



## PENGARUH LATIHAN BALL FELLING TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING SEPAK BOLA PADA SISXTARS FOOTBALL ACADEMY USIA 10-13 TAHUN

Andika Kusuma Adji<sup>1</sup>, Ika Yulianingsih<sup>2</sup>

Universitas Muhammadiyah Jakarta

dikanii22@gmail.com

### Abstract (English)

The research was motivated by the phenomenon of low soccer dribbling ability in Sixstar Football Academy students aged 10-13 years, the researcher wanted to examine the calm "The Effect of Ball Feeling Training on Soccer Dribbling Ability at Sixstar Football Academy Asia 10-13 Years" which means that researchers offer a ball feeling exercise method as a solution to dribbling problems with 16 meetings, each of which is one pretest, 14 times giving ball feeling exercises, and one posttest, while this is done to see whether or not there is an effect of ball feeling exercise on soccer dribbling ability at Sixstar Football Academy age 10-13 years. The research method used in this research is quantitative experimentation with a research design using the One-Group Pretest-Posttest Design research model. The sample used in this study was the whole of the total population at Sixstar Football Academy students aged 10-13 years totaling 25 people with sampling techniques using total sampling techniques.

### Abstrak (Indonesia)

Penelitian di latar belakang oleh fenomena rendahnya kemampuan dribbling sepak bola pada siswa Sixstar Football Academy usia 10-13 tahun, peneliti berkeinginan untuk meneliti tentang "Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Kemampuan Dribbling Sepak Bola Pada Sixstar Football Academy Asia 10-13 Tahun" yang diartikan peneliti menawarkan metode latihan ball feeling sebagai pemecahan masalah dribbling dengan 16 kali pertemuan yang masing-masing satu kali pretest, 14 kali pemberian latihan ball feeling, dan satu kali posttest, adapun hal ini dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya pengaruh latihan ball feeling terhadap kemampuan dribbling sepak bola pada Sixstar Football Academy usia 10-13 tahun. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen dengan desain penelitian menggunakan model penelitian One-Group Pretest-Posttest Design. Sampel yang digunakan pada penelitian ini keseluruhan dari jumlah populasi pada siswa Sixstar Football Academy usia 10-13 tahun yang berjumlah 25 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling.

### Article History

*Submitted: 8 September 2025*

*Accepted: 17 September 2025*

*Published: 18 September 2025*

### Key Words

Dribbling, Ball Feeling,  
Sixstar Football Academy

### Sejarah Artikel

*Submitted: 8 September 2025*

*Accepted: 17 September 2025*

*Published: 18 September 2025*

### Kata Kunci

Dribbling, Ball Feeling,  
Sixstar Football Academy

## Pendahuluan

Olahraga adalah aktivitas yang digemari dan menjadi bagian dari rutinitas masyarakat di berbagai usia. Bukan hanya untuk kesehatan atau hobi, tapi juga sarana pendidikan, prestasi, dan membangun ikatan sosial. Dalam kebersamaan saat berolahraga, tumbuh rasa saling mendukung, menghargai, dan mencintai. Sejalan dengan pesan dalam Surah Al Hujurat ayat 10. Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam surat Al Hujurat ayat 10:

﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ﴾

"Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara, karena itu damaikanlah kedua saudaramu (yang bertikai) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu dirahmati".

Mengingat pentingnya peran olahraga dalam kehidupan manusia, dalam upayanya untuk melibatkan dan mempromosikan Indonesia menawarkan saran dan pengembangan di



bidang olahraga. Tidak hanya itu, olahraga juga dapat membuat tubuh manusia sehat baik jasmani maupun rohani, sehingga membentuk manusia yang berkualitas. (Erianto et al., 2022: 12) mengatakan: “Beragam survei nasional tersedia untuk mengidentifikasi alasan anak-anak dan pemuda memberi partisipan atau non-partisipan dalam olahraga dan tampaknya banyak sekali alasan mengapa anak-anak dan remaja dapat mengambil bagian kepribadian mereka”.

