

## Pengaruh Latihan *Running With The ball* terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepak Bola Usia 13-15 Tahun di Sekolah Sepak Bola (SSB) SINGOJOYO Kabupaten Malang

Moch. Maulidan

Universitas Negeri Malang

Korespondensi penulis: [moch.maulidan28@gmail.com](mailto:moch.maulidan28@gmail.com)

Supriyadi Supriyadi

Universitas Negeri Malang

Ardhiyanti Puspita Ratna

Universitas Negeri Malang

Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

**Abstract.** It can be seen that this study has one goal, namely to determine the effect of running with the ball exercise on improving the dribbling skill of SSB Singojoyo football players, Malang Regency. This study used a sample of all 13-15 years old SSB Singojoyo soccer athletes in Malang, totaling 20 people using a sampling technique. In this study, the experimental method was applied, with the One-Group Pretest-Posttest experimental design. The instrument used is the Test Course of the Sport Dribbling test which is used during the pretest and posttest. The results of this study used the normality test and paired sample t test, which showed that there was a significant effect on improving dribbling skills by giving running with the ball exercises. This can be seen by looking at the results of data analysis on the calculation of the t test which shows that t count is greater than t table ( $4,162 > 2,093$ ) with a significance test ( $\alpha$ ) = 0.05 and a total sample ( $N = 20$ ), the hypothesis is accepted and has an effect. Based on the results of the study it can be concluded that running with the ball exercise has a significant influence on the dribbling skills of SSB Singojoyo Malang Regency aged 13-15 years.

**Keywords:** Dribbling skills, running with the ball, football.

**Abstrak.** Dapat diketahui bahwa penelitian ini memiliki satu tujuan yaitu untuk dapat mengetahui peningkatan keterampilan *dribbling* pemain sepak bola SSB Singojoyo Kabupaten Malang yang telah dipengaruhi oleh latihan *running with the ball*. Penelitian ini menggunakan sampel yang berjumlah 20 siswa dari atlet sepak bola SSB Singojoyo Kabupaten Malang yang berusia 13-15 tahun dengan menggunakan teknik sampling. Pada penelitian ini menerapkan desain eksperimen *One Group Pretest-Posttest* sebagai metode eksperimennya. Instrumen yang digunakan adalah *Test Course of the Sport Dribbling test* yang digunakan pada saat *pretest* dan *posttest*. Hasil dari penelitian ini telah menggunakan uji normalitas dan uji yang dapat memberikan bukti pengaruh signifikan pada peningkatan keterampilan *dribbling* yaitu uji *paired sample t test*. Dengan mengetahui hasil dari analisis data yang tertera pada perhitungan uji t yaitu t hitung = 4.162 sedangkan t tabel = 2.093 yang sehingga dapat dinyatakan t hitung > t tabel dengan signifikansi uji ( $\alpha$ ) = 0.05 dan sampel yang berjumlah ( $N = 20$ ), Hipotesis diterima dan berpengaruh. Berdasarkan perolehan dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan diberikannya latihan *running with the ball* kepada SSB Singojoyo Kabupaten Malang usia 13-15 tahun memberikan pengaruh signifikan pada keterampilan *dribbling*.

**Kata kunci:** Keterampilan *Dribbling*, *Running With The Ball*, sepak bola.

## PENDAHULUAN

Sepak bola termasuk cabang olahraga yang bisa dibilang sangat dikenal oleh dunia. Untuk memainkan olahraga ini dapat dengan membentuk dua kelompok saling berlawanan, masing-masing kelompok memperjuangkan kelompoknya agar dapat memasukkan bola pada gawang milik lawan. Menurut (Ahmad, 2021) Sepak bola merupakan olahraga yang dibentuk beregu dengan mengharuskan kerja sama pada tiap tim. Sehingga, untuk memperoleh keberhasilan tidak bisa mengandalkan satu pemain, namun harus ada kerja sama dalam satu tim tersebut. Banyak kalangan yang memiliki minat di olahraga ini dari anak-anak sampai dewasa pun ada jika dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya. Kealamian dalam permainan sepak bola menjadi alasan banyaknya peminat atau sebagai daya tarik dari olahraga ini. Olahraga ini dikombinasi dari beberapa teknik individual dan kerjasama tim yang menyatu secara keseluruhan. “teknik *passing, heading, goalkeeping, trapping, shooting, throw-in, tackling* dan teknik *dribbling*” pemain sepakbola wajib memiliki teknik-teknik dasar tersebut (Mielke, 2007:4). Pemain sepak bola dikatakan handal jika mereka telah dengan sangat baik menguasai dasar dari teknik sepak bola. Jika penguasaan teknik dasar sudah dapat dikatakan meningkat, prestasi dalam sepak bola yang berbobot juga akan mudah tercapai. “pemain saat akan bertanding, terdapat satu keterampilan yang membuat mereka lebih terpacu dan akan merasa lega yaitu keterampilan *dribbling* yang telah mereka miliki” (Mielke, 2007).

