aldi Ananda Tambunan¹ & Ibrahim²

sofyanaldi2017@gmail.com¹ & ibrahimhoki@unimed.ac.id²

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Ball Feeling* dan latihan *Dribbling 20 Yard Square* terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola pada atlet usia 13-15 tahun SSB Al-Azhar Medan. Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih kurangnya kemampuan *dribbling* atlet SSB Al-Azhar sehingga mempengaruhi permainan dalam sepakbola. Penelitian ini dilakukan di SSB Al-Azhar Medan tepatnya di dalam area sekolah Al-azhar, Jalan Pintu Air IV Kuala Bekala No. 21, Siti Rejo I, Kec. Medan Johor, Kota Medan, Sumatera Utara. Populasi penelitian ini adalah 25 orang dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain *one group pre-test* dan *post-test*. Instrumen tes yang digunakan tes keterampilan *dribbling* sepakbola. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan homogenitas dengan uji t. Hasil analisis data dari pengaruh latihan *ball feeling* dan latihan *dribbling 20 yard square* terhadap keterampilan *dribbling* sepak bola pada atlet usia 13-15 tahun SSB Al-Azhar Medan. diperoleh $t_{hitung} = 10,497 > t_{tabel} = 1,833$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ dan selisih peningkatan rerata antara hasil *pre-test* 17,563 dan *post-test* 14,984. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan *ball feeling* dan latihan *dribbling 20 yard square* terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola pada atlet usia 13-15 tahun SSB Al-Azhar Medan.

Kata Kunci: Latihan *Ball Feeling*, *Dribbling 20 Yard Square*, Sepak Bola.

Rekomendasi mensitasi :

Tambunan, S. A. A. & Ibrahim. (2024), Pengaruh Latihan Ball Feeling dan Latihan Dribbling 20 Yard Square Terhadap Keterampilan Dribbling Sepak Bola pada Atlet Usia 13-15 Tahun SSB Al- Azhar Medan. *Jurnal Jendela Ilmu Olahraga (J2IO)*, 1 (2): 261-269.

The Effect of Ball Feeling Training And 20 Yard Square Dribbling Training on Football Dribbling Skills in Athletes Aged 13-15 Years SSB Al-Azhar Medan

Abstract: *This study aims to determine the effect of Ball Feeling training and 20 Yard Square Dribbling training on soccer dribbling skills in athletes aged 13-15 years at SSB Al-Azhar Medan. The problem in this research is that the dribbling skills of SSB Al-Azhar athletes are still lacking, which affects the game in football. This research was carried out at SSB Al-Azhar Medan, precisely in the Al-Azhar school area, Jalan Pintu Air IV Kuala Bekala No. 21, Siti Rejo I, District. Medan Johor, Medan City, North Sumatra. The population of this study was 25 people and the sample in this study was 10 people with sampling using a purposive sampling technique. This research method is experimental research with a one group pre-test and post-test design. Results of data analysis of the effect of ball feeling training and 20 yard square dribbling training on soccer dribbling skills in athletes aged 13-15 years at SSB Al-Azhar Medan. obtained $t_{hitung} = 10.497 > t_{tabel} = 1.833$ at the real level $\alpha = 0.05$ and the difference in average improvement between the pre-test results is 17.563 and the post-test is 14.984. Based on the research results obtained by analysis and hypothesis testing, it can be concluded that there is a significant influence of variations in ball feeling training and 20 yard square dribbling training on soccer dribbling skills in athletes aged 13-15 years at SSB Al-Azhar Medan.*

Keywords: *Ball Feeling Practice, Dribbling 20 Yard Square, Soccer*

PENDAHULUAN

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut setelah melakukan olahraga. Berbicara tentang olahraga, akan dijumpai banyak hal, mulai dari kemenangan, kejuaraan, piala, kebanggaan, bahkan sampai kekecewaan, kegagalan, pertikaian, kerusuhan, dan masih banyak lagi. Semua hal itu saling berkaitan dan berbaur menjadi satu berupa hasrat yang besar terhadap olahraga (Aditia, 2015 : 2252).