Kegiatan olahraga di tanah air memerlukan perhatian khusus, baik dalam usaha mencari bibit yang baru dan berbakat maupun dalam usaha meningkatkan prestasi atlet indonesia, khususnya dalam olahraga sepakbola. Menurut (Abid et al., 2013: 78) sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang banyak digemari masyarakat di Indonesia baik pria maupun wanita. Sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut pula suatu prestasi yang optimal baik dalam usia dini maupun usia dewasa. Dilihat dari perkembangannya, sepak bola dari tahun-ketahun tingkat prestasinya semakin berkembang.

Menurut (Lalu Sukmawan et al., 2020: 10) Sepakbola merupakan olahraga yang tidak asing lagi di Indonesia apalagi di dunia Internasional. Setiap orang, baik wanita maupun pria, tua maupun muda mengetahui sepakbola. Walaupun sebagian dari mereka cuma sekedar mengetahui dan tidak bisa memainkannya dengan baik, tetapi dengan cukup tau saja sudah membuktikan bahwa sepakbola merupakan olahraga populer didunia. Selain itu sepakbola merupakan olahraga semua kalangan, kaya, miskin, tua, muda, pria, wanita, semuanya bisa memainkan olahraga yang paling dipuja di pelosok dunia.

(Kurnia, 2006: 7) Memaparkan bahwasanya sepakbola merupakan permainan beregu yang mengutamakan kerjasama tim serta berusaha untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Di samping itu, cabang olahraga sepakbola juga menuntut untuk setiap tim memiliki chemistry serta kerja sama yang baik walaupun kemampuan individu setiap pemain juga sangat diperlukan, karna sejatinya tujuan dari olahraga sepakbola adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan berupaya agar tidak kemasukan sesuai dengan peraturan yang berlaku dalam permainan sepak bola.

Permainan sepakbola sangat membosankan apabila tidak ada pemain yang memiliki teknik dribbling yang sangat lincah untuk menusuk pertahanan lawan dan shooting yang kuat untuk membobol gawang lawan. Beberapa pemain dunia tempo dulu yang menghidupkan animo penonton untuk menyaksikan pertandingan sepakbola lebih menarik dengan keterampilan menggiring bola yang ditampilkan oleh pemain kelas dunia pada waktu itu, seperti Pele, Zinedine Zidane dan Marco Van Basten. Adapun para pemain lokal di Indonesia mempunyai ciri khas dribbling cepat dan tendangan yang keras seperti, Marselino Ferdinan, Witan Sulaiman, Egy Maulana, dan Ragnar Oratmangoen.

Pencapaian prestasi tersebut dapat tercapai dengan maksimal, maka perlu adanya pembinaan atlet yang dimulai sejak dini dan penguasaan teknik dasar sepakbola yang baik. Pemain sepak bola di Sixstars Football Academy telah melaksanakan pembinaan dan perkembangan olahraga sepak bola, khususnya dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar sepak bola. Menurut (Budi, 2015: 4) seorang pemain sepakbola dalam semua kategori usia harus memiliki keterampilan dasar sepak bola yang baik seperti passing, shooting,



stopping, dribbling, heading, tackling, throwin, dan goalkeeping, dengan menguasai kemampuan teknik dasar yang baik dapat memudahkan pemain meraih kemenangan.

Dribbling dalam permainan sepakbola diartikan sebagai gerak aktivitas kaki dalam mendorong atau menendang bola, dengan menguasai keterampilan menggiring bola yang baik salah-satunya dapat memudahkan sebuah tim dalam melakukan transisi bertahan dan menyerang pada suatu pertandingan sepakbola. Adapun menurut (Aspar et al., 2022: 48) Dribbling memiliki peran yang cukup penting pada pertandingan sepakbola, oleh karena itu untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam melakukan teknik menggiring bola diperlukan pelatih berkualitas yang memiliki pengetahuan sepakbola yang baik guna menunjang perkembangan pemain.