Menggiring bola atau *dribbling* merupakan teknik dasar sepak bola yang menggunakan metode menggerakkan bola dengan menggunakan kaki dari titik satu ke titik lainnya yang berada di dalam lapangan, agar mudah untuk mengontrol bola saat *dribbling* pastikan posisi bola selalu harus dekat dengan kaki. Dalam beberapa situasi, pemain diharuskan untuk melakukan *dribbling* dengan penuh kecepatan (*running with the ball*) dan tidak perlu dilakukan *dribbling* dengan posisi bola dikontrol dengan rapat yaitu pada saat pemain telah menerima operan di area terbuka dengan posisi pemain diantara pemain tengah dan pemain belakang lawan, atau pada saat posisi pemain berada di belakang lawan dengan kondisi yang dapat menguntungkan. *Running with the ball* menurut (Arrahman, 2020) terdapat unsur kecepatan berlari pada *dribbling* yang merupakan perkembangan dari teknik dasar menggiring bola.

Dalam permainan sepakbola energi sangat banyak dibutuhkan pemain, untuk dapat menumbuhkan semangat dan juga memberikan rasa kegembiraan yang disalurkan melalui kebersamaan di dalam tim. Keberhasilan dalam permainan sepak bola dapat dilihat dari kecerdasan tim dalam mengatur taktik dan strategi, pemain yang memiliki kualitas terbaik dan terdidiklah yang dapat menghasilkan permainan yang cerdas, bagus dan juga menghibur. Ada beberapa tahap pelatihan dan juga pembinaan yang harus dilewati pemain agar menjadi pemain

sepak bola yang memiliki kualitas terbaik. Menurut Sukatamsi, (2001: 1.29), pada usia 13-16 disebut sebagai tahap pembibitan atau tahap pembangunan. Untuk dapat mencapai kematangan juara dapat dimulai dengan diberikannya pelatihan prestasi, yaitu pelatihan khusus seperti pelatihan teknik, kondisi fisik, taktik, dan juga sering dilatih untuk bertanding, sehingga sangat tepat untuk meningkatkan keterampilan bermain sepak bola secara optimal pada tahap ini (Udam, 2017).

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa peningkatan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola dipercaya merupakan penerapan dari Latihan *running with the ball*, Hal tersebut juga dibuktikan oleh penelitian terdahulu Septian Sebastian (2018) yang telah melakukan penelitian pada siswa berusia 13-15 tahun yang ada di sepak bola kaki mas dampit Kabupaten Malang yang menyatakan bahwa dengan memberikan latihan *running with the ball* kepada pemain sepak bola yang berusia 13-15 tahun di kaki mas dampit Kabupaten Malang, dapat memberikan pengaruh yang signifikan pada peningkatan keterampilan *dribbling*. Hal tersebut juga didukung oleh Sandratobi (2021) bahwa pengaruh baik bagi keterampilan *dribbling* pemain sepakbola di SSB Ogan Ilir yang berusia 10-12 tahun merupakan dampak dari diterapkannya metode *running with the ball* pada latihannya.

