



## Pengaruh Metode Latihan *Running With The Ball* terhadap Hasil Kecepatan *Dribbling* pada Tim Sepak Bola Putri Cahaya Gunung Kabupaten Kendal

Eni Budi Astuti<sup>✉</sup>, Martin Sudarmono

<sup>1</sup>Jurusan Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Article History

Received : January 2023

Accepted : November 2023

Published : November 2023

### Keywords

*Running With The Ball, Dribbling, Cahaya Gunung Women Team*

### Abstrak

Kecepatan pemain sepak bola juga berguna untuk kecepatan berlari, merubah arah maupun kecepatan dalam menembak dan menendang bola. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan running with the ball terhadap hasil kecepatan dribbling pada tim Putri Cahaya Gunung Kabupaten Kendal. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian the one group post test and pre test design. Objek dari penelitian ini berjumlah 16 pemain. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signikan 5% atau 0,05. Hasil uji t pada hipotesis diperoleh nilai t hitung 8,938 > t tabel 2,074, hasil tersebut disimpulkan bahwa ada pengaruh metode latihan running with the ball terhadap hasil kecepatan dribbling pada tim Putri Cahaya Gunung Kabupaten Kendal. Hasil persentase peningkatan kecepatan dribbling diperoleh latihan running with the ball mempunyai peningkatan sebesar 27,01%. Simpulan dalam penelitian ini, ada pengaruh latihan running with the ball terhadap hasil kecepatan dribbling pada tim Putri Cahaya Gunung Kabupaten Kendal. Saran yang dapat peneliti berikan adalah diharapkan pelatih dan pemain dapat menerapkan latihan running with the ball sehingga meningkatkan kecepatan dribbling.

### Abstract

*The speed of football players is also useful for running speed, changing direction and speed in shooting and kicking the ball. The purpose of this study was to determine the effect of running with the ball exercise on the results of dribbling speed on Cahaya Gunung female team Kendal Regency. This research is a quantitative research with the one group post test and pre test design research design. The object of this research is 16 players. The data analysis technique used the t test with a significant level of 5% or 0.05. The results of the t test on the hypothesis obtained the value of t count 8.938 > t table 2.074, the results concluded that there was an effect of the running with the ball training method on the results of dribbling speed on Cahaya Gunung female team Kendal Regency. The results of the percentage increase in dribbling speed obtained by running with the ball exercise had an increase of 27.01%. The conclusions in this study, there is an effect of running with the ball exercise on the results of dribbling speed on Cahaya Gunung female team Kendal Regency. The advice that researchers can give is that it is hoped that coaches and players can implement running exercises with the ball so as to increase dribbling speed.*

### How To Cite:

Astuti, E. B., & Sudarmono, M. (2023). Pengaruh Metode Latihan *Running With The Ball* terhadap Hasil Kecepatan *Dribbling* pada Tim Sepak Bola Putri Cahaya Gunung Kabupaten Kendal. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4 (Edisi Khusus 1), 253-258.

## PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang mendapat perhatian pembinaan baik dari tingkat pusat maupun tingkat rendah. Menurut (Cross. K, 2013) olahraga ini sangat populer di masyarakat dan dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat dari kalangan atas, menengah, maupun bawah, baik kaum tua maupun kaum muda. Jika ditinjau dari perkembangannya sepak bola dari tahun ketahun berkembang dengan pesat dan semakin menuntut kemampuan yang sempurna dari seorang pemain sepak bola (Scheunemann, 2014). Di Indonesia saat ini, prestasi sepak bola sngat jauh tertinggal dari negara-negara lainnya khususnya sepak bola putri karena adanya masalah pembinaan sarana dan prasarana, kejuaraan-kejuaraan yang minim dan kompetisi yang tidak teratur (Priyanto, 2015). Sepak bola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan memasukkan bola ke gawang lawan dan dimainkan dalam lapangan terbuka.