Menurut (Gunawan & Mahfud, 2022: 50) memaparkan bahwasanya menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar sepakbola yang memiliki tingkat kesulitan tinggi untuk dapat dikuasai oleh setiap pemain. Dalam menguasai keterampilan dribbling yang baik juga diperlukan metode atau rancangan latihan yang terstruktur dan tepat guna menunjang penguasaan bola menjadi lebih baik dan kemungkinan meraih kemenangan menjadi lebih besar. (Danurwindo, 2017: 1) mengatakan bahwasanya usia 10 sampai 13 tahun adalah usia yang paling tepat untuk meningkatkan kualitas teknik dan kemampuan diri seorang pemain sepakbola, dalam hal ini dibutuhkan peran pelatih yang dapat mengetahui karakter anak serta memiliki kesabaran dalam menghadapi anak-anak.

Danurwindo et al., (2017: 67) dalam kurikulum filanesia memaparkan usia yang paling tepat untuk dapat belajar sepakbola adalah usia 10-13, fase ini dapat dikatakan sebagai usia emas seseorang dalam belajar (golden age of learning), seorang anak pada usia 10-13 juga memiliki kordinasi gerak lumayan baik sehingga dapat menunjang proses pembelajaran menjadi lebih efektif. Dalam melakukan proses pembelajaran dalam hal ini sepakbola, dibutuhkan metode pelatihan yang tepat untuk mempermudah dalam penyampaian materi kepada peserta didik agar kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran perlu dilakukan berbagai upaya untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Pada saat belajar sepak bola, siswa yang kurang memiliki keterampilan menggiring bola akan kesulitan dalam mengikuti pembelajaran, apalagi mengingat materi keterampilan menggiring bola berupa keterampilan gerak (Budi, 2015: 5). Latihan ball feeling pada dasarnya adalah latihan pengenalan terhadap bola atau sering dikenal dengan penguasaan bola secara penuh dalam keadaan apapun. Bola dikuasai dan tetap dapat dalam jangkauan seorang pemain pada saat dalam permainan.

Herwin (2004: 25) memaparkan tujuan latihan pengenalan bola dengan bagian tubuh (ball feeling) untuk memulai pembelajaran dan latihan sepakbola, diawali dengan pembelajaran dan latihan pengenalan bola dengan seluruh bagian tubuh (ball feeling) dengan baik dan benar. Latihan ball feeling merupakan bentuk latihan yang sederhana yang dilakukan dengan langsung menggunakan bola. Dalam tahap latihan ball feeling setiap pemain lebih ditekankan pdada pemahaman terhadap gerak ataupun pantulan yang dihasilkan oleh pola.



Di Indonesia, peran Sekolah sepakbola (SSB) mempunyai andil yang cukup besar bagi perkemabangan sepakbola Indonesia di masa depan. SSB merupakan lembaga olahraga khusus yang mengajarkan sepakbola dan memilih untuk meningkatkan potensi atlet. Namun, tujuan utama SSB adalah menampung dan memberi kesempatan kepada para siswanya untuk mengembangkan potensi mereka dan menjadi pemain yang berkualitas (Aprilianto et al., 2022: 157). Latihan ball feeling dapat dituang dalam bentuk-bentuk latihan sederhana dan dapat menggunakan grid-grid latihan yang tidak begitu luas, bentuk-bentuk latihan ball feeling tersebut dapat dikenalkan kepada setiap pemain mulai sejak dini yang terdapat di Sekolah sepakbola.

Di Depok, sudah banyak berdiri sekolah-sekolah sepakbola yang berbasis akademi maupun sekolah sepakbola biasa. Salah satunya Sixstar Football Academy, dalam kualifikasinya Sixstar Football Academy memiliki 2 kelompok umur yang berlatih diantaranya kelompok usia 6-9 tahun dan kelompok usia 10-13 tahun, latihan dijalankan setiap tiga kali seminggu yang masing masing di hari selasa sore, kamis sore dan sabtu pagi, untuk posisi kepelatihan Sixstar Football Academy memiliki 3 pelatih yang terdiri dari 1 orang kepala pelatih berlisensi C nasional dan 2 orang asisten pelatih berlisensi D nasional.

