

PENGARUH LATIHAN *RUNNING WITH THE BALL* TERHADAP HASIL KETERAMPILAN *DRIBBLING* SEPAK BOLA

Oleh

Sandratobi¹, Syamsuramel¹, Destriana¹

¹*Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, FKIP Universitas Sriwijaya*

Email: sandratobi1999@gmail.com

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 ($\alpha = 0,05$) dan jumlah sampel ($N = 30$), Hipotesis yang diajukan diterima. Latihan *running with the ball* benar-benar memberikan pengaruh terhadap hasil keterampilan *dribbling* 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.*

A. PENDAHULUAN

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan banyak digemari oleh masyarakat diberbagai kalangan. Sepak bola merupakan sesuatu yang umum diantara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda, sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan, dan agama (Luxbacher, 2011). Permainan sepak bola membutuhkan teknik-teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain salah satunya adalah teknik menggiring bola (*dribbling*). Menurut (Muhdhor, 2013) *dribbling* adalah keterampilan sepak bola yang sangat penting dikuasai oleh seorang pemain. Menurut (Amyaran, 2020) *dribbling* dalam permainan sepak bola adalah menggiring bola dengan penguasaan kaki saat bergerak dilapangan permainan. *Dribbling* adalah kemampuan seseorang untuk memindahkan bola dari tempat semula ke tempat lainnya (Emral, 2015). Menurut (Ridwan & Irawan, 2018)

kecepatan, kelincahan, dan kekuatan adalah aspek-aspek yang mempengaruhi kemampuan *dribbling*.

Permainan sepak bola juga membutuhkan kecepatan saat melakukan *dribbling* untuk menembus pertahanan lawan. Menurut (Lubis, 2013) menjelaskan kecepatan, kelincahan, dan daya tahan kecepatan adalah kemampuan penting yang dapat mempengaruhi kinerja dalam berbagai olahraga. Menurut (Pamungkas, 2014) bahwa pemain yang memiliki kecepatan akan dapat dengan cepat menggiring sepak bola ke daerah lawan dan mempermudah pemain dalam mencetak gol serta mempermudah pemain dalam usaha mengejar bola. Kecepatan merupakan aspek yang tidak kalah penting bagi seorang pemain sepak bola, semakin baik kecepatan yang dimilikinya, maka semakin mudah pula seorang pemain melewati pemain lawan.

Keterampilan dalam permainan sepak bola sangat dibutuhkan untuk memaksimalkan gerakan pada saat didalam pertandingan. Menurut Menurut (Walid, 2013) salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan sepak bola adalah keterampilan menggiring bola. Menurut (Munandar, 2021) keterampilan didefinisikan sebagai indikator dan tingkat kemahiran atau penguasaan gerak yang didapatkan dari latihan fisik. Penguasaan teknik *dribbling* sepak bola suatu kesebelasan akan mudah untuk memasuki daerah pertahanan lawan untuk dapat menciptakan gol. Unsur penunjang keterampilan untuk mendapatkan keterampilan *dribbling* sepak bola yang baik adalah komponen kondisi fisik yang dimiliki oleh seorang pemain sepak bola.

Berdasarkan uraian dan pendapat di atas, penulis menarik kesimpulan bahwa keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola itu sangat penting dikuasai oleh setiap pemain tanpa mengesampingkan teknik dasar lainnya dan keterampilan *dribbling* yang baik juga harus membutuhkan kecepatan untuk memaksimalkan gerakan *dribbling* yang dimiliki oleh seorang pemain sepak bola. Keterampilan *dribbling* sepak bola yang baik ditunjang dari segi kondisi fisik seseorang yaitu kekuatan energi otot tungkai. Kekuatan energi otot tungkai disini berperan untuk mengangkat paha dan menolak pada saat lari menggiring bola.

Kondisi fisik tersebut bisa ditingkatkan melalui sebuah program latihan salah satunya untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* sepak bola adalah latihan *running with the ball*. *Running with the ball* adalah perpaduan antara kecepatan berlari dengan menggiring bola (*dribbling*). Menurut (Saputro, 2015) *running with the ball* adalah

menggiring bola dengan secepatnya saat ada ruang kosong. Menurut (Wisnuaji, 2018) Latihan *running with the ball* merupakan latihan yang dapat mengembangkan kemampuan atlet untuk menggiring bola sambil berlari dengan cepat dan sedikit sentuhan dengan bola pada lintasan yang lurus. Metode latihan *running with the ball* mirip situasi pertandingan yang sebenarnya, karena sering sekali pemain sepak bola menggiring bola dengan berlari secepatnya pada saat pertandingan.

