

# **Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Pada Sepakbola U-15 SSB Balai Baru Kota Padang**

**M.Cloudio Syaviola<sup>1\*</sup>, Masrun<sup>2</sup>, Sayuti Syahara<sup>3</sup>, Ardo Okilanda<sup>4</sup>**

<sup>1234</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: syaviolamcloudio@gmail.com

## **ABSTRAK**

Masalah dalam penelitian ini adalah belum maksimal dan kurangnya penguasaan keterampilan teknik dasar dribbling para pemain. Terlihat saat pertandingan Hasilnya menjelaskan bahwa jumlah frekuensi dribbling SSB Balai Baru yaitu 39 percobaan dribbling. Dengan dribbling sukses berjumlah 17 sedangkan dribbling gagal berjumlah 22. Presentase rata-rata dribbling sukses pemain SSB Balai Baru mencapai 43,58 %, sedangkan presentase rata-rata dribbling yang gagal mencapai 56,42 %. Tujuan Penelitian ini ialah mengetahui pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan dribbling bola pada pemain SSB Balai Baru u-15 kota Padang. Jenis Penelitian ini eksperimen one group. Sampel Penelitian ini adalah pemain U-15 SSB Balai Baru Kota Padang yang berjumlah 20 orang. Instrumen penelitian menggunakan tes kemampuan dribbling sepakbola. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas lilliefors, uji homogenitas, dan uji hipotesis t-test dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Hasil Penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan terhadap peningkatan kemampuan teknik dribbling sepakbola u-15 SSB Balai Baru Kota Padang dengan hasil analisis T Hitung = 5,70 > T Tabel = 2,10 pada taraf signifikansi 0,05 pada jumlah sampel 20 dengan nilai rata-rata pre-test 26,39 dan post test 24,76. Maka dapat disimpulkan Ho ditolak dan Ha diterima. Latihan variasi dapat dijadikan sebagai metode yang tepat dalam mengembangkan kemampuan dribbling.

**Kata Kunci :** Variasi Latihan, Teknik Dribbling, Sepakbola

## ***The Effect of Training Variations on Ball Dribbling Ability in U-15 Football SSB Balai Baru Padang City***

### **ABSTRACT**

*The problem in this study is that the players' basic dribbling skills are not yet optimal and lack of mastery of basic dribbling techniques. Seen during the match, the results explain that the number of dribbling frequencies of SSB Balai Baru is 39 dribbling attempts. With successful dribbling totaling 17 while failed dribbling totaling 22. The average percentage of successful dribbling of SSB Balai Baru players reached 43.58%, while the average percentage of failed dribbling reached 56.42%. The purpose of this study was to determine the effect of training variations on the ability to dribbling the ball in SSB Balai Baru U-15 players in Padang City. This type of research is a one group experiment. The sample of this study was 20 U-15 SSB Balai Baru players in Padang City. The research instrument used a soccer dribbling ability test. Data analysis techniques used the Lilliefors normality test, homogeneity test, and t-test hypothesis test with a significance level of  $\alpha = 0.05$ . The results of this study showed a significant effect of training variations on improving the ability of U-15 soccer dribbling techniques at SSB Balai Baru, Padang City with the results of the T Count analysis = 5.70 > T Table = 2.10 at a significance level of 0.05 on a sample size of 20 with an average pre-test value of 26.39 and a post-test of 24.76. So it can be concluded that Ho is rejected and Ha is accepted. Variation training can be used as the right method in developing dribbling*

*skills.*

**Keywords:** Training Variations, Dribbling Techniques, Football

---

## **PENDAHULUAN**

Sepakbola adalah olahraga yang dipertandingkan oleh dua tim atau kelompok, masing-masing tim memiliki tujuan yang sama yaitu mencetak gol sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dalam upaya untuk memenangkan pertandingan. Setiap tim terdiri dari 11 pemain inti dengan berbagai posisi. Pertandingan sepak bola dimainkan dalam dua babak. Setiap putaran berlangsung selama 45 menit dengan istirahat 15 menit. Pada pertandingan penentuan seperti final, apabila terjadi seri maka akan diadakan babak tambahan waktu 2 x 15 menit untuk menentukan pemenang. Jika skor masih sama setelah dua periode perpanjangan waktu, tendangan penalti akan menentukan tim mana yang menang (Centhini & Russel, 2009).