Berdasarkan hasil pengamatan observasi lapangan yang dilakukan oleh peneliti yang bertempat di lokasi latihan Sixstar Football Academy pada tanggal 3 November 2024, peneliti menemukan kemampuan dribbling siswa Sixstar Football Academy usia 10-13 tahun masih kurang baik, hal ini ditunjukkan pada saat melakukan sesi latihan (dribbling) dan sesi latihan (pertandingan 7v7) masih banyak siswa Sixstar Football Academy usia 10-13 tahun yang melakukan kesalahan pada saat dribbling, adapun yang terlihat dalam saat sesi latihan (dribbling) antara lain: (1) gerak tubuh pada saat melakukan dribbling terlalu kaku sehingga membuat aliran bola lambat, (2) pandangan pada saat melakukan dribbling terlalu berfokus kepada bola sehingga sering mengenai post rintangan.

Adapun yang terlihat dalam saat sesi latihan (pertandingan 7v7) antara lain: (1) jarak bola dan kaki pada saat melakukan dribbling terlalu jauh sehingga penguasaan bola sering terlepas, (2) memaksakan dribbling dalam kondisi yang tidak menguntungkan, (3) melakukan dribbling yang asal-asalan dan tidak memberikan dampak positif untuk tim. Selain melihat permasalahan pada saat sesi latihan berlangsung peneliti juga melihat pelaksanaan unjuk kerja pelatih yang kurang baik di saat latihan menjadi kendala dalam mengajarkan dribbling sehingga siswa kurang dapat menangkap dan menyerap tahapan-tahapan dalam melakukan teknik dribble, kondisi ini yang menyebabkan keterampilan dribbling siswa Sixstar Football Academy usia 10-13 tahun masih kurang baik.

Berdasarkan uraian di atas serta beberapa pertimbangan tersebut maka dibutuhkan inovasi baru dalam latihan khususnya dribbling. Inovasi itu berupa variasi-variasi latihan dribbling yang digunakan pada saat latihan sehingga latihan berjalan tidak monoton dan membosankan. Sehingga peneliti berkeinginan untuk meneliti tentang “Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Kemampuan Dribbling Sepak Bola Pada Sixstar Football Academy Usia 10-13 Tahun”. yang dapat diartikan peneliti menawarkan metode latihan ball feeling sebagai pemecahan masalah dribbling di Sixstar Football Academy Usia 10-13 Tahun sebanyak 14x pertemuan. Penelitian tersebut didukung oleh (Darul et al., 2024) “Pengaruh



Latihan Ball Feeling Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Sepak Bola Anak Usia 10 Tahun”.

### Metode Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah kuantitatif eksperimen. Metode eksperimen adalah salah satu proses penelitian yang mencakup sebuah latihan sebagai bentuk penggunaan dari suatu permasalahan. Hasil dari tes yang dilakukan akan memunculkan hubungan sebab akibat sebagai bentuk akhir dari pelaksanaan latihan.

Untuk desain penelitian eksperimen yang lebih spesifik, penulis menggunakan model penelitian One-Group Pretest-Posttest Design. Menurut (Safithri et al., 2021 : 47) One-Group Pretest-Posttest Design, yaitu desain penelitian yang memberikan perlakuan pretest untuk mengetahui keadaan awal sebelum diberikan perlakuan serta posttest untuk mengetahui keadaan setelah diberi perlakuan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sixstar Football Academy usia 10-13 tahun yang berjumlah 25 orang. Sampelnya adalah seluruh siswa Sixstar Football Academy usia 10-13 tahun, yang terdiri dari 25 orang. Mereka terbagi menjadi 4 orang siswa berusia 10 tahun, 8 orang siswa berusia 11 tahun, 7 orang siswa berusia 12 tahun, dan 6 orang siswa berusia 13 tahun.

Tempat penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan latihan Sixstar Football Academy Jl. Rawa Kutuk, Kelurahan Pondok Jagung, Kecamatan Serpong Utara, Kota Tangerang Selatan, Provinsi Banten, Kode Pos 15326. Penelitian ini dilaksanakan selama kurang lebih satu bulan. Pertemuan dilaksanakan sebanyak 14 kali pertemuan, diantaranya satu kali pretest, 12 kali treatment, dan satu kali posttest.