Dapat kita lihat sejauh ini sepak bola usia remaja kemampuan dalam menggiring bola terbilang sangat kurang, seperti yang dilakukan salah satu pemain timnas U-18 Marcelino Ferdinan yang mencuri banyak perhatian publik atas kelemahannya pada saat menggiring bola dalam tekanan lawan, dan terkadang dia harus melepas bola lebih awal. Hal tersebut juga terjadi saat pertandingan akademi AREMA U-15 melawan Sekolah Sepakbola (SSB) Singojoyo Kabupaten Malang dengan tujuan dilakukannya uji coba, selama pertandingan yang dilakukan selama 90 menit peneliti menemukan banyak sekali kesalahan yang perlu dievaluasi yaitu; (1) Kesalahan dalam teknik *dribbling* yang dilakukan SSB Singojoyo sebanyak 27 kali. 2) Pemain SSB Singojoyo 14 kali terlambat *pressing* lawan atau kembali turun saat lawan melakukan serangan balik, (3) Saat pemain lawan telah menguasai bola, pemain SSB Singojoyo sebanyak 14 kali tidak melakukan *support*. (4) Kurangnya menguasai kelincahan pada saat *dribbling* sebanyak 9 kali telah dilakukan oleh SSB Singojoyo. Dalam hal itu juga dipengaruhi oleh kurangnya latihan khusus untuk meningkatkan teknik keterampilan *dribbling*. Dari berbagai permasalahan sepakbola yang telah dijelaskan di atas dapat disimpulkan bahwa dalam usia remaja 13-15 tahun masih terdapat banyak sekali kekurangan/masalah mengenai keterampilan *dribbling*. Sedangkan *dribbling* merupakan teknik dasar yang memiliki komponen penting dalam bermain sepakbola. Sehingga peneliti ingin meningkatkan keterampilan *dribbling* dengan hasil yang lebih baik

## METODE

Metode yang diterapkan merupakan metode eksperimen. Sedangkan *One Group Pretest-Posttest Design* adalah desain eksperimen dari penelitian ini. Penelitian ini dilaksanakan di SSB Singojoyo yang berlokasi di Gondang Legi Kabupaten Malang. Untuk mengambil sampel, digunakannya teknik non probability sampling dengan Teknik Purposive Sampling. Terdapat ciri-ciri yang peneliti gunakan untuk memilih sampel, Adapun ciri-ciri sampel yang diambil adalah sebagai berikut:

1. Kriteria Inklusi :
  - a. Subjek memiliki dasar *dribbling* yang baik.
  - b. Subjek berusia 13 hingga 15 tahun.
  - c. Subjek SSB Singojoyo Kabupaten Malang yang masih aktif.
  - d. Subjek Memiliki kondisi fisik yang baik.
2. Kriteria eksklusi ;
  - a. Subjek Penjaga gawang.
  - b. Subjek Memiliki riwayat patah tulang atau sedang mengalami cedera.
3. Kriteria Drop Out :
  - a. Subjek penelitian tidak dapat mengikuti *treatment* hingga selesai yakni 16 kali pertemuan dalam 4 minggu.
  - b. Subjek tidak dapat mengikuti salah satu dari *pretest* dan *post test* maupun tidak mengikuti sama sekali.

Berdasarkan ciri-ciri sampel diatas, terdapat 20 siswa yang sesuai. Sehingga 20 siswa tersebut yang digunakan sebagai sampel. Selama 1 bulan 16 kali pertemuan dengan pembagian setiap minggunya terdapat 4 kali dalam seminggu. Pemberian latihan *running with the ball* setiap minggunya akan semakin meningkat frekuensi latihannya sesuai dengan program latihan yang sudah ditentukan, pada tabel dibawah dapat dilihat program latihan pada penelitian ini;

Tabel 1. Program latihan *Running With The Ball*

Minggu	Frekuensi	Repetisi 4-5 kali	Set 3-4 kali
I	4	4	3
II	4	4	3
III	4	4	4
IV	4	5	4

Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian *Test Course of the Sport Dribbling test* yang dikutip dari *Fitness test in Football* dengan jarak panjang 8 meter dan lebar 8 meter dengan lintasan yang telah ditentukan, yang bertujuan untuk mengukur keterampilan

dribbling. Tes dianggap tidak sah apabila testi melangkahi *cone*, dan saat menyentuh garis *start*, maka *stopwatch* mulai dihidupkan dan apabila bola sudah menyentuh garis finis, pencatat akan mematikan *stopwatch*. Pengambilan nilai telah ditentukan sesuai dengan kriteria pada table 2;