Kesimpulan dari para ahli di atas bahwa *running with the ball* adalah berlari secepatnya menggunakan bola dengan beberapa kali sentuhan bola pada lintasan yang lurus. Berdasarkan uraian di atas salah satu metode yang dapat meningkatkan kecepatan *dribbling* sepak bola adalah metode latihan *running with the ball*. Penulis ingin mencoba menggunakan metode latihan *running with the ball*. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh 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” menyimpulkan bahwa latihan *running with the ball* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* sepak bola.

B. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini dilakukan di SSB Ogan Ilir yang bertempat di Kelurahan Timbangan Kilo Meter 32 Kecamatan Indralaya Kabupaten Ogan Ilir, Sumatera Selatan. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Selama latihan tersebut, kelompok eksperimen melakukan latihan *running with the ball* yang kian hari semakin meningkat beban latihan yang diberikan dengan menggunakan program latihan yang telah ditentukan sebagai berikut:

Tabel 1.
Program Latihan

Minggu	Intensitas 80-90 %	Repetisi 2-3 Kali	Set 3-5 Kali
I	80	2	3
II	80	2	3
III	85	2	4
IV	90	3	4
V	90	3	5
VI	90	3	5

Subyek penelitian adalah seluruh pemain usia 10-12 tahun SSB Ogan Ilir yang berjumlah 30 orang pemain. Teknik sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *total population sampling* yang artinya pengambilan sampel dengan menggunakan seluruh populasi. Instrument tes yang digunakan adalah mengukur hasil kecepatan *dribbling* sepak bola dengan melakukan tes menggiring bola sejauh 15 meter dengan jarak dari cones masing-masing 1 meter. Skor hasil dicapai oleh testee untuk menempuh jarak 15 meter dalam waktu 30 detik seberapa banyak testee melewati rintangan (Nurhasan, 2001).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Hasil Penelitian

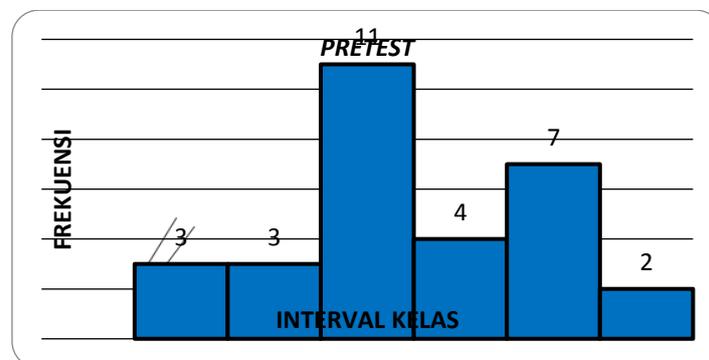
a. Hasil *Pretest* Keterampilan *Dribbling* Sepak Bola

Hasil dipaparkan melalui tabel daftar distribusi hasil *pretest* keterampilan *dribbling* sepak bola:

Tabel 2.
Daftar Distribusi Hasil *Pretest* Keterampilan *Dribbling* Sepak Bola

Interval	Fi	Xi	Fi.Xi	Xi ²	Fi.Xi ²
7 – 8	3	7,5	22,5	56,25	168,75
9 – 10	3	9,5	28,5	90,25	270,75
11 – 12	11	11,5	126,5	132,25	1454,75
13 – 14	4	13,5	54	182,25	729
15 – 16	7	15,5	108,5	240,25	1681,75
17 – 18	2	17,5	35	306,25	612,5
Σ	30		375		4917,5

Dari tabel di atas, daftar distribusi frekuensi hasil *pretest* keterampilan *dribbling* dapat digambarkan dalam sebuah histogram sebagai berikut:



Gambar 1. Histogram Hasil *Pretest* Keterampilan *Dribbling*

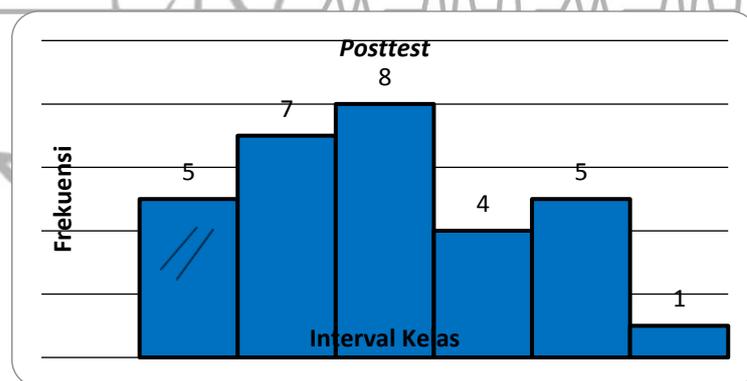
b. Hasil *Posttest* Keterampilan *Dribbling* Sepak Bola