Tujuan utama dalam permainan sepakbola yaitu mencetak gol sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan untuk meraih kemenangan. Sebuah kemenangan akan lebih mudah dicapai apabila pemain sepakbola telah memenuhi syarat, baik sebagai sebuah individu maupun sebagai tim kesebelasan, artinya sebagai sebuah individu harus memiliki kondisi fisik, pemahaman taktik, kemampuan teknik dan mental yang baik, sedangkan sebagai sebuah tim kesebelasan harus dapat bekerja sama (Yudanto & Nurcahyo, 2020).

Jika berbicara tentang kemenangan dalam permainan sepakbola tentu saja hal ini berkaitan dengan sebuah namanya prestasi. Prestasi merupakan indicator utama dari sebuah hasil yang paling maksimal dan tertinggi dari usaha (Masrun, 2019). Untuk mendapatkan prestasi dipengaruhi oleh beberapa factor seperti; fisik, teknik, taktik dan psikologis (Masrun et al., 2022). Teknik dasar menjadi komponen seorang atlet sepakbola dalam upaya meraih prestasi (Darma & Fernando, 2023). Teknik dasar adalah sebuah keterampilan, kemampuan, dan kemahiran individu yang dimiliki oleh seorang atlit atau pemain sepakbola dalam mengolah sikulat bundar, maka teknik menjadi dasar yang paling utama dalam menunjang atlit dalam bermain dengan baik, selain itu permainan sepakbola akan terlihat indah jika para pemain menguasai teknik dasar yang baik (Suryadi et al.,

2023). Dalam sepakbola terdapat berbagai jenis teknik dasar antara lain; passing, control, shooting, dribbling, dan heading (Syaiful et al., 2024).

Dribbling ialah berlari sambil menguasai atau mengolah bola dengan gerakan yang cepat, akurat, dan dibutuhkan ketangkasan dalam melindungi bola dari diambil lawan, tujuan dari dribbling ini untuk melakukan serangan balik, melewati lawan, memikat lawan, maupun mengatur tempo permainan (Arwandi & Firdaus, 2021). Dribbling bola melibatkan penggunaan kaki untuk memindahkan bola dari satu titik ke titik lainnya, bola harus selalu berada dekat dengan kaki agar mudah dikendalikan (Asep Sudharto et al., 2020). Dribbling juga digunakan untuk melakukan akselerasi dalam permainan sepakbola. Akselerasi merupakan dribbling yang dilakukan secara cepat (Marpaung & Syahara, 2019). Kecepatan saat melakukan dribbling berfungsi untuk meninggalkan atau menjauhi lawan saat sedang menguasai bola (Almenteros et al., 2021). Tindakan eksplosif seperti dribbling bola dengan cepat merupakan gerak dasar dalam olahraga sepakbola (Gelen, 2010).

Dribbling dapat ditingkatkan melalui proses latihan. Proses latihan yang baik memiliki beberapa komponen yaitu pelatih yang berkualitas dengan menerapkan program latihan yang efektif serta bervariasi, siswa atau atlet yang memiliki tingkat pemahaman yang tinggi sehingga dapat menjalankan latihan sesuai dengan intruksi pelatih dengan baik, dan sarana prasarana yang memadai (Prayoga et al., 2022).

SSB Balai Baru yang berlokasi dikecamatan Kuranji, merupakan salah satu SSB yang dibentuk dengan tujuan untuk mencari bakat-bakat muda pemain potensial yang berada dikecamatan Kuranji dan sekitarnya untuk dilakukan pembinaan serta dapat mengorbitkan menjadi atlet sepak bola yang baik di level daerah hingga level Internasional. Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan peneliti, dari beberapa pertandingan sepakbola yang di mainkan oleh tim SSB Balai Baru kategori usia 15 tahun ditemukan bahwasanya penguasaan keterampilan teknik dasar dribbling bola para pemain belum maksimal, sehingga pencapaian prestasi masih jauh dari harapan yang diinginkan.