Dalam pencapaian prestasi yang baik dalam sepak bola dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya faktor internal seperti kemampuan fisik, teknik, dan mental atlet, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar diri atlet seperti pelatih, sarana dan prasarana, keluarga, iklim dan cuaca, makanan yang bergizi (Pradana, 2014). (Faktor internal, kondisi fisik adalah salah satu yang mempengaruhi prestasi seorang pemain sepak bola, kondisi fisik adalah kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, seperti daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan kekuatan yang dibutuhkan untuk menghasilkan kemampuan *dribbling* bola yang bagus. Selain penguasaan teknik dasar permainan sepak bola yang baik, untuk menjadi pemain yang handal seorang pemain sepak bola juga harus memiliki kondisi fisik yang baik pula (Aprianto, D. P., & Nurwahyuni, 2021). Salah satu komponen kondisi fisik yang berperan saat *dribbling* bola adalah kelincahan, kelincahan dibutuhkan untuk menghasilkan *dribbling* yang teapa, cepat guna membebas diri dari lawan.

Menurut (Mukti et al., 2018) peningkatan latihan fisik harus melibatkan teknik dasar sepak bola sebagai pondasi dasar yang harus dikuasai pemain sepak bola diantaranya: melakukan gerakan

berlari tanpa bola, menendang bola dekat, menendang bola jauh, menerima bola, menyundul bola, gerak tipu dengan ataupun tanpa bola, *dribbling* bola, melempar bola kedalam (lapangan), teknik menangkap bola atau menepis bola bagi penjaga gawang. Menurut (Kahle et al., 2014) bahwa teknik dasar sepak bola yang harus dimiliki pemain sepak bola antara lain: 1) *ball feeling*, 2) *passing*, 3) *shooting*, 4) *dribbling*, 5) *receiving and controlling the ball*, 6) *heading*, 7) *feinting*, 8) *tackling*, 9) *throw-in*, 10) *goal keeping*.

Banyak pemain tim putri Cahaya Gunung yang masuk seleksi di tim Persik Kendal Putri mengikuti piala pertwi Jawa Tengah. Dalam membangun tim agar tetap solid putri Cahaya Gunung berusaha memenuhi kebutuhan yang dibutuhkan oleh para pemain agar tetap semangat dalam latihan. Tim putri Cahaya Gunung sudah mempunyai beberapa prestasi, diantaranya yaitu setiap mengikuti trofeo sepak bola putri ataupun *event* lainnya selalu mendapat hasil yang maksimal.

Berdasarkan observasi awal tanggal 23 Februari 2022 pada tim sepak bola Putri Cahaya Gunung masih banyak kelemahan-kelemahan, begitu juga pada saat melakukan suatu pertandingan, operan-operan (*passing*) antar pemain sudah baik, akan tetapi pada saat melakukan *dribbling* dan duel satu lawan satu, bola yang mereka kuasai mudah direbut oleh lawan, dikarenakan sewaktu pemain sepak bola Putri Cahaya Gunung sedang *dribbling* bola pemain tersebut sangat lambat atau bisa dikatakan kalah cepat dan lincah dalam menguasai bola sehingga memudahkan pemain lawan untuk merebut bola yang dikuasai oleh pemain tersebut. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *running with the ball* terhadap hasil kecepatan *dribbling* pada tim sepak bola Putri Cahaya Gunung Kabupaten Kendal.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Menurut (Budiwanto, 2012) penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan dengan memberikan *treatment* ataupun perlakuan kepada sampel, sampai dilihat ada perubahan yang terjadi. Menurut (Sekaran, U., & Bougie, 2017) metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang

sengaja ditimbulkan oleh si peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *running with the ball* terhadap hasil kecepatan *dribbling* pada tim sepak bola Putri Cahaya Gunung Kabupaten Kendal. Penelitian ini menggunakan desain *One group pre test and post test design*.

Menurut (Sugiyono, 2017) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola tim Putri Cahaya Gunung Kabupaten Kendal yang berjumlah 16 pemain.