Tabel 2. Penggolongan Tes Keterampilan Dribbling

Catatan Waktu	Golongan
<10.0	Sangat baik sekali
10.0-11.0	Sangat baik
11.0-12.0	Baik
12.0-13.0	Cukup
13.0-14.0	Kurang
>14.0	Sangat kurang

(sumber: Bangsbo&Mohr, 2012:100)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### 1. Kriteria berdasarkan usia

Adapun karekteristik yang dikelompokkan berdasarkan usia dipaparkan pada tabel, sebagai berikut:

Tabel 3. Karakteristik Responden Bedasarkan Usia

Usia Responden	Jumlah	Presentase (%)
13 tahun	5	25%
14 tahun	7	35%
15 tahun	8	40%
Jumlah	20	100%

Dari tabel karakteristik usia diatas, terdapat 5 responden kisaran usia 13 tahun, berikutnya untuk responden usia 14 tahun sejumlah 7 orang dan sisanya dengan jumlah 8 orang responden berusia 15 tahun. Dapat digambarkan pada diagram dibawah ini;



Gambar 1. Diagram Hasil Karakteristik Usia

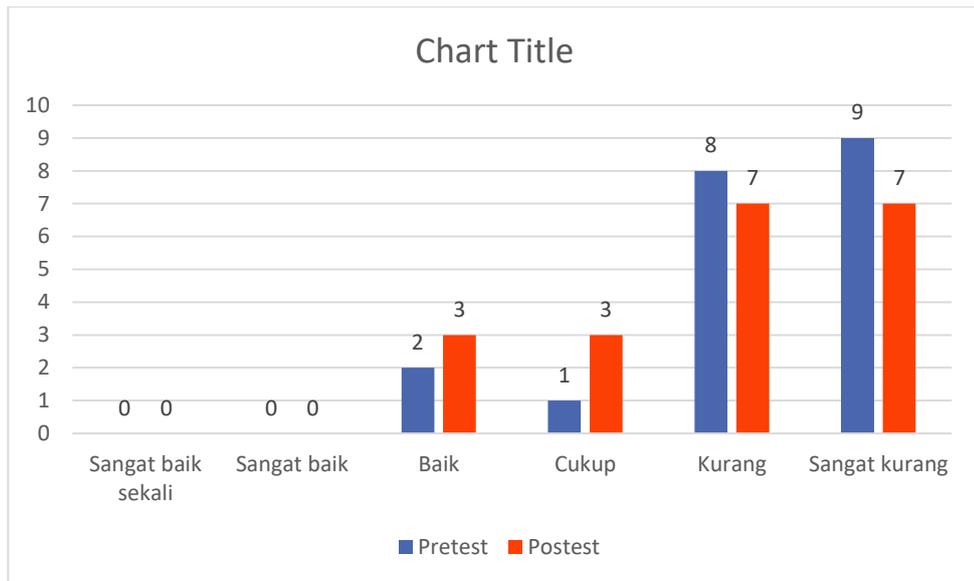
## 2. Hasil Tes *Dribbling* bola (*Pre-test* dan *Postest*)

Hasil analisis data yang diambil dari *pretest* dan *postest* keterampilan yang telah dilakukan disajikan dalam bentuk tabel supaya data lebih sistematis dan mudah dipahami.

Tabel 4. Hasil *Pretest* dan *Postest*

Kategori Tes	<i>Pre-test</i>		<i>Pos-test</i>	
	N	%	N	%
Sangat baik sekali	0	0%	0	0%
Sangat baik	0	0%	0	0%
Baik	2	10%	3	15%
Cukup	1	5%	3	15%
Kurang	8	40%	7	35%
Sangat Kurang	9	45%	7	35%
Total	20	100%	20	100%

Dari penjelasan tabel hasil analisis data *pre-test* dan *postest* dapat digambarkan dalam bentuk diagram berikut ini;