Berdasarkan hasil observasi peneliti pada saat tim SSB Balai Baru U-15 bertanding menghadapi SSB IPRC pada ajang liga Top Score. Hasilnya menjelaskan bahwa jumlah frekuensi dribbling SSB Balai Baru yaitu 39 percobaan. Dengan dribbling sukses berjumlah 17 sedangkan dribbling gagal berjumlah 22. Persentase rata-rata dribbling sukses pemain

SSB Balai Baru mencapai 43,58 %, sedangkan presentase rata-rata dribbling yang gagal mencapai 56,42 %. Hal ini mengakibatkan tim SSB Balai Baru mengalami kekalahan.

Penyebab rendahnya presentase rata-rata keberhasilannya pemain SSB Balai Baru melakukan dribbling karena terdapat beberapa kesalahan yang ditemui seperti kaki tumpuhan yang berada jauh dari bola, pandangan yang hanya berfokus pada bola saja, sulit dalam merubah posisi secara cepat, kurangnya kecepatan saat melakukan dribbling sehingga mudah diambil lawan dan gerakan yang masih kaku saat melakukan dribbling. Faktor penyebab kurangnya kemampuan teknik dasar *dribbling* pemain U15 SSB Balai Baru dikarenakan terdapat beberapa kendala yang ditemui pada penyelenggaraan proses latihan seperti program latihan yang kurang tepat dan efektif serta kurangnya variasi program latihan yang diberikan pelatih.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah *eksperimen one group*. Penelitian ini dilakukan 3 kali dalam seminggu dilapangan Balai Baru Kuranji, kota Padang. Waktu penelitian dilakukan pada tanggal 20 Mei–27 Juni 2024. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh variasi latihan dribbling terhadap kemampuan dribbling bola pada sepakbola. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Balai Baru kota Padang yang berjumlah 60 atlet. Sampel pada penelitian ini berjumlah 20 atlet yang berusia 15 tahun. Penelitian *eksperimen one group* perlu dipilih suatu desain atau pola yang tepat dan sesuai dengan tuntutan variable-variabel yang terdapat pada masalah serta hipotesis yang akan diuji kebenarannya. Dalam model ini dimulai dengan penilaian diberi test atau pre-test untuk mengukur kondisi awal (X1), selanjutnya pada kelompok eksperimen diberi perlakuan (T) setelah itu diberikan test akhir (X2).

Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan dribbling bola. Instrumen dalam penelitian ini adalah instrument yang sudah baku dan sebagaimana dijelaskan dalam buku (Nurhasan, 2007 : 212). Instrumen ini sudah teruji validitas dan reliabilitasnya sehingga tidak perlu dilakukan uji ulang instrument, maka dapat dikatakan instrument ini valid dan reliabel.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes menggiring bola. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data pretest melakukan dribbling sebelum sampel diberikan perlakuan atau treatment, dan data posttest setelah sampel diberikan perlakuan atau treatment dengan menggunakan metode latihan menggiring bola. Perlakuan atau treatment yang diberikan selama 16 kali sesi (Nurhasan, 2001 : 212). Pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian merupakan unsur penting karena berhubungan langsung dengan data yang digunakan dalam penelitian.

Teknik analisis data menggunakan koefisien determinasi untuk mengetahui besar pengaruh latihan dribbling terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain u-15 SSB Balai Baru kota Padang. Langkah-langkah perhitungan pengolahan data diawali dengan uji normalitas, pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah menggunakan metode *lilliefors*. Langkah selanjutnya menggunakan uji homogenitas, dan langkah terakhir melakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji t-test (Arikunto, 2013 : 365).

## HASIL

Dari *pre test* kemampuan teknik *dribbling* yang dilakukan, hasil yang diperoleh dari 20 sampel yaitu skor maksimum 30,31 dan skor minimum 24,03 dengan rentang 6,28. Adapun rata-rata 26,39 dengan standar deviasi 1,61. Dari *post test* kemampuan teknik *dribbling* yang dilakukan, hasil yang diperoleh dari 20 sampel yaitu skor maksimum 27,14 dan skor minimum 23,16 dengan rentang 3,98. Adapun rata-rata 24,76 dengan standar deviasi 1,14.

### 1. Uji Normalitas

Uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah sampel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang di gunakan adalah uji *liliefors* taraf signifikan = 0,05 dengan kriteria  $L_{hitung} < L_{Tabel}$ .