Hasil dipaparkan melalui tabel daftar distribusi hasil *posttest* keterampilan *dribbling* sepak bola:

Tabel 3.
Daftar Distribusi Hasil *Posttest* Keterampilan *Dribbling* Sepak Bola

Interval	Fi	Xi	Fi.Xi	Xi ²	Fi.Xi ²
10 – 11	5	10,5	52,5	110,25	551,25
12– 13	7	12,5	87,5	156,25	1093,75
14 – 15	8	14,5	116	210,25	1682
16 – 17	4	16,5	66	272,25	1089
18 – 19	5	18,5	92,5	342,25	1711,25
20 – 21	1	20,5	20,5	420,25	420,25
Σ	30		435		6547,5

Dari tabel di atas, daftar distribusi frekuensi hasil *posttest* keterampilan *dribbling* dapat digambarkan dalam sebuah histogram sebagai berikut:



Gambar 2. Histogram Hasil *Posttest* Keterampilan *Dribbling*

Tabel 4.
Daftar Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan *Dribbling* Sepak Bola

Hasil	N	Skor Tertinggi	Skor Terendah	Mean	Kenaikan Mean <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>
<i>Pretest</i>	30	18	7	12,5	
<i>Posttest</i>	30	21	10	14,5	2

c. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data merupakan suatu cara yang ditempuh untuk menganalisis data yang diperoleh dari nilai rata-rata, modus, dan standar deviasi. Untuk menguji apakah data tersebut berdistribusi normal, maka digunakan uji kemiringan kurva dengan rumus

koefisien person. Data berdistribusi normal apabila nilai koefisien person terletak antara (-1) sampai (+1).

Tabel 5.
Hasil Uji Normalitas Data (*Pretest/Posttest*)

Variabel	Koefisien Person	Distribusi
Keterampilan <i>Dribbling</i> (<i>Pretest</i>)	0,33	Normal
Keterampilan <i>Dribbling</i> (<i>Posttest</i>)	0,20	Normal

d. Uji Hipotesis

Jika data dinyatakan berdistribusi normal, maka langkah selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis menggunakan rumus uji t dengan kriteria yaitu tolak H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel}$, dan terima H_1 jika $t_{hitung} > t_{tabel}$.

Tabel 6.
Hasil Pengujian Uji T

Variabel	T_{hitung}	T_{tabel}	Keterangan
Keterampilan <i>Dribbling</i>	14,28	1,70	Signifikan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan rumus uji t pada kelompok eksperimen, diperoleh t_{hitung} sebesar 14,28 dan t_{tabel} sebesar 1,70, yang diperoleh dari tabel distribusi t, dimana $dk (30) = 30-1 = 29$, dan taraf kepercayaan $0,95(\alpha = 0,05)$ tercantum dalam tabel. Karena $t_{hitung} (14,28) > t_{tabel} (1,70)$, sehingga terdapat pengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil keterampilan *dribbling* sepak bola pada pemain usia 10-12 tahun SSB Ogan Ilir.

2. Pembahasan

a. 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

Berdasarkan latihan yang berpengaruh pada peningkatan hasil keterampilan *dribbling* sepak bola adalah melalui latihan *running with the ball*, penelitian ini dilakukan pada pemain 10-12 tahun SSB Ogan Ilir yang berjumlah 30 orang pemain. Penelitian ini termasuk penelitian populasi dan seluruh sampel melakukan *pretest* yang kemudian diberi perlakuan berupa latihan *running with the ball* selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Hasil tes awal (*pretest*) menunjukkan bahwa hasil keterampilan *dribbling* sepak bola pada pemain usia 10-12 tahun SSB Ogan Ilir selama 30 detik dengan