Gambar 2. Diagram Hasil *Pretest* dan *Posttest*

## Hasil Analisis Data

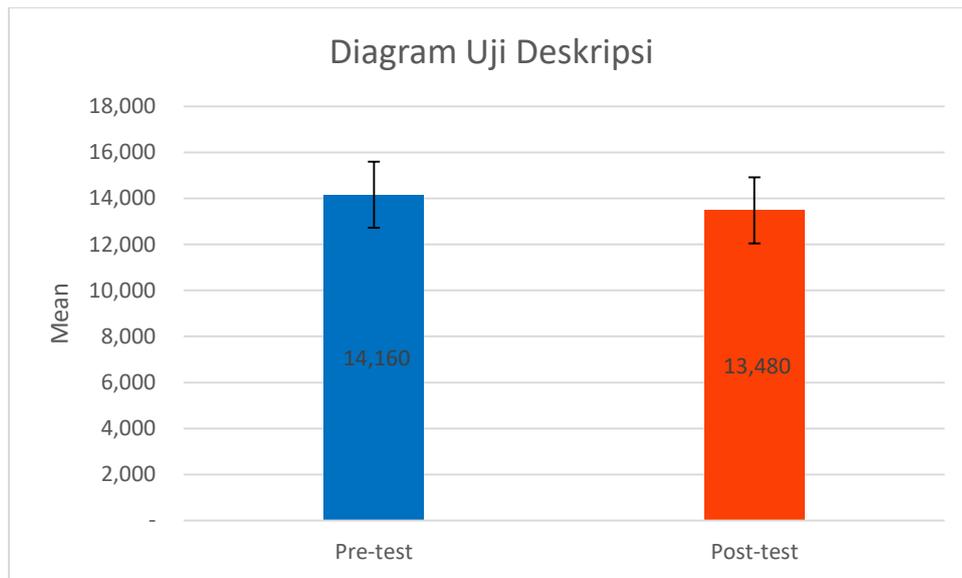
### 1. Uji Deskripsi

Uji ini dilakukan untuk melihat perbandingan hasil data antara *pretest* dan *posttest* yang nantinya akan diketahui banyaknya data yang memiliki keterampilan *dribbling* sangat baik setelah diberikan perlakuan. Hasil uji deskripsi telah dipaparkan pada tabel 5:

Tabel 5. Uji Deskripsi

	N	mean	SD	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi
<i>Pre-test</i>	20	14.16	1.439	11.25	16.75
<i>Pos-test</i>	20	13.48	1.433	11.09	16.34

Dapat juga dilihat pada diagram dibawah ini;



Gambar 3. Diagram Uji Deskripsi

## 2. Uji Normalitas

Data penelitian normal ataupun tidak, dapat diketahui melalui uji normalitas *Kolmogorov Smirnov*, data distribusi dapat dikatakan normal apabila nilai sig menunjukkan hasil  $> 0.05$ . Seperti yang telah dipaparkan pada tabel dibawah ini:

Tabel 6. Uji Normalitas

<i>Kolmogorov Smirnov</i>			
tes	Sig.	keterangan	Distribusi
<i>Pre-test</i>	0.200	$P > 0.05$	Normal
<i>Pos-test</i>	0.200	$P > 0.05$	Normal

## 3. Uji homogenitas

Sampel memiliki varian yang sama atau bahkan tidak sama dapat dibuktikan dengan melakukan uji ini. *Levene's Test* yang digunakan untuk mengetahui hasil dari uji homogenitas, seperti yang dipaparkan dibawah ini;

Tabel 7. Uji Homogenitas

	N	Sig.	keterangan
Nilai <i>Dribbling</i>	20	0.856	homogen

#### 4. Uji Paired t-test

Nilai dari hasil *pretest* dan *posttest* keterampilan *dribbling* dengan pemberian perlakuan sebelum *posttest* yaitu program latihan *running with the ball*, digunakan untuk mengetahui hasil dari uji *paired sampel t test*.