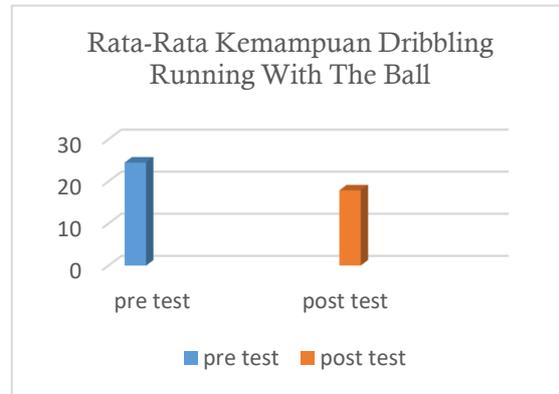
Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t dengan taraf *sig 0.05* dengan bantuan software IBM SPSS versi 20. Selanjutnya membandingkan pasangan rata-rata perlakuan uji t. Dalam uji hipotesis menggunakan independen sample *t-test* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh perbedaan hasil kecepatan *dribbling* dengan menggunakan metode latihan *running wirh the ball* pada tim Putri Cahaya Gunung Kabupaten Kendal. Dengan hipotesis antara lain: (H1) ada pengaruh metode latihan *running with the ball* terhadap hasil kecepatan *dribbling* pada tim Putri Cahaya Gunung Kabupaten Kendal. (H2) tidak ada pengaruh metode latihan *running with the ball* terhadap hasil kecepatan *dribbling* pada tim Putri Cahaya Gunung Kabupaten Kendal.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

Pelaksanaan *pre test* dilaksanakan pada bulan tanggal 13 April 2022 dan *post test* pada tanggal 17 Juli 2022. Penelitian ini dilaksanakan dengan 12 kali program latihan. Pemberian program latihan dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu pada hari Rabu, Jum’at dan hari Minggu di lapangan Desa Tlogopayung Kecamatan Plantungan Kabupaten Kendal. Jadwal hari Rabu dan Jum’at dilaksanakan pukul 16.00 – 17.30 WIB. Sedangkan pada hari Minggu latihan dilaksanakan pukul 08.00–09.30 WIB. Berdasarkan hasil penelitian, sebelum diberikan program latihan rata-rata 24,47 detik dan *post test* menjadi 17,86 dan nilai *p 0,000 < 0,05*. Berdasarkan tabel bahwa *uji-t* antara *pre test* dan *post*

*test* memiliki nilai t-hitung 8,938 dan t-tabel 2,074. Sehingga hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan metode latihan *running with the ball* terhadap kecepatan *dribbling* pada tim Putri Cahaya Gunung Kabupaten Kendal.



**Gambar 1.** Diagram Peningkatan Rata-Rata Kemampuan *Dribbling* dengan Metode *Running With The Ball*

Persentase peningkatan:  

$$\frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pre Test}} \times 100\%$$

Sumber: (Widyastuti., 2011)

**Tabel 1 Skala Menggiring Bola**

Kategori	Hasil	Pre Test	Post Test
Baik sekali	< 18,99 detik	0	11
Baik	19,00 – 21,00 detik	0	5
Sedang	21,01 – 23,00 detik	5	0
Kurang	23,01 – 25,00 detik	5	0
Kurang sekali	> 25,01 detik	6	0

Sumber: (Nurhasan, & Cholil, 2012)

**Tabel 2 Presentase Peningkatan *Dribbling***

Variabel	Pre test	Post test	Mean different	Persentase Peningkatan
Data kemampuan an <i>dribbling</i> dengan latihan <i>running with the ball</i>	24,47	17,86	6,61	27,01 %

## Pembahasan

Latihan *dribbling running with the ball* adalah tahapan-tahapan latihan *dribbling* bola dalam suatu latihan yang telah dirancang secara sistematis dengan rintangan yang berbeda. (Nicholls, A., & Sintonen, 2018) mengatakan bahwa *dribbling* dalam sepak bola memiliki fungsi yang sama dengan *dribbling* bola basket yaitu memungkinkan pemain untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi dan melewati lawan atau menuju ke ruang yang terbuka. Dalam metode latihan ini diperlukan akurasi, kecepatan, kelincahan langkah dalam menggiring bola (Azlami et al., 2018). Disamping itu kecepatan dan kelincahan dalam melakukan *dribbling* juga sangat berpengaruh (Aprianova F., 2016). Pada saat serangan balik, pemain dengan cepat menggiring bola dengan arah yang lurus kedepan atau ke mulut gawang lawan untuk menciptakan gol (Zulkarnain & Haqiyah, 2018).