jarak 15 meter diperoleh skor tertinggi adalah 18, skor terendah adalah 7, dengan rata-rata keterampilan *dribbling* sepak bola adalah 12,5. Setelah diberi perlakuan berupa latihan *running with the ball* selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu ternyata terdapat kenaikan rata-rata sebesar 2 kali dari perbedaan tes awal (*pretest*) ke tes akhir (*posttest*). Sehingga skor tertinggi tes akhir (*posttest*) adalah 21 dan skor terendah adalah 10, dengan rata-rata keterampilan *dribbling* sepak bola sebesar 14,5. Setelah di uji data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal, maka dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji T. Kriteria pengujian hipotesisnya yaitu tolak H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel} (\alpha - 1)$, dan terima H_1 jika $t_{hitung} > t_{tabel} (1 - \alpha)$, dimana $t_{1 - \alpha}$ adalah t yang terdapat pada tabel distribusi t dengan $dk = n - 1$ dan peluang $(1 - \alpha)$. Jika diperoleh $t_{hitung} 14,28$ dengan $dk = 30 - 1 = 29$ dan taraf kepercayaan 0,95 ($\alpha = 0,05$) maka dapat dihitung nilai t_{tabel} , karena $dk = 29$ dan nilai pada tabel tersebut adalah 1,70.

Di ketahui $t_{hitung} (14,28) > t_{tabel} (1,70)$, maka terdapat perbedaan signifikan antara tes awal (*pretest*) dengan tes akhir (*posttest*). Oleh karena itu, H_0 ditolak dan H_1 diterima. Pernyataan H_1 tersebut yaitu “Terdapat Pengaruh Latihan *Running With The Ball* Terhadap Hasil keterampilan *Dribbling* Sepak Bola Pada Pemain Usia 10-12 Tahun SSB Ogan Ilir”. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan selama 6 minggu, dapat disimpulkan bahwa latihan *running with the ball* berpengaruh terhadap hasil keterampilan *dribbling* sepak bola. Adanya pengaruh tersebut menunjukkan bahwa latihan *running with the ball* dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* seorang pemain sepak bola.

b. Pembahasan Latihan *Running With The Ball* Terhadap Hasil Keterampilan *Dribbling* Sepak Bola Pada Pemain Usia 10-12 Tahun SSB Ogan Ilir

Teknik menggiring bola sangat penting bagi pemain sepak bola untuk menguasai keterampilannya agar mampu mengungguli lawan dan masuk ke dalam daerah pertahanan lawan, sehingga memudahkan pemain dalam mencetak gol. Seorang pemain harus bisa memosisikan perkenaan kaki ketika menggiring bola dengan kecepatan maksimal untuk melewati lawan. Kondisi fisik seorang atlet tidak akan meningkat tanpa program latihan yang diberikan oleh seorang pelatih. Menurut (Bafirman, 2013) latihan merupakan aktivitas yang dilakukan secara bertahap dalam waktu yang lama untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Latihan merupakan suatu proses yang sistematis yang dilakukan

berulang-ulang dari hari kehari semakin bertambah jumlah beban latihan yang diberikan (Sukirno & Waluyo, 2012).

Pelatihan olahraga yang dilakukan secara terus menerus dengan volume dan intensitas yang kian hari semakin meningkat program latihan yang diberikan, maka dapat meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan dalam bermain sepak bola. (Budiwanto, 2012: 16) menjelaskan bahwa latihan adalah kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kondisi fisik seorang atlet dalam persiapan menghadapi suatu pertandingan. Latihan yang mirip dengan situasi pertandingan yang sebenarnya ialah latihan *running with the ball*. *Running with the ball* adalah perpaduan antara kecepatan berlari dengan menggiring bola. Menurut (Darral, 2009) *running with the ball* adalah membawa lari bola secepat mungkin dengan sentuhan kaki minimal 3 kali sentuhan. Menurut (Saputro, 2015) *Running with the ball* adalah menggiring bola dengan secepatnya saat ada ruang kosong. *Dribbling* adalah salah satu teknik dasar yang sangat penting dikuasai oleh seorang pemain.

Dengan metode pelatihan yang intensif menunjukkan peningkatan terhadap kemampuan keterampilan *dribbling* (Taga & Asai, 2012). Cara yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dengan dan tanpa bola dilakukan dengan metode latihan yang intensif yaitu dengan metode SAQ (*Speed, Agility, dan Quickness*) ((Milanovic, Sporis, Trajkovic, James, 2013). Menurut (Hartati & Ryansyah, 2019) *Dribbling* adalah menggiring bola dengan kaki untuk mendapatkan ruang kosong dalam permainan. Menurut (Firmansyah, 2019) *Dribble* di mulai ketika seorang pemain mendapatkan penguasaan atas bola hidup di dalam lapangan permainan. *Dribbling* yang baik membutuhkan keterampilan yang baik pula untuk memaksimalkan gerakannya dalam mengokeh dan melewati lawan. Menurut (Walid, 2013) salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan sepak bola adalah keterampilan menggiring bola. Menurut (Supriadi, 2015) keterampilan adalah sebagai indikator dari tingkat penguasaan atau kemahiran seseorang dalam melakukan gerakan. Unsur penunjang keterampilan untuk mendapatkan keterampilan *dribbling* sepak bola yang baik adalah komponen kondisi fisik yang dimiliki oleh seorang pemain sepak bola. komponen kondisi fisik yang ikut berpengaruh dan menentukan keterampilan *dribbling* sepak bola yang baik adalah kecepatan dan kelincahan. Komponen-komponen tersebut akan memberikan kontribusi

yang besar terhadap seorang pemain untuk menunjang keterampilan *dribbling* sepak bola yang baik.