Maka dari itu olahraga juga merupakan kegiatan yang digemari dan sebagai rutinitas oleh masyarakat, olahraga juga suatu kebutuhan yang tidak lepas dari kehidupan sehari-hari bagi masyarakat di berbagai kalangan. Mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, dan orang tua. Aktivitas olahraga tidak hanya dilakukan sebagai tujuan Kesehatan dan hobi semata, tapi sebagai sarana pendidikan dan prestasi. Ada banyak macam olahraga, dari yang bisa dilakukan satu orang atau tim. Salah satu cabang olahraga tim yaitu sepakbola.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang banyak digemari masyarakat di Indonesia baik pria maupun wanita (Abid, dkk 2013). Sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut pula suatu prestasi yang optimal. Berkaitan dengan sepak bola prestasi maka akan banyak hal yang harus dibicarakan dan dibahas. Salah satunya yaitu kemampuan menggiring bola (*dribble*). Menurut Soedjono, (1980: 61) Menggiring bola merupakan teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam sepakbola, tidak heran jika para pengamat sepakbola khususnya mengatakan bahwa mahirnya seorang atlet dapat dilihat dari bagaimana seorang atlet tersebut menggiring bola. Sedangkan menurut Koger dalam Tryanda (2017:23) Menggiring bola (*dribbling*) adalah suatu metode menggerakkan bola dari satu ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Atlet tidak boleh terus-menerus melihat bola. Mereka juga harus melihat ke sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik atlet lainnya. Berdasarkan beberapa pengertian di atas, menggiring bola adalah kemampuan seseorang dalam menggerakkan bola secara efektif dengan menggunakan kaki bagian tertentu. Saat menggiring bola bisa menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar atau punggung kaki tergantung situasi dan kondisi saat bermain. Seorang atlet sepakbola harus memiliki keterampilan *dribbling* yang baik karena seorang atlet yang memiliki kemampuan *dribbling* yang baik, akan dengan mudah mengembangkan permainan pada saat bertanding (Mielke, 2007: 1).

Salah satu latihan yang dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola adalah latihan *ball feeling* dan *dribbling 20 yard square*. Latihan *Ball Feeling*

merupakan salah satu bentuk latihan kemampuan individu yang dilakukan oleh atlet dengan bagian kaki agar dapat menguasai, mengolah, dan mengarahkan perasaan bola. (Ruli, Agil & Ananda, 2021) mengatakan bahwa latihan *ball feeling* adalah rasa halus seluruh bagian tubuh kecuali tangan yang mempengaruhi tingkat penguasaan bola.

Latihan *dribble 20 yard square* merupakan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan arah merubah bola atau posisi dengan cepat, latihan *20 yard square* juga memiliki kemampuan untuk meningkatkan kelincahan dan pada tubuh atlet. (Luxbacher, 1997).

Dari hasil observasi diketahui bahwa kemampuan *dribbling* atlet usia 13-15 tahun di SSB tersebut masih kurang pada saat mereka latihan, banyak atlet yang melakukan kesalahan dalam melakukan *dribbling* bola. Sebagian besar atlet kurang mampu mengembangkan permainan mereka karena terlalu sering melakukan kesalahan *dribbling*, seperti *dribbling* yang terlalu jauh, perkenaan bola tidak tepat, pandangan hanya tertuju pada bola, serta bola yang mudah direbut lawan.

Setelah observasi dilanjutkan dengan melakukan wawancara. Dari hasil wawancara pelatih mengatakan bahwa memang rendahnya tingkat keterampilan *dribbling* atlet SSB Al-Azhar Medan dikarenakan bentuk latihan yang diberikan masih kurang tepat. Selama ini latihan *dribbling* yang dilakukan atlet SSB Al-Azhar Medan kurang sempurna dan belum menguasai teknik *dribbling* yang benar. Dengan uraian tersebut, maka peneliti mencoba melakukan tes awal. Adapun bentuk tes *dribbling* yang digunakan yaitu instrumen tes *dribbling zigzag* oleh (Nusri, 2018 : 8). Kemudian diperoleh hasil tes kemampuan *dribbling* sepakbola atlet usia 13-15 tahun SSB Al-Azhar Medan, hanya 3 atlet yang berada dikategori baik sekali, selebihnya pada kategori sedang dan sampai kurang sekali.