Tabel 8. Uji *Paired t test*

	T Hitung	T Tabel	Sig.	keterangan
<i>Pretest-Posttest</i>	4.162	2.093	0.001	Signifikan

Nilai Sig. pada variabel keterampilan sebesar  $0.01 < 0.05$  yang artinya, ada pengaruh yang signifikan terhadap variabel keterampilan. Hal tersebut juga dapat diketahui dengan cara melihat hasil T hitung dan T tabel lalu dibandingkan, dengan kriteria:

$H_0$  diterima apabila  $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$  (tidak berpengaruh)

$H_a$  diterima apabila  $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$  (berpengaruh)

Sehingga dapat kita lihat bahwa penelitian ini menghasilkan perbandingan antara t hitung dan t tabel yaitu lebih besar ( $>$ ) artinya berpengaruh. Jadi dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pada keterampilan *dribbling* setelah diberikannya latihan *running with the ball*.

#### Pembahasan

##### 1. Pengaruh *Running With the Ball* Terhadap Keterampilan *Dribbling*

Berdasarkan penelitian yang telah ada atau terdahulu yang juga mengarah pada pemberian latihan *running with the ball* yang berjudul “pengaruh latihan *running with the ball* terhadap peningkatan kecepatan lari pemain persatuan sepakbola Djagung Kota Malang” oleh Saputro (2015), penelitian ini menunjukkan hasil dari kecepatan lari yang dipengaruhi oleh pemberian latihan *running with the ball*, namun penelitian ini hanya difokuskan pada kecepatan lari pemain bukan pada keterampilan *dribbling* pemain. Sedangkan penelitian dari 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” digunakan oleh peneliti sebagai acuan atau contoh dalam penelitian ini, karena penelitian tersebut dapat dibilang sangat relevan.

Pada penelitian ini, diberikan latihan *running with the ball* kepada pemain SSB Singojoyo Kabupaten Malang usia 13-15 tahun selama 1 bulan 16 kali pertemuan dengan pembagian setiap minggunya terdapat 4 kali dalam seminggu untuk dapat

meningkatkan keterampilan *dribbling*. Sedangkan, penelitian terdahulu, kebanyakan memberikan perlakuan selama 1 bulan lebih 18 kali pertemuan dengan pembagian setiap minggunya terdapat 3 kali dalam seminggu, pada hal itulah yang membedakan penelitian ini dengan penelitian terdahulu. Menurut (Bompa, 1994) “Pemberian perlakuan pada penelitian ini di laksanakan cukup 16 kali pertemuan saja, dengan pemberian perlakuan sebanyak 16 kali sudah dianggap cukup memberikan dampak perubahan”. dan latihan dapat dihentikan jika sudah dirasa cukup adanya peningkatan dan dapat diambil datanya. Ada peningkatan pada keterampilan *dribbling* yang sudah diberikan latihan *running with the ball*, hal tersebut dibuktikan dari hasil *pre-test* dan *posttest* yang menunjukkan 10% responden memiliki kemampuan *dribbling* baik setelah diberikan latihan *running with the ball* bertambah menjadi 15%, responden dengan kemampuan *dribbling* cukup dari 5% setelah diberikan latihan *running with the ball* bertambah menjadi 15%, sedangkan responden dengan kemampuan kurang menurun sebesar 5% dan sangat kurang menurun sebesar 10%. Pernyataan tersebut sudah sejalan dengan penelitian yang sudah pernah dilaksanakan oleh Saputro (2015) dan Septian Sebastrian (2018).

Setelah dilakukannya analisis statistik dengan digunakannya *uji paired simple t test* diperoleh hasil signifikan yaitu 0.001 atau  $< 0.05$  , artinya hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan. Dapat diartikan bahwa dengan memberikan latihan *running with the ball* selama kurang lebih 1 bulan (16 kali pertemuan) dapat memberikan dampak baik terhadap keterampilan *dribbling*. Dibuktikan juga pada data *pre-test* menghasilkan nilai rata-rata 13.9665 detik, sedangkan pada data *post-test* menghasilkan nilai rata-rata 13.4830 detik yang artinya setelah diberikan perlakuan terdapat peningkatan rata-rata kecepatan *dribbling* sebesar 0.48350 detik. Hal itu dikarenakan terdapat unsur kecepatan yang ada pada latihan *running with the ball*.