Tabel 1. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Kelompok	$L_{Hitung}$	$L_{Tabel}$	Keterangan
Pre Test	0,133	0,190	Normal
Post Test	0,082		

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa hasil dari  $L_{Hitung} < L_{Tabel}$ . Maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

## 2. Uji Homogenitas

Uji ini dilakukan untuk melihat apakah pre test dan post test mempunyai variansi yang homogen menggunakan rumus uji F. Dikatakan uji F Homogen apabila  $F_{hitung} < F_{tabel}$ .

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

$F_{Hitung}$	$F_{Tabel}$	Keterangan
1,98	2,16	Homogen

Pada tabel diatas dapat dilihat  $F_{hitung} < F_{tabel}$ . Maka dapat disimpulkan bahwasanya data homogen.

## 3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang dilakukan adalah uji  $t$  dengan dengan taraf signifikan 0,05. Hasil data uji  $t$  menunjukkan bahwasanya terdapat pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan teknik dribbling dengan skor rata-rata 26,39 detik dengan standar deviasi 1,61 pada *pre-test*. Setelah diberikan perlakuan sebanyak 16 kali skor rata-rata 24,76 detik dengan standar deviasi 1,14 pada *post-test*.

Tabel 3. Hasil Rangkuman Data Uji Hipotesis

Kemampuan Teknik Dribbling	Mean	SD	$T_{Hitung}$	$T_{Tabel}$	Hasil Uji
Pre Test	26,39	1,61	5,70	2,10	Signifikan
Post Test	24,76	1,14			

Berdasarkan hasil yang didapatkan, maka dapat dikatakan bahwa variasi latihan berpengaruh terhadap kemampuan teknik dribbling pemain u-15 SSB Balai Baru ( $T_{Hitung} = 5,70 > T_{Tabel} = 2,10$ ). Dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima.

## PEMBAHASAN

Pembahasan ini dilakukan berdasarkan kesimpulan dari hasil analisis statistika dan

kajian teori. Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh  $T_{\text{Hitung}} = 5,70 > T_{\text{Tabel}} = 2,10$  pada taraf signifikansi 0,05 pada jumlah sampel 20 dengan nilai rata-rata pre-test 26,39 dan post test 24,76. Maka dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian terdapat pengaruh variasi latihan terhadap peningkatan kemampuan teknik dribbling pemain u-15 SSB Balai Baru Kota Padang.

Perlakuan yang diberikan selama 16 kali pertemuan sesuai dengan program latihan. Latihan yang dilakukan 3 kali dalam satu minggu secara berkelanjutan. Model variasi latihan yang diterapkan meningkat setiap harinya, bentuk latihan berubah-ubah dengan menambah rintangan dan semakin banyak sentuhan dengan bola. Hal ini serupa dengan prinsip latihan beban lebih dan prinsip latihan berkelanjutan. Menurut Yulia & Sin, (2023) prinsip latihan merupakan hal-hal yang wajib diterapkan agar pembebanan latihan yang diberikan tepat sehingga sasaran dari latihan bisa tercapai sesuai dengan harapan. Menurut Fitrah & Arifan, (2024), variasi latihan dapat membantu pelatih agar para atlet selalu bersemangat mengikuti latihan dan menghindari kebosanan saat menjalankan latihannya.

Model variasi latihan yang diberikan peneliti memiliki tantangan tersendiri bagi pemain saat melaksanakannya karena memiliki tingkat kesulitan yang berbeda-beda disetiap bentuk latihannya. Hal ini selaras dengan yang dikatakan Yusuf et al., (2022), diperlukan materi latihan yang bervariasi dalam mengembangkan keterampilan *dribbling* pada pemain sepakbola, materi latihan yang bervariasi dapat mudah meningkatkan ketangkasan pemain, karena ketangkasan berpengaruh terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola.

Model variasi latihan merupakan salah satu program yang tepat digunakan dalam peningkatan kemampuan dribbling karena sesuai dengan salah satu prinsip latihan yaitu prinsip variasi (*variety*). Latihan yang dilakukan secara bervariasi merupakan sebuah proses latihan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi atlet, menghilangkan rasa bosan, dan proses peningkatan latihan itu sendiri (Amin & Abidah, 2023). Pelatihan yang bervariasi berguna untuk menciptakan kebebasan berpikir, berkreasi dan mengurangi kebosanan saat latihan. Variasi yang dimaksud disini ialah variasi yang menjadikan segalah sesuatu tidak monoton (M.Y.N & Nurrochmah, 2019).