Berdasarkan hasil observasi, wawancara pelatih dan pengambilan data awal tersebut maka diperlukan adanya pemberian latihan yang tepat untuk dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* atlet SSB Al-Azhar Medan, salah satu latihan yang di anggap dapat mengatasi masalah ini adalah menggunakan metode latihan *ball feeling* dan *dribbling 20 yard square*.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *eksperiment*, dengan design rancangan penelitian *One-Group Pretest-posttest design*. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan (Sugiyono (2008:110). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Ball Feeling* dan latihan *Dribbling 20 Yard Square* terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola pada atlet usia 13-15 tahun SSB Al-Azhar Medan. Penelitian ini dilakukan di SSB Al-Azhar Medan tepatnya di dalam

area sekolah Al-azhar, Jalan Pintul Air IV Kuala Bekala No. 21, Siti Rejo I, Kelc. Medan Johor, Kota Medan, Sumatera Utara. Menurut Gurning (2018:82).

Populasi terdiri dari semua kualitas yang membentuk subjek penelitian, dimana karakteristik tersebut berlaku untuk setiap kumpulan individu, peristiwa, atau hal-hal yang menjadi fokus penyelidikan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet SSB Al-azhar dari KU 13-15 tahun yang berjumlah 25 populasi. Menurut Sugiyono (2010: 62) sampel adalah dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan data penelitian menggunakan *purposive sampling* yaitu penentuan sampel yang mempunyai tujuan tertentu atau pertimbangan tertentu (Sulgiyono,2010:68). Sampel penelitian ini berjumlah 10 orang. Instrumen yaitu alat pada waktu peneliti menggunakan suatu metode (Arikunto, 1993:121). Instrumen pengumpulan data sebenarnya dapat berupa alat evaluasi. Menurut Suharsimi Arikunto (1993:122) secara garis besar alat evaluasi digolongkan menjadi 2 macam yaitu tes dan non tes. Berdasarkan uraian diatas, dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah instrument tes keterampilan *dribbling* dari Ardi Nusri merupakan salah satu test untuk mengukur kemampuan *dribbling* sepakbola. Instrument dalam penelitian ini sudah baku dan dibukukan dalam buku-nya Ardi Nusri (2018) sehingga instrumen tersebut sudah dikatakan valid dan reliabel karena sudah teruji kevalidan dan kereliabelannya. Kemudian berbagai data yang diperoleh dari *pre-test* dan *post- test* diolah melalui analisis statistika.

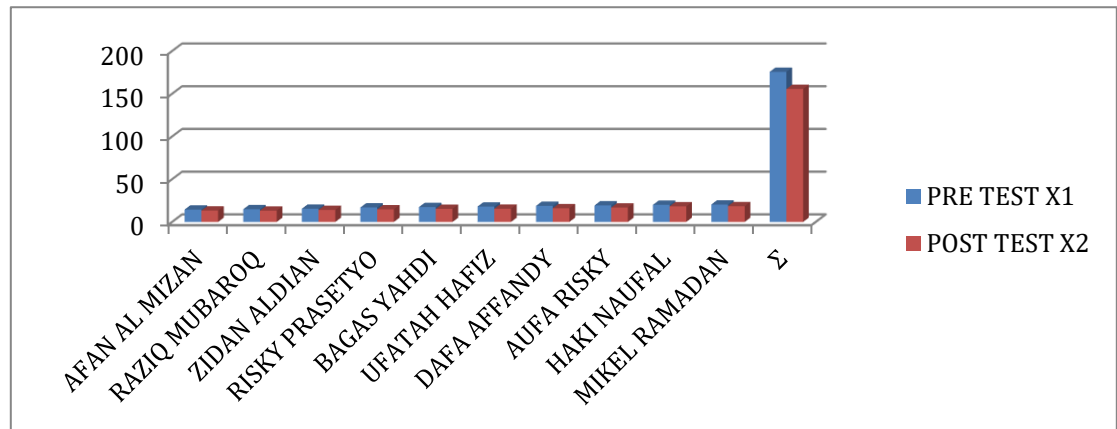
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data yang dikumpulkan dan dianalisis adalah hasil tes keterampilan *dribbling*, yang diperoleh dari subjek penelitian yaitu laki-laki yang berjumlah 10 orang sampel yang diberikan perlakuan latihan *ball feeling* dan *dribbling 20 yard square*. Sebelum diberikan perlakuan, atlet usia 13-15 tahun melakukan tes pendahuluan (*pre-test*) untuk mengetahui tingkat keterampilan *dribbling*.