Menurut (Wisnuaji & Akbar, 2018) salah satu komponen kondisi fisik yang berperan saat *dribbling* bola adalah kelincahan, kelincahan dibutuhkan untuk menghasilkan *dribbling* yang tepat, cepat guna membebaskan diri dari penjagaan lawan. Mengingat pentingnya kemampuan *dribbling* bola untuk meningkatkan prestasi pemain sepak bola Putri Cahaya Gunung maka harus mendapat perhatian dari pelatih sepak bola Putri Cahaya Gunung. Karena pemain sepak bola Putri Cahaya Gunung tidak akan berprestasi tanpa adanya perhatian yang serius dari pelatih, baik prestasi tingkat daerah maupun prestasi tingkat nasional. Oleh karena itu, perlu dikaji faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* dalam meningkatkan prestasi sepak bola. Dengan penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan koreksi dan antisipasi bagi pemain sepak bola Putri Cahaya Gunung pada masa-masa yang akan datang. Dalam penelitian ini ada berbagai kekurangan diantaranya, terbatasnya jumlah sampel dalam penelitian, dengan keterbatasan sampel akan sulit untuk menemukan suatu data penelitian yang seimbang. Dengan jumlah sampel 16 sulit untuk menemukan data yang seimbang, peluang terjadi kelompok yang seimbang dengan sampel berjumlah 16 sangat kecil, berbeda halnya dengan sampel skala besar akan lebih mudah untuk mendapatkan akurasi data penelitian yang lebih baik dibandingkan dengan sampel berskala kecil.

Kecepatan permainan sepak bola juga berguna untuk kecepatan berlari (*sprint*), merubah arah maupun kecepatan dalam menambah dan menendang bola (Fatahilah, 2018). Tendangan seorang pemain sepak bola tidak akan keras dan jauh bila tidak memiliki *eksplosive power* secara khusus, kekuatan otot kaki secara umum. (Nugroho, 2017) mengatakan kecepatan dibatasi oleh faktor seperti: kekuatan otot, kecepatan reaksi, kecepatan kontraksi dan koordinasi. Perkembangan sepak bola di Kabupaten Kendal sudah lumayan baik dan sangat pesat, salah satunya tim sepak bola Putri Cahaya Gunung yang merupakan salah satu tim sepak bola putri di Kecamatan Plantungan Kabupaten Kendal yang terbentuk pada tahun 2017 hingga sekarang. Tim Putri Cahaya Gunung sangat mendapat respon yang positif dari masyarakat sekitar, terbukti dengan banyaknya orang tua yang peduli akan pentingnya prestasi dan kegiatan positif bagi buah hatinya sehingga mereka mengikut sertakan anaknya untuk berlatih.

Menurut (Samsudin, 2018) *Running With The Ball* adalah membawa lari bola secepat mungkin dengan sentuhan kaki minimal 3 kali sentuhan. *Running With The Ball* adalah salah satu dari metode latihan yang dapat mengembangkan kemampuan seorang pemain saat menggiring bola (Armando Laksono & Amirullah Rachman, 2019). Bila diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris, *Running With The Ball* artinya berlari dengan bola. Latihan *Running With The Ball* merupakan salah satu bentuk pengembangan latihan teknik menggiring dalam sepak bola dengan menggunakan lintasan lurus, yang dimana pemain menggiring bola sambil berlari dengan cepat dan sedikit sentuhan dengan bola (Siswandi et al., 2018). Pemberian metode latihan *running with the ball* memberikan pengaruh terhadap kecepatan *dribbling* pada tim sepak bola putri Cahaya Gunung Kabupaten Kendal. Ini dikarenakan latihan *deibbling* mempunyai dua belas sesi atau model latihan yang disusun secara sistematis dan variatif. Agar pemain mempunyai kecepatan *dribbling* maka perlu latihan rutin, berkaitan dengan latihan gerak sangat dibutuhkan untuk melakukan pengulangan. Dengan melakukan pengulangan suatu gerakan secara terus menerus, maka gerakan keterampilan *dribbling* dapat dikuasai dengan otomatis.