Untuk menganalisis data hipotesis pertama menggunakan Uji-t, yaitu dengan membandingkan hasil pretest dengan posttest pada kelompok eksperimen.

### Hasil Penelitian dan Pembahasan

Untuk mengetahui lebih menyeluruh, Sixstar Football Academy adalah sebuah akademi sepak bola yang biasanya berfokus pada pengembangan bakat pemain muda, baik dari segi teknik, fisik, mental, maupun taktik dalam bermain sepak bola. Nama "Sixstar" sendiri bisa mencerminkan standar tinggi dalam pembinaan seperti simbol bintang yang sering dikaitkan dengan kualitas atau pencapaian luar biasa.

Herwin (2004:25) memaparkan bahwa tujuan latihan pengenalan bola dengan bagian tubuh (ball feeling) adalah untuk memulai pembelajaran dan latihan sepak bola, yang diawali dengan pengenalan bola menggunakan seluruh bagian tubuh secara baik dan benar. Latihan ball feeling merupakan bentuk latihan sederhana yang dilakukan langsung dengan menggunakan bola. Dalam tahap ini, setiap pemain lebih ditekankan pada pemahaman terhadap gerak atau pantulan yang dihasilkan oleh pola gerakan tubuh terhadap bola.

Berdasarkan hasil observasi lapangan yang dilakukan oleh peneliti di lokasi latihan Sixstar Football Academy pada tanggal 3 November 2024, ditemukan bahwa kemampuan dribbling siswa usia 10–13 tahun masih kurang baik. Hal ini terlihat saat sesi latihan dribbling maupun saat latihan pertandingan (7v7), di mana masih banyak siswa yang melakukan kesalahan. Adapun kesalahan yang terlihat dalam sesi latihan dribbling antara lain:



1. Gerak tubuh saat melakukan dribbling terlalu kaku sehingga membuat aliran bola menjadi lambat.
2. Pandangan terlalu fokus ke bola, sehingga sering mengenai post/rintangan.

Sementara itu, dalam sesi latihan pertandingan (7v7), kesalahan yang umum terjadi antara lain:

1. Jarak bola dan kaki saat dribbling terlalu jauh sehingga penguasaan bola sering terlepas.
2. Memaksakan dribbling dalam kondisi yang tidak menguntungkan.
3. Melakukan dribbling secara asal-asalan tanpa memberi dampak positif untuk tim.

Selain permasalahan dari sisi pemain, peneliti juga mengamati kinerja pelatih selama latihan yang kurang maksimal. Hal ini menjadi kendala dalam mengajarkan teknik dribbling secara bertahap, sehingga peserta latihan kurang mampu memahami dan menyerap materi dengan baik. Kondisi ini berdampak pada rendahnya keterampilan dribbling peserta usia 10–13 tahun di Sixstar Football Academy.

Berdasarkan uraian tersebut serta beberapa pertimbangan lainnya, maka diperlukan inovasi dalam bentuk variasi latihan, khususnya dalam teknik dribbling. Inovasi ini berupa variasi latihan dribbling yang diterapkan saat latihan agar kegiatan tidak berjalan monoton dan membosankan. Oleh karena itu, peneliti berkeinginan melakukan penelitian berjudul:

"Pengaruh Latihan Ball Feeling terhadap Kemampuan Dribbling Sepak Bola pada Peserta Sixstar Football Academy Usia 10–13 Tahun." Penelitian ini menawarkan metode latihan ball feeling sebagai solusi untuk meningkatkan kemampuan dribbling di akademi tersebut, melalui 16 kali pertemuan latihan.

Penelitian ini juga didukung oleh studi dari Darul et al. (2024) yang berjudul "Pengaruh Latihan Ball Feeling terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Sepak Bola Anak Usia 10 Tahun."