Secara biomekanika, menggiring bola biasa diprediksi oleh faktor kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot tungkai (Prasetya, 2014). Salah satu otot yang sangat berperan dalam menggiring bola adalah kekuatan energi otot tungkai. Kekuatan energi otot tungkai berfungsi untuk mengangkat paha dan menolak pada saat berlari menggiring bola. Otot-otot yang perlu ditingkatkan ketika menggiring bola adalah otot-otot yang berkontraksi ketika menggiring bola seperti otot-otot tungkai bagian bawah diantaranya otot-otot betis (*gastrocnemius*) dengan 2 origo, otot datar (*soleus*), otot *tendon achilles* yang terdapat pada otot pergelangan kaki, dan otot *calcaneus* yang terdapat pada otot tungkai bagian bawah sekali. Penelitian yang saya lakukan hampir sama dengan penelitian-penelitian terdahulu. Perbedaan penelitian yang saya lakukan dengan penelitian-penelitian terdahulu ialah hanya berbeda pada latihannya saja, tetapi memiliki tujuan yang sama yaitu sama-sama meningkatkan keterampilan *dribbling* sepak bola. Berdasarkan uraian di atas, bahwa latihan *running with the ball* benar-benar memberikan pengaruh terhadap hasil keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan pengolahan dan analisis data di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *running with the ball* terhadap hasil keterampilan *dribbling* sepak bola pada pemain usia 10-12 tahun SSB Ogan Ilir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *running with the ball* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil keterampilan *dribbling* sepak bola sehingga latihan ini dapat digunakan sebagai metode latihan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola.

Daftar Pustaka

- Amyaran, A. Y., Hidayat, A. K., & Lewar, E. 2020. *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Punggung Terhadap Keterampilan Dribbling Sepak Bola*. 03(01), 14–20. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v>
- Bafirman. 2013. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 3(1), 1–8.
- Budiwanto. 2012. *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Malang: UM Press.
- Darral. 2009. *Tes Keterampilan Sepak Bola Usia 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Sekretariat Jendral, Departemen Pendidikan Nasional.

- Emral. 2015. *Development of Dribbling Basic Technique Skill of Student of PSTS Tabing Padang Football School*. Journal of Indonesian Physical Education and Sport, 01(01), 12–20.
- Firmansyah, M. 2019. *Dengan Kemampuan Dribble Ekstrakurikuler Bola Basket Di Smp*. Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan., 160–167.
- Hartati, H., & Ryansyah, D. 2019. *Hubungan Keseimbangan Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Hasil Dribbling Menggunakan Kaki Bagian Luar Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal*. Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan, 6(1), 25–30. <https://doi.org/10.36706/altius.v6i1.8223>
- Lubis, J. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Luxbacher, J. A. 2011. *Sepak Bola*. Bandung: Raja Grafindo Persada.
- Milanovic, Sporis, Trajkovic, James, & S. 2013. *Effects of a 12 week SAQ training programme on agility with and without the ball among young soccer players*. Journal of of Sports Science and Medicine, 12(01), 97.
- Muhdhor. 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).
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Pamungkas, H. 2014. *Teknik, Taktik & Strategi Sepak Bola. Tidak diterbitkan*. (Vol. 3). <http://jurnal.unpad.ac.id/ijas/article/download/16826/8126>.
- 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>
- 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. 2015. *Pengaruh Latihan Running With The Ball Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang*. Jurnal Pendidikan Jasmani, 26(01).
- Sukadiyanto & Muluk. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukirno & Waluyo. 2012. *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang: Universitas Sriwijaya. FKPPS Penjas Indonesia.
- Supriadi, A. 2015. *Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 14(1), 1–14.
- Taga, K., & Asai, T. 2012. *The Influence of Short-term Intensive Dribbling Training on Ball Skill*. Football Science, 9, 35–49.
- Walid, A. 2013. *Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Melalui Metode Bermain Dalam Kelompok-Kelompok Kecil Pada Permainan Sepakbola Mini*. Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan

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*. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*