Latihan *running with the ball* disebut juga dengan menggiring bola pada lintasan lurus. *Running with the ball* adalah suatu metode latihan,

dimana pemain menggiring bola sambil berlari dengan cepat dengan sekali menyentuh bola tersebut dan menyentuhnya kembali dengan perkenaan kaki bagian luar dan dilakukan secara berulang-ulang seperti gerakan semula dengan garis lintasan lurus pada tempat yang dituju (bola atau *cone*), dan bola digiring lagi kembali ketempat semula dan diberikan kepada pemain berikutnya. Dalam permainan sepak bola ada situasi tertentu dimana pemain berada dalam situasi yang menguntungkan di belakang pertahanan lawan. Dalam situasi tersebut pemain harus menggiring bola dengan kecepatan penuh atau bisa disebut dengan *running with the ball*.

*Running with the ball* diharapkan dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Bentuk latihan dikombinasikan dengan gerakan seperti koordinasi dengan bola atau tanpa bola. Latihan cukup disukai oleh pemain yang berposisi di depan dan memiliki teknik lari yang baik, seakan-akan mereka sedang melakukan penetrasi ke daerah pertahanan lawan. Dalam pelaksanaannya pengulangan latihan ini lebih banyak, karena jarak yang digunakan tidak terlalu panjang dan tidak banyak rintangan yang dihadapi pemain.

Durasi untuk penyelesaian atas rangkaian 6 macam variasi latihan (*running with the ball* lintasan lurus 7 meter, *running with the ball* segitiga, *zig zag running with the ball*, variasi *zig zag running with the ball*, *running with the ball*, variasi *running with the ball*) hanya membutuhkan kurang lebih dari 2 menit. Kenyataan yang telah dilakukan pada saat pelaksanaan program latihan setiap sampel penelitian hanya melakukan pengulangan rangkaian variasi latihan pada setiap pertemuan/perlakuan (pertemuan 2-13) sangat kurang dari kecukupan intensitas latihan untuk menjawab dan memenuhi salah satu prinsip latihan. Program latihan yang digunakan sebanyak 6 sesi latihan dilakukan pengulangan sebanyak 2 kali, seharusnya menggunakan variasi program latihan yang sesuai untuk mengukur kecepatan *dribbling*. Frekuensi latihan sebanyak 3 kali dalam seminggu sangat kurang, frekuensi latihan yang baik adalah kurang lebih 4 kali dalam seminggu. Untuk meningkatkan kebugaran dan tenaga maksimal.

*Running with the ball* merupakan bentuk latihan lanjutan dari *dribbling* atau menggiring bola yang digabungkan dengan kecepatan. Biasanya gerakan ini dilakukan pada saat momentum

serangan balik atau ketika pemain melewati lawan bola di dorong lebih jauh kedepan kemudian berlari dengan kecepatan untuk melepas pengawalan dari lawan dan menjauhkan jangkauan lawan. *Running with the ball* membutuhkan gerakan yang terstruktur dan bebas ke segala arah untuk mengukur kemampuan dalam menggiring bola. Dengan demikian pada permainan sepak bola pemain yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu menggiring bola dengan cepat sambil melewati lawan, dan dapat merebut bola dengan cepat. Disamping itu kecepatan dalam permainan sepak bola juga berguna untuk kecepatan lari (*sprint*), merubah arah, maupun kecepatan dalam menembak atau menendang bola. Dalam permainan sepak bola teknik *dribbling* merupakan teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola.

Pelaksanaan tes awal (*pre test*) dilakukan dengan beberapa alasan, yakni karena masih rendahnya kemampuan pemain dalam kecepatan *dribbling* pada permainan sepak bola dan diperlukan latihan secara maksimal. Sebagian besar pemain masih memiliki kecepatan *dribbling* yang rendah. Pada tes awal masih banyak yang masuk pada kategori kurang, maka dari itu memberikan beberapa model latihan yang dilaksanakan sebanyak 12 kali pertemuan.