Pada atlet usia 13-15 tahun sebelum diberikan latihan, setelah itu mereka mendapatkan perlakuan latihan yaitu latihan *ball feeling* dan *dribbling 20 yard square* selama 18 kali pertemuan, kemudian dilakukan tes akhir (*post test*) untuk mengetahui tingkat keterampilan *dribbling* pada atlet usia 13-15 tahun setelah diberikan perlakuan latihan *ball feeling* dan *dribbling 20 yards quare*.

Hasil tes dan pengukuran menunjukkan grafik data *pre-test* dan *post-test* sebagai berikut:



Gambar 1. Hasil Grafik *Pre-test* dan *Post-test Dribbling*

Analisis statistik dari data yang sudah dilakukan dan sudah dihasilkan untuk membuktikan kebenaran hipotesa yang telah diajukan. Hasil tes pengukuran yang telah diolah melalui rumus statistik menunjukkan deskripsi data *pre-test* dan *post-test* sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil *Pre-Test* dan *Post -Test*

No.	Nama	Pre-Test	Post-Test
1	Afanal Mizan	14,46	13,28
2	Raziq Mubarak	14,84	13,18
3	Zidan Aldiansyah	15,45	14,06
4	Riski Prasetyo	16,95	14,74
5	Bagas Yahadi	17,38	15,32
6	Ufatah Hafiz	17,97	15,48
7	Dafa Afandi	18,83	16,08
8	Aufa Riskiansyah	19,34	16,83
9	Haki Naufal	20,03	18,21
10	Mikael Ramadhan	20,38	18,43
	Σ	175,63	155,61
	N	10	
	Rentang	14,46 – 20,38	13,18 – 18,43
	Nilai rata-rata	17,563	15,61
	Simpangan Baku	2,13	1,85
	Nilai Maximal	0.139	0.150971
	Beda rata-rata	1,94	
	Simpangan baku beda	0,5845	
	t-hitung	10,4978	
	t-tabel	1,833	

Hasil dari *pre-test* berdasarkan analisis deskripsi data penilaian tingkat keterampilan *dribbling* atlet usia 13-15 Tahun SSB Al-Azhar medan memperoleh jumlah sebesar 175,63 dengan nilai rata-rata 17,563 , sehingga menghasilkan simpangan baku 2,13 dengan rentang 14,46 sampai 20,38. Sedangkan hasil dari *post test* yang berdasarkan analisis deskripsi data penilaian tingkat keterampilan *dribbling* usia 13-15 tahun SSB Al-Azhar medan setelah mengikuti program latihan *ball feeling* dan *dribbling 20 yard square* mengalami perubahan dengan jumlah sebesar 155,61 dengan nilai rata-rata 15,61, sehingga menghasilkan simpangan baku 1,85 dengan rentang nilai 13,18 sampai 18,43.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data *Pre-Test* dan *Post-Test*

	Rata-rata / simpangan baku	L_0	L_{tabel}	α	N	Kesimpulan
<i>Pre-test</i>	$\bar{X} = 17,56$ $S = 2,130$	0,139	0,258	0,05	10	Normal
<i>Post-test</i>	$\bar{X} = 15,561$ $S = 1,855$	0,150	0,258	0,05	10	Normal