Berdasarkan hasil analisis data pre-test dan post-test yang dilakukan terhadap peserta di Sixstar Football Academy, diketahui bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada keterampilan dribbling setelah diberikan latihan ball feeling. Hal ini ditunjukkan oleh:

1. Rata-rata nilai dribbling peserta meningkat dari saat pre-test ke post-test.
2. Hasil uji statistik menggunakan Paired Samples t-Test menunjukkan nilai signifikansi ( $p$ -value)  $< 0,05$ , yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberi latihan.
3. Peningkatan ini menunjukkan bahwa latihan ball feeling efektif dalam:
  - a. Membantu pemain lebih mengenal bola
  - b. Mengembangkan kontrol bola saat bergerak
  - c. Meningkatkan keluwesan kaki saat menggiring bola



## Kesimpulan

Berdasarkan uraian data hasil penelitian dan analisis yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini menyiratkan hal-hal berikut:

Terdapat pengaruh positif dan signifikan Latihan Ball Feeling terhadap peningkatan keterampilan dribbling pada peserta Sixstar Football Academy. Hal ini dapat diamati berdasarkan hasil Sig. (2-tailed) sebesar  $0,001 < 0,05$  dan nilai t hitung sebesar  $4,188 > t$  tabel  $2,064$ , yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan setelah perlakuan diberikan.

Latihan Ball Feeling berkontribusi terhadap peningkatan keterampilan dribbling peserta Sixstar Football Academy. Hal ini juga terlihat dari percepatan waktu yang mampu dicapai oleh setiap peserta dalam melakukan dribbling, menunjukkan adanya perkembangan kemampuan secara fisik dan teknis.

## Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan beberapa saran yang berkaitan dengan pengaruh latihan Ball Feeling terhadap peningkatan keterampilan dribbling pada peserta Sixstar Football Academy, yaitu:

### 1. Bagi Pelatih atau Guru Olahraga

Disarankan untuk mengintegrasikan latihan Ball Feeling secara rutin dalam sesi latihan, khususnya pada kelompok usia dini. Hal ini penting karena latihan ini terbukti mampu meningkatkan keterampilan dasar sepak bola seperti dribbling.

### 2. Bagi Sekolah atau Klub Sepak Bola

Diharapkan dapat menyediakan fasilitas yang memadai dan alokasi waktu latihan yang cukup, agar program latihan seperti Ball Feeling dapat diterapkan secara optimal dan berkelanjutan.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar, durasi latihan yang lebih panjang, atau mengkaji aspek keterampilan lain seperti passing, shooting, atau ball control, untuk melihat pengaruh latihan Ball Feeling secara lebih luas dan mendalam.

## Daftar Pustaka

Aprilianto, A., Roesdiyanto, R., & Taufik, T. (2022). Latihan Teknik Dasar Sepak Bola Usia 14-15 Tahun. *Sport Science and Health*  
<https://doi.org/10.17977/um062v4i22022p156-174>

Arifin, M. Z., & Risdianto, A. (2012). Perbandingan Efektivitas Natrium Laktat dengan Manitol untuk Menurunkan Tekanan Intrakranial Penderita Cedera Kepala Berat. <https://doi.org/10.15395/mkb.v44n1.74>

Atmoko, E. Y. T. (2022). Ada Berapa Macam Dribbling dalam Permainan Sepak Bola? Kompas.Com.