Model variasi latihan ini berdampak pada peningkatan kemampuan dribbling karena

telah tersusun secara sistematis. Menurut Bahtra & Annas, (2020) untuk meningkatkan kemampuan dribbling yang baik maka perlu diberikan latihan yang sistematis, berkesinambungan dan tuntutan kerumitan pada setiap latihan yang meningkat. Hal serupa juga dikemukakan oleh Karo Karo et al., (2020), kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola dapat diperoleh dari metode latihan yang baik, meliputi fase pengulangan yang berguna untuk memperlancar pemain bola melakukan lebih banyak percobaan yang benar dan salah.

Salah satu faktor penyebab menurunnya suatu performa sebuah tim atau atlet adalah karena faktor program atau metode latihannya. Kurangnya variasi pola dan materi yang diberikan pelatih untuk meningkatkan keterampilan individu seorang atlitnya, metode pelatihan yang diberikan terkesan monoton dan masih menimbulkan kebosanan sehingga atlit tidak termotivasi saat melaksanakan latihan (Ramadhan et al., 2024). Variasi latihan dapat diusulkan oleh pelatih dalam mengembangkan kemampuan atlit, dengan memodifikasi bentuk latihan yang ada menjadi berbeda atau memanipulasi strukturnya seperti menambah beban latihan, jumlah partisipan dalam satu sesi, dan waktu persesi saat latihan (Del Villar Álvarez & Práxedes Pizarro, 2017).

Pemilihan program latihan atau bentuk latihan yang tepat belum dapat memastikan terjaminnya keberhasilan seorang pelatih dalam upaya meningkatkan kemampuan atlitnya. Karena tanpa adanya motivasi yang tinggi dari seorang atlit untuk mengikuti dan menjalani proses latihan maka tidak akan mendapatkan hasil yang diinginkan (Saragi et al., 2024). Motivasi atlit ini dapat ditingkatkan melalui program latihan yang bervariasi. Menurut Yasir et al., (2024), atlet harus memiliki jiwa disiplin yang tinggi dalam latihan, selanjutnya yang lebih penting adalah menanamkan serta memelihara motivasi dan perhatian dengan melakukan variasi latihan dengan secara rutin. Menurut Yunefri et al., (2020), program variasi latihan dapat dilaksanakan, tergantung bagaimana seorang pelatih mampu mengembangkan dan memvariasikan bentuk-bentuk latihan yang ada agar menjadi sebuah program latihan yang menarik dan efektif.

Model variasi latihan yang diterapkan peneliti antara lain; latihan dribbling tiga zona, latihan dribbling acak melewati cone, latihan dribbling feint triangle, latihan dribbling drill stopping passing, dan latihan dribbling drill finishing. Masing-masing latihan ini



menggunakan media latihan yang sama yaitu berupa cone yang disusun sesuai dengan bentuk latihan yang dilaksanakan. Media cone ini sebagai tanda belokan maupun batas dimana saat pemain sedang melakukan dribbling dengan kecepatan tinggi dan harus melakukan perubahan arah posisi badan dan pergerakan bola yang ditekuk dengan tangkas dan cepat. Menurut Dahlan, (2019), cone adalah sebuah media latihan yang berbentuk kerucut yang digunakan seorang pelatih sebagai batas dan rintangan pada saat melakukan gerakan dengan tujuan merubah arah gerak dan posisi.

Keseluruhan bentuk variasi latihan ini mengarah pada satu tujuan yaitu peningkatan kemampuan teknik dasar dribbling. Menurut Pratama et al., (2024), pelatihan yang baik adalah latihan yang dirancang dengan efektif dan efisien melalui proses perencanaan yang matang sesuai dengan kebutuhan dan target atau sasaran yang telah ditetapkan. Menurut (Yasir et al., 2024), latihan adalah sebuah proses kegiatan yang dilakukan secara terus-menerus dengan tujuan meningkatkan prestasi dan latihan itu menyebabkan perubahan atau penyesuaian fungsional.