L_0 adalah harga lillifor yang diamati, dan L_t adalah harga lillifor tabel. Dari kolom hasil perhitungan *Pre-Test* pada tabel sebelumnya, uji normalitas data menghasilkan $L_0 = 0,139$, dan $L_{tabel} = 0,258$ pada taraf = 0,05. Oleh karena itu, H_0 diterima karena $L_0 = 0,139 < L_{tabel} = 0,258$. Kesimpulannya adalah data tersebut berasal dari populasi yang berdistribusi normal. $L_0 = 0,150$ ditemukan pada kolom hasil *Post Test*, dan $L_{tabel} = 0,258$ ditemukan pada taraf = 0,05. Jadi, $L_0 = 0,150 < L_{tabel} = 0,258$. Kesimpulannya adalah data tersebut berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Homogenitas

Uji Homegenitas	F_{hitung}	F_{tabel}	α	dk(n-1)	Keterangan
Varians <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	1,318	3,18	0,05	9	Homogen

Pengujian homogenitas pada setiap perlakuan dilengkapi dengan Uji Perubahan pada taraf kepentingan $\alpha = 0,05$. Antara data *pre-test* dan *post-test*, dihitung $F_{hitung} = 1,318$ untuk uji homogenitas data keseimbangan statis atlet usia 13-15 tahun SSB Al-Azhar medan. $F_{tabel} = 3,18$ diperoleh pada taraf = 0,05 (penghitung $dk\ n-1 = 9$). Dengan demikian, F_{hitung} dan F_{tabel} berasal dari varian yang homogen jika F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} .

Uji-t digunakan untuk mengetahui apakah latihan *ball feeling* dan *dribbling 20 yard square* berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat keterampilan *dribbling* atlet usia 13-15 tahun SSB Al-Azhar medan. Syarat analisis uji-t telah terpenuhi dengan data penelitian normal dan homogen. Pengujian hipotesis didasarkan pada:

H_a : Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ball feeling* dan *dribbling 20 yard square* terhadap keterampilan *dribbling* atlet usia 13-15 tahun SSB Al-Azhar medan.

H_o : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ball feeling* dan *dribbling 20 yard square* terhadap keterampilan *dribbling* atlet usia 13-15 tahun SSB Al-Azhar medan.

Tabel 4. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji-T

	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Beda	dk(n-1)	t_{hitung}	$T_{tabel} (\alpha = 0,05)$
N	10	10	10	9	10,497	1,833
Σ	175,63	155,61	19,4			
\bar{X}	17,563	15,561	1,94			
S	2,130	1,855	0,854			

Ket:

N = Nilai Jumlah sampel

Σ = Nilai jumlah data

\bar{X} = Nilai Rata-rata

S = Simpangan Baku Dk = Derajat kebebasan

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan maka di peroleh hipotesis t-hitung = 10,497. Lalu nilai tersebut dibandingkan dengan nilai t-tabel dengan dk = (10-1 = 9) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 1,833. Maka diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *ball feeling* dan *dribbling 20 yard square* terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola atlet usia 13-15 tahun SSB Al-Azhar medan.

Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian bertujuan untuk mempermudah dalam menarik sebuah kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan. Adapun pembahasan dari penelitian yang telah dilakukan adalah terdapatnya pengaruh yang signifikan dari latihan *ball feeling* dan *dribbling 20 yard square* terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola atlet usia 13-15 tahun SSB Al-Azhar Medan.

Latihan yang sesuai dengan atlet usia 13-15 tahun yaitu latihan dasar, dengan demikian latihan *ball feeling* dan latihan *dribbling 20 yard square* ini sangat sesuai untuk peningkatan keterampilan *drbbling* terutama di usia yang masih rendah. Bentuk latihan ini sangat mudah dipahami anak usia 13-15 tahun karena dari bentuk latihan ini hanya latihan pengenalan bola dan sentuhan terhadap bola yang dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* atlet usia 13-15 tahun. Kelebihan dari latihan *ball feeling* dan *dribbling 20 yard square*, atlet tersebut dapat melakukannya di rumah secara berulang-ulang karena tidak membutuhkan lapangan yang luas sehingga atlet tersebut bisa melakukannya disekitaran lingkungan rumah, sehingga peningkatan keterampilan *dribbling* akan lebih cepat apabila dilakukan secara berulang-ulang dan terstruktur.