- Bur, R. (2019). Cristiano Ronaldo Apes Tiap Kali Balik ke Spanyol. Okezone Bola.
- Erianto, B., Witarsyah, W., Irawan, R., & Soniawan, V. (2022). Pengaruh Latihan Ball Feeling terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. <https://doi.org/10.32528/sport-mu.v3i1.9138>
- Kindersley, Dorling. (2011). Essential Soccer Skills. New York: Publishing.  
[https://resources.finalsite.net/images/v1532877954/gordonschoolorg/kb9ga4eafx6vfwtxaoz/Essential\\_Soccer\\_Skills32491.pdf](https://resources.finalsite.net/images/v1532877954/gordonschoolorg/kb9ga4eafx6vfwtxaoz/Essential_Soccer_Skills32491.pdf)
- Fenanlampir, Albertus, dan Muhammad M. F. (2015). Tes dan pengukuran olahraga.
- Gunawan, G., & Mahfud, I. (2022). Pengaruh Latihan Dribble Dengan Metode Bermain Terhadap Hasil Dribble Sepak Bola Ssb Mitra Utama Lampung Selatan. *Journal Of Physical Education*, 3(2), 49–58. <https://doi.org/10.33365/joupe.v3i2.1908>
- Herwin (2004). Pengaruh Latihan Perkenaan Kaki Dengan Bola Terhadap Kemampuan Bermain Sepak Bola <https://doi.org/17.556/herwin.gne43>
- Hardiyani, H., & Hazizah, R. N. (2019). Pendukung Keputusan Dalam Penentuan Produk Terbaik Pada Pt Asuransi Jiwa Generali. *Jurnal Sisfokom (Sistem Informasi Dan Komputer)*, 8(1), 31–38. <https://doi.org/10.32736/sisfokom.v8i1.592>
- Jatmika. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi Dan Program Latihan Terpadu Terhadap Perilaku Lansia Dalam Pengendalian Hipertensi Di Dusun Karangnom Desa Serut Kecamatan Panti Kabupaten Jember. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v0i0.1534>
- Kismono, A., & Dewi, R. (2020). *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 1(2), 90–95.
- Hidayat. (2023). Manfaat Menggiring Bola dengan kaki bagian luar dan dalam. 2022. [https://www.kompas.com/sports/read/2022/01/16/11400068/manfaat-menggiring-bola-dengan-kaki-bagian-luar-dan-dalam#:~:text=Cara Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam&text=Posisi kaki penumpu di samping,gerakan tadi secara terus menerus.](https://www.kompas.com/sports/read/2022/01/16/11400068/manfaat-menggiring-bola-dengan-kaki-bagian-luar-dan-dalam#:~:text=Cara%20Menggiring%20Bola%20dengan%20Kaki%20Bagian%20Dalam&text=Posisi%20kaki%20penumpu%20di%20samping,gerakan%20tadi%20secara%20terus%20menerus.)
- Lalu Sukmawan Eka Wiguna & Ismail, M. (2020). Latihan Dribbling Circuit Dapat Meningkatkan Keterampilan Dribbling Pemain Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1), 10–15.
- Mochamad Sadheli. (2022). Pergerakan Tanpa Bola dalam Sepak Bola. *Kompas.Com*. <https://www.kompas.com/sports/read/2022/03/09/13000058/pergerakan-tanpa-bola-dalam-sepak-bola?page=all>
- Nabil Adlani. (2022). 3 teknik dribbling dalam sepak bola. *Adjar.Id*. <https://adjar.grid.id/read/543533693/3-teknik-dribbling-dalam-sepak-bola?page=all>



Nabila, A., Pramadhan, K., & Sulistiadinata, H. (2024). Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Pasundan , 26-27 Juni 2024 Pengaruh Latihan Drill Bola Pantul Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga. 26–27.

pinterest. (2018). D wallpaper is about men's blue shorts, The ball, Sport, Football, Spain, Lionel Messi. Pinterest. <https://id.pinterest.com/pin/623326404683964349/>

Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, T. (2020). Journal GEEJ, 7(2).

Sugiyono. (2019). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. Bandung: CV Alfabeta.

Safithri, R., Syaiful, S., & Huda, N. (2021). Pengaruh Penerapan Problem Based Learning (PBL) dan Project Based Learning (PjBL) Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Berdasarkan Self Efficacy Siswa. Jurnal Cendekia : Jurnal Pendidikan Matematika, 5(1), 335–346. <https://doi.org/10.31004/cendekia.v5i1.539>

Saputra, S. (2023). ANALISIS KETERAMPILAN DRIBBLING SEPAKBOLA PADA PEMAIN REMAJA Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keterampilan dribbling sepakbola pada pemain remaja di saputraaditiya372@gmail.com Desa Suka Baru Bengkulu Utara . Jenis penelitian yang digunakan d. 4(1), 70–75.

Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>

Tuhadi. (2013). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Dengan Latihan Beban. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 12(2), 46–55.

Ummah, M. S. (2019). No (Switzerland), 11(1), 1–14..