Variasi latihan sangat tepat diterapkan pada atlet usia muda, karena atlet usia dini lebih mudah mengalami kejenuhan dan kurangnya motivasi dalam latihan dibandingkan atlet senior. Hal ini juga selaras dengan yang dikatakan Taga & Asai, (2012), penting untuk mengadakan pelatihan kemampuan individu terutama pada usia muda untuk mengembangkan potensi besar dan mempelajari lebih banyak keterampilan dasar, seperti kemampuan teknik dribbling. Menurut Bavlı & Koç, (2018), bentuk pelatihan yang diterapkan pada usia yang muda secara signifikan sangat mempengaruhi untuk masa depan seorang atlet, akankah berhasil dan menjadi bintang besar atau sebaliknya. Menurut L. Pratama, (2020), dapat dilihat di negara yang sepakbolanya maju seperti eropa, pelatihan dilakukan pada usia yang sangat muda, proses perkembangan pemain dimulai dari academy.

Dari hasil pembahasan di atas maka dapat disimpulkan bahwasanya variasi latihan berpengaruh atau berperan terhadap meningkatkan kemampuan teknik dribbling pemain sepakbola, dikarenakan variasi latihan merupakan metode yang dapat meningkatkan motivasi, mengurangi rasa bosan, menciptakan ketangkasan dan kebebasan berpikir para pemain sepakbola. Variasi latihan juga mencakup prinsip latihan yang berkesinambungan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan terhadap peningkatan kemampuan teknik dribbling sepakbola u-15 SSB Balai Baru kota Padang dengan hasil analisis  $T_{\text{Hitung}} = 5,70 > T_{\text{Tabel}} = 2,10$  pada tariff signifikansi 0,05 pada jumlah sampel 20 dengan nilai rata-rata pre test 26,39 dan post test 24,76.

## Daftar Pustaka

- Almenteros, A., Masrun, M., & Afrizal, S. (2021). *Tinjauan kondisi fisik pemain sepakbola*. Gladiator.
- Amin, N., & Abidah, N. (2023). *The Application of Varied Training Methods to Improve the Dribbling Ability of Students of State Vocational High School 2 Gowa Regency*.
- Arikunto, S. (2013). *Manajemen perpustakaan di madrasah aliyah negeri Yogyakarta*. Jurnal Akuntabilitas Manajemen Pendidikan.
- Arwandi, J., & Firdaus, M. (2021). *Effect of Agility Training Towards Soccer Dribbling Skills: Proceedings of the 1st International Conference on Sport Sciences, Health and Tourism (ICSSHT 2019)*. 1st International Conference on Sport Sciences, Health and Tourism (ICSSHT 2019), Padang, Indonesia.
- Asep Sudharto, Ramdan Pelana, & Johansyah Lubis. (2020). *Latihan Dribbling dalam Permainan Sepakbola*. Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan, 11(02), 140–150.
- Bahtra, R., & Annas, M. (2020). *The Effect of Slalom Dribble Training on the Dribbling Skill*. Journal of Physical Education.
- Bavlı, Ö., & Koç, C. B. (2018). *Effect of Different Core Exercises Applied During the Season on Strength and Technical Skills of Young Footballers*. Journal of Education and Training Studies, 6(5), 72.
- Centhini, S., & Russel, T. (2009). *Buku pintar sepakbola*. Inovasi.
- Dahlan, F. (2019). *Pengaruh Model Latihan Cone Drills Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pemain Sepakbola Ekstrakurikuler Smp Muhammadiyah Palopo*.
- Darma, I. Z., & Fernando, R. (2023). *Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan dribbling sepakbola: Studi korelasi pada siswa ekstrakurikuler*.