Dalam latihan juga diperlukan adanya variasi latihan untuk dapat menambah peningkatan pada saat latihan. Menurut Bompa dan Haff (2009:48), Untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan diperlukan salah satu komponen kunci yang disebut dengan variasi. Perpaduan antara teknik dasar dari *dribbling* dengan kecepatan berlari disebut dengan *Running with the ball*. Menurut Saputra (2006:18) “pemain diharapkan maju terus kedepan untuk memberikan tekanan kepada lawan, jika pada saat pemain telah dihadapkan dengan ruang yang terbuka dan telah mendapatkan bola”. Menurut Luxbacher (1998:49) jika ingin melakukan *dribbling* dengan cepat,

hindari kaki rapat dengan bola, jika terdapat ruang terbuka dorong sejauh beberapa meter kedepan bola tersebut dan kemudian mendorongnya kembali dengan cepat berlari ke arah bola.

Untuk mempertahankan prestasi *dribbling* pada pemain harus selalu dilatih dan diuji dengan konsisten agar di lapangan dapat menggiring bola dengan cepat, seorang pemain sepakbola diharuskan agar mempunyai prestasi *dribbling* di lapangan dengan cepat. Program latihan yang digunakan untuk dapat membuat pemain mempunyai kemampuan menggiring bola dengan cepat jika dilakukan secara konsisten yaitu *running with the ball*.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa peningkatan keterampilan dalam *dribbling* bisa dilakukan dengan cara latihan secara terus menerus. Untuk dapat membuat keterampilan *dribbling* meningkat, latihan *running with the ball* lah yang sesuai untuk digunakan. *Running with the ball* adalah pada saat ada ruang terbuka dengan sangat cepat menggiring bola untuk memberikan tekanan kepada lawan. *Running with the ball* merupakan latihan yang terdapat unsur kecepatan berlari pada *dribbling* yang merupakan perkembangan dari teknik dasar *dribbling*.

## SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini, pada hasil hipotesis dengan menggunakan *Paired Sample T-test* telah memperoleh hasil signifikan. Artinya terdapat peningkatan pada keterampilan *dribbling* pemain sepakbola di SSB Singojoyo Kabupaten Malang yang merupakan pengaruh dari latihan *running with the ball*.

## DAFTAR REFERENSI

- Arrahman, A. (2020). Model Latihan Teknik Dasar Dribling Futsal (AS) Berbasis Permainan Untuk Anak Usia Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Olympia*, 2(2). <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v2i2.1212>
- Atik, A. (2021). PENGARUH VARIASI LATIHAN TERHADAP AKURASI SHOOTING SEPAK BOLA. *Jurnal Olahraga Sepak Bola*, 4(1), 5–8.
- Mielke, D. (2007). Dasar-dasar sepakbola. *Bandung: Pakar Raya*, 20–24.
- Udam, M. (2017). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-zag terhadap Kemampuan Dribbling Bola pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Imanuel USia 13-15 di Kabupaten Jayapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1).
- Ahmad. (2021). *Pengertian Sepak Bola: Sejarah, Peraturan, Teknik Dasar dan Manfaat*. <https://www.gamedia.com>.
- Arrahman, A. (2020). Model Latihan Teknik Dasar Dribling Futsal (AS) Berbasis Permainan

- Untuk Anak Usia Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Olympia*, 2(2).  
<https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v2i2.1212>
- Mielke, D. (2007). Dasar-dasar sepakbola. *Bandung: Pakar Raya*, 20–24.
- Rahman, F. J. (2018). Peningkatan daya tahan, kelincahan, dan kecepatan pada pemain Futsal: studi eksperimen metode circuit training. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 264–279.
- 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*. Universitas Negeri Malang.
- Silalahi, & Hasudungan, M. G. (2012). Sekolah Sepak Bola Daerah Istimewa Yogyakarta Melalui Pendekatan Perilaku. *Doctoral Dissertation*, 2, 1–35.
- Sugiyono. (2013). Metode penelitian pendidikan:(pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D). In *Bandung: Alfabeta*.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Manajemen, Pendekatan: Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, Penelitian Tindakan Kelas, Penelitian Evaluasi. In *CV. ALFABETA* (Vol. 6).
- Udam, M. (2017). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-zag terhadap Kemampuan Dribbling Bola pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Imanuel USia 13-15 di Kabupaten Jayapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1).