## SIMPULAN

Berdasarkan analisis pembahasan data, pengujian hasil penelitian diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan *running with the ball* terhadap hasil kecepatan *dribbling* pada tim Putri Cahaya Gunung Kabupaten Kendal. Hasil presentase peningkatan kemampuan *dribbling* dengan metode latihan *running with the ball* diperoleh sebesar 27,01%.

Saran yang dapat diberikan oleh peneliti yaitu sebagai berikut: 1.) Bagi pemain Putri Cahaya Gunung agar terus berusaha meningkatkan kecepatan *dribbling* dengan metode latihan *running with the ball*, sehingga akan meningkatkan kemampuan dalam bermain sepak bola dan berhasil meraih prestasi maksimal. 2.) Bagi pelatih tim Putri Cahaya Gunung, sebaiknya untuk meningkatkan metode latihan *running with the ball* terhadap kecepatan *dribbling*. 3.) Bagi peneliti berikutnya diharapkan melaksanakan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih besar, dan tidak

menggunakan variabel yang sama agar pengaruh latihan *running with the ball* terhadap kemampuan kecepatan *dribbling* teridentifikasi lebih besar.

## REFERENSI

- Aprianova F. (2016). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola ( Dribbling ) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 63–74.
- Aprianto, D. P., & Nurwahyuni, A. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pegawai Kementerian Kesehatan. *JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT (e-Journal)*, 9(2), 49–57.
- Armando Laksono, D., & Amirullah Rachman, H. (2019). The Effect of Training Methods and Eye-Foot Coordination On Football Dribbling Ability. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 9(1), 1–5. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Azlami, A. B. Al, Rejeki, H. S., & Baan., A. B. (2018). Pengaruh Latihan Box Drill With Rings dan Bounding With Rings Terhadap, Peningkatan Dribbling Dalam Permainan Futsal Pada Siswa SMK Muhammadiyah 1 Palu. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 6(2).
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Univeristas Negeri Malang (UM PRESS).
- Cross. K. (2013). *The Football Coaching Process*. Football Federation Australia.
- Fatahilah. (2018). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 11–20.
- Kahle, Nicole, Tevald, & A, M. (2014). Core Muscle Strengthenings Improvment Of Balance Performance In Community-Dwelling Older Adults. *Journal Of Aging And Physical Activity*, 22(1), 65–73.
- ukti, Frisilia, A., & Gatot, D. (2018). Pengaruh Permainan 1 Vs 1 Continuous Terhadap Hasil Belajar Dribbling Dan Controlling Sepak Bola. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 06(01), 125–134.
- Nicholls, A., & Sintonen, K. (2018). Developing a Football Training Product. *University of Applied Science: Netherland*.
- Nugroho, T. P. (2017). Hubungan Antara Keceptaan dan Kelincahan Terhadap Ketrampilan Menggiring Bola Dalam Sepakbola Pada Siswa Lembaga Pendidikan Sepak bola Atlas Binatama Semarang. *Indonesian Jurnal of Physical Education and Sport*.
- Nurhasan, & Cholil, D. H. (2012). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan Bandung*. FPOK UPI Bandung.
- Pradana, A. (2014). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Nilai Lemak Viseral. *Urnal Media Medika Muda. Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.*, 4(2), 7–9.
- Priyanto, W. A. (2015). Pengaruh Latihan Dribbling Sirkuit dan Metode Bermain Terhadap Kecepatan Dribbling Bola Pada Pemain Sekolah Sepak Bola Pelangi. *Doctoral Dissertation*.
- Samsudin. (2018). Pengaruh Latihan Lari Segitiga terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 44–51.
- Scheunemann, T. (2014). *Ayo Indonesia*. Kompas Gramedia.
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2017). *Metode Penelitian: Pendekatan Pengembangan- Keahlian* (6B ed.). Jakarta Selatan: Salemba Empat.
- Siswandi, E., Yarmani, Sihombing, & Defliyanto. (2018). Pengaruh Metode Latihan Teknik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribbling Zig – Zag Permainan Futsal. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 173–178.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Widyastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT Bumi Timur Jaya.
- Wisnuaji, & Akbar, H. (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*.
- Zulkarnain, F., & Haqiyah, A. (2018). Pengaruh Metode Latihan Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 32(1), 15–2