

# Analisis Keterampilan Teknik Dribbling dan Kontrol Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa SMK Methodist Tanjung Morawa

Ronald Ignatius Zai<sup>a,1,\*</sup>, Muhammad Badrun Siregar<sup>a,2</sup>, Arief Rahman<sup>a,3</sup>

<sup>a</sup> Medan, Sumatera Utara, Indonesia.

<sup>1</sup> [ronaldzai321@gmail.com](mailto:ronaldzai321@gmail.com)\*; <sup>2</sup> [badrunmoh25@gmail.com](mailto:badrunmoh25@gmail.com); <sup>3</sup> [ariefrahman@gmail.com](mailto:ariefrahman@gmail.com)

\* corresponding author

## ARTICLE INFO

### Article history

Received 2026-01-14

Revised 2026-02-01

Accepted 2026-02-03

### Keywords

Dribbling  
Ball Control  
Basic Technique  
Training  
Football

### Kata kunci

Dribbling  
Kontrol Bola  
Latihan Teknik Dasar  
Sepak Bola

## ABSTRACT

This study was motivated by the low level of mastery of basic football techniques, particularly dribbling and ball control, among students participating in the extracurricular football program at SMK Methodist Tanjung Morawa. These fundamental skills are crucial as they serve as the main foundation in playing football effectively, however, many students are still unable to demonstrate proper basic techniques, which negatively impacts their performance and achievements. The significance of this study lies in its practical benefits, namely for students who gain improved playing skills, for teachers and coaches who obtain an applicable training model for instructional purposes and for schools that can enhance the quality of extracurricular sports programs. Overall, this research indicates that basic football skills can be effectively improved through consistent, targeted, and student-centered training, thereby contributing to the development of sports education in schools while strengthening student sports achievement development.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



## Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya penguasaan teknik dasar sepak bola, terutama dribbling dan kontrol bola, pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMK Methodist Tanjung Morawa. Keterampilan dasar tersebut sangat penting karena menjadi fondasi utama dalam permainan sepak bola yang efektif, namun kenyataannya banyak siswa yang belum mampu menampilkan teknik dasar dengan baik sehingga berdampak pada performa dan pencapaian prestasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis dan mengetahui sejauh mana pengaruh latihan teknik dasar sepak bola terhadap peningkatan keterampilan dribbling dan kontrol bola siswa, serta menilai efektivitas program latihan yang dirancang secara sistematis dalam konteks pembinaan olahraga di sekolah. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pre-test dan post-test, di mana siswa diberikan tes awal keterampilan dribbling dan kontrol bola, kemudian mengikuti program latihan yang disusun secara terstruktur, dan selanjutnya dilakukan tes akhir untuk melihat perbandingan hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa keterampilan dasar sepak bola dapat ditingkatkan secara efektif melalui latihan yang konsisten, terarah, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik, sehingga berkontribusi pada pengembangan pembelajaran olahraga di sekolah sekaligus memperkuat pembinaan prestasi olahraga pelajar.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisensi [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan proses fundamental yang berperan penting dalam meningkatkan kualitas kehidupan manusia, baik secara individu maupun sosial. Melalui pendidikan, individu memperoleh pengetahuan, keterampilan, serta nilai-nilai yang diperlukan untuk menjalani kehidupan secara optimal. Salah satu bagian integral dari sistem pendidikan adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), yang tidak hanya berorientasi pada pengembangan kognitif, tetapi juga berfokus pada aspek fisik, psikomotorik, afektif, dan pembentukan karakter peserta didik (Sukirno, 2017).

Pendidikan jasmani dilaksanakan melalui berbagai aktivitas jasmani yang dirancang secara sistematis untuk menunjang pertumbuhan fisik, kesehatan jasmani, keterampilan motorik, kecerdasan, serta perkembangan watak dan kepribadian yang harmonis. Pendidikan jasmani juga dipahami sebagai proses adaptasi dan pembelajaran secara organik melalui aktivitas fisik yang terstruktur (Haryanto, 2016). Di Indonesia, pendidikan jasmani telah menjadi kajian akademik sejak berdirinya Lembaga Akademi Pendidikan Djasmani (LAPD) pada tahun 1941 dan terus berkembang seiring dinamika kebutuhan pendidikan nasional.

Rosdiani (2021) menyatakan bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan fisik, pengetahuan olahraga, serta perilaku hidup sehat melalui aktivitas fisik yang terencana. Sejalan dengan hal tersebut, Sukirno (2017) menegaskan bahwa pendidikan jasmani juga berperan dalam menanamkan nilai-nilai sosial seperti disiplin, kerja sama, dan sportivitas melalui aktivitas olahraga, sehingga mampu membentuk karakter peserta didik secara menyeluruh.

Salah satu materi penting dalam pembelajaran PJOK di sekolah adalah permainan sepak bola. Sepak bola merupakan cabang olahraga permainan yang sangat populer di berbagai negara, termasuk Indonesia, karena memiliki karakter permainan yang menarik, kompetitif, serta mengandung nilai-nilai positif seperti kerja sama tim, tanggung jawab, dan sportivitas (Firmana, 2017). Dalam konteks pendidikan, sepak bola menjadi media pembelajaran yang efektif untuk mengembangkan keterampilan motorik, kebugaran jasmani, dan sikap sosial peserta didik.

Menurut Sukma Aji (2016), sepak bola adalah permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan dimainkan oleh dua tim di lapangan terbuka. Permainan ini menuntut kemampuan fisik, penguasaan teknik dasar, serta pemahaman taktik yang baik dari setiap pemain (Hidayat, 2017). Oleh karena itu, penguasaan teknik dasar menjadi faktor utama yang menentukan efektivitas permainan sepak bola.

Dalam permainan sepak bola, keterampilan teknik dasar memiliki peranan yang sangat penting dalam menunjang performa pemain. Di antara berbagai teknik dasar yang harus dikuasai, dribbling dan kontrol bola merupakan dua keterampilan yang sangat vital. Dribbling berfungsi untuk membawa bola dan melewati lawan, sedangkan kontrol bola berperan dalam menguasai dan mengendalikan bola agar

tetap berada dalam penguasaan pemain. Penguasaan kedua teknik ini sangat menentukan kelancaran permainan dan keberhasilan dalam menciptakan peluang (Syafuruddin, 2011; Luxbacher, 2014).

Syafuruddin (2011) menjelaskan bahwa dribbling merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar mampu mempertahankan bola dari tekanan lawan sekaligus menciptakan peluang serangan. Luxbacher (2014) menambahkan bahwa dribbling bukan hanya menggiring bola, tetapi juga melibatkan kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan kecerdasan dalam membaca situasi permainan. Tanpa kemampuan dribbling yang baik, pemain akan kesulitan melewati lawan dan mempertahankan penguasaan bola.

Selain dribbling, teknik kontrol bola merupakan fondasi utama dalam permainan sepak bola. Kontrol bola adalah kemampuan pemain untuk menerima, menahan, dan mengendalikan bola sebelum melakukan tindakan lanjutan seperti mengoper, menendang, atau menggiring bola (Suharno, 1989). Witono (2017) menyatakan bahwa kontrol bola yang baik memungkinkan pemain menjaga penguasaan bola, sedangkan Hasyim dan Saharullah (2018) menegaskan bahwa kontrol bola berperan penting dalam pengaturan tempo permainan