Berdasarkan uraian di atas dapat dibuktikan bahwasannya latihan *ball feeling* dan *dribbling 20 yard square* berpengaruh terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola. Dalam penelitian ini bermaksud untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *ball feeling* dan *dribbling 20 yard square* terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola atlet usia 13-15 tahun SSB Al-Azhar Medan.

Dengan memberikan latihan *ball feeling* dan latihan *dribbling 20 yard square* sebanyak 18 kali pertemuan yang memberikan hal baru dalam melatih dan pengalaman tersendiri khususnya bagi atlet usia 13-15 tahun agar dapat mengetahui tingkat keterampilan *dribbling* dan bagi pelatih dapat menambah wawasan menyelesaikan dan membuktikan bahwasanya terdapat pengaruh latihan yang telah diberikan melalui data-data yang telah di peroleh, dengan diberikannya latihan *ball feeling* dan latihan *dribbling 20 yard square* sehingga terjadi peningkatan terhadap keterampilan *dribbling* pada atlet yang berusia 13-15 tahun.

Metode latihan *dribble 20 Yard Square* dapat meningkatkan kecepatan *dribble* dan dapat meningkatkan kelincahan pada atlet, sedangkan kelemahan dari latihan ini yaitu atlet belum dapat menguasai bola dengan baik. Luxbacher (1997). Metode latihan *ball feeling* ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* seorang atlet bola, hal tersebut dinyatakan oleh Miller (2017 : 10) mengatakan bahwasanya untuk mendapatkan *ball feeling* yang bagus hanya dapat diperoleh melalui banyaknya sentuhan terhadap bola, dan dirujuk menurut Supriadi (2015), komponen-komponen teknik menggiring bola yang perlu dikuasai oleh setiap atlet terdiri dari awalan, sentuhan bola, langkah kaki, sikap badan, gerak lanjutan. Komponen tersebut merupakan suatu keharusan bagi setiap atlet bila ingin menguasai dan meningkatkan keterampilan menggiring bola. jadi dengan banyaknya sentuhan terhadap bola dengan latihan *ball feeling* maka keterampilan *dribbling* atlet akan meningkat.

KESIMPULAN

Dari hasil pengujian hipotesis yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ball feeling* dan *dribbling 20 yard square* terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola atlet usia 13-15 tahun SSB Al-Azhar Medan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abid, Wan Mulhlish Ell, dkk. (2013). Pengaruh Latihan Sasaran Menggunakan Ban Bekas Terhadap Hasil Shooting Permainan Sepak Bola Siswa Hidayatul Muhsinin. UINTAN. Vol 2. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jdpdp/article/view/4038>
- Aditia, Desy Anggar, (2015). Survei Penerapan Nilai-Nilai Positif Olahraga Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa di Sma Negeri Se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2014/2015. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*. Universitas Negeri Semarang.
- Gurning, B. & Lubis, E. A. (2018). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: K-Media.
- Lulxbachelr, Joselph A. (1997). *Sepakbola Taktik & Teknik Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Pelrsada.
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.
- Miller, K. S. (2017). The Effects on Soccer Dribbling Skills When Training with Two Different Sized Soccer Balls. *Journal of Chemical Information and Modeling*. 53. Diambil dari file:///C:/Users/User/Downloads/fvm939e.pdf
- Nulsri, Ardi (2018). *Buku Panduan Tes Keterampilan Sepakbola Untuk SSB*
- Sulgiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabelta
- Suljono, Ag. (1980). *Pengantar Ilmu Pendidikan Umum*, CV. Ilmul. Celt. II
- Sulpriadi, A. (2015). Hubungan Koordinasi Mata-kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola. *Elkp*, 13(3), 1576–1580.
- Tryanda, A. (2017). Pengaruh Latihan Satu Kaki dan Latihan Dua Kaki terhadap Keterampilan Dribble pada UKM Sepak Bola Universitas Lampung tahun 2016/2017. *Skripsi*. Universitas Lampung, Bandar Lampung.