- Del Villar Álvarez, F., & Práxedes Pizarro, A. (2017). *The effects of a comprehensive teaching program on dribbling and passing decision-making and execution skills of young footballers*. *Kinesiology*, 49(1), 74–83.
- Fitrah, A., & Arifan, I. (2024). *Pengaruh Latihan Variasi Bermain Terhadap Peningkatan Ketepatan Passing Pemain Sepakbola*. *Gladiator*.
- Gelen, E. (2010). *Acute Effects of Different Warm-Up Methods on Sprint, Slalom Dribbling, and Penalty Kick Performance in Soccer Players*. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(4), 950–956.
- Karo Karo, A. A. P., M, B. A., Sari, I. E. P., Sihombing, H., & Sari, L. P. (2020). *Effect of playing methods on the Dribble Ability of the Football Game*. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(2), 158–163.
- Marpaung, B. S., & Syahara, S. (2019). *Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Siswa Smp Yos Sudarso Padang*. *Jurnal Patriot*.
- Masrun, Alnedral, & Yendrizal. (2022). *Psychological aspects and the roles for student's sport performance*. *Journal Sport Area*, 7(3), 425–436.
- Masrun, M. M. (2019). *Classroom Action Research Training Teacher Physical Education, Sports and Health in Padang City*. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 160–168.
- M.Y.N, F., & Nurrochmah, S. (2019). *The Effect of Learning Dribble Variation Using Modification of Plastic Balls on Improving The Results of Football Dribble Skills Learning*. *Proceedings of the 2nd International Conference on Sports Sciences and Health 2018 (2nd ICSSH 2018)*. *Proceedings of the 2nd International Conference on Sports Sciences and Health 2018 (2nd ICSSH 2018)*, Malang, Indonesia.
- Nurhasan. (2001). *Pengantar Tes, Pengukuran Tes, Kegunaan Tes, dan Kriteria Tes*. Kurnia.
- Nurhasan. (2007). *Pengantar Tes, Pengukuran Tes, Kegunaan Tes, dan Kriteria Tes*. Kurnia.
- Pratama, L. (2020). *Effect of Zig-Zag Training and Dribbling Variations Towards The Rabbit of Ball Dribbling on Football Soccer Players 9 Kerinci*. *Proceedings of the Proceedings of the First International Conference on Science, Technology and Multicultural Education, ICOCIT-MUDA, July 25th-26th, 2019, Sorong, Indonesia*.
- Pratama, V. A., Irawan, R., & Arifan, I. (2024). *Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola Ssb Persika Kabupaten Dharmasraya*. *Gladiator*.

- Prayoga, N. A., Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). *Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB*. Indonesian Journal of Sport Science and Coaching, 4(2), 119–132.
- Ramadhan, N. A., Barlian, E., Sari, D. P., & Mardela, R. (2024). *Pengaruh Metode Latihan Target Terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Atlet Futsal Pratama Family*. Gladiator.
- Saragi, A. F., Irawan, R., Berlian, E., & Arifan, I. (2024). *Pengaruh Bentuk Latihan Daya Tahan Menggunakan Bola Terhadap Peningkatan VO<sub>2</sub>max Pemain Sepakbola SMP Pembangunan UNP Kota Padang*. Gladiator.
- Suryadi, D., Okilanda, A., Yanti, N., Suganda, M. A., Mashud, Santika, I. G. P. N. A., Vanagosi, K. D., & Hardinata, R. (2023). *Combination of varied agility training with small sided games: How it influences football dribbling skills?* Pedagogy of Physical Culture and Sports, 27(3), 190–197.
- Syaiful, W., Irawadi, H., & Arifan, I. (2024). *Tinjauan Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB)*. Gladiator.
- Taga, K., & Asai, T. (2012). *The Influence of Short-term Intensive Dribbling Training on Ball Skill*. Football Science, 9, 35-49.
- Yasir, N. M., Fardi, A., & Arwandi, J. (2024). *Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Bola Pada Pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung*. Gladiator.
- Yudanto, Y., & Nurcahyo, F. (2020). *Bermain Sepak Bola Melalui Pendekatan Taktik*. Jambura Health and Sport Journal, 2(2), 44–52.
- Yulia, N. O., & Sin, T. H. (2023). *Pengaruh Latihan Circuit Training Dan Interval Training Terhadap Peningkatan VO<sub>2</sub>Max Atlet SSB Putra Wijaya Padang*. Gladiator.
- Yunefri, M., Juita, A., & Haryani, M. (2020). *The Comparison Between Dribble Exercise and Race Slalom Dribble Exercise on Junior Football Players at SSB Pekanbaru*. 1st Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHRS 2019), Padang, Indonesia.
- Yusuf, M. Z., Rumini, R., & Setyawati, H. (2022). *The Effect of Agility and Balance Training on Dribbling Speed in Soccer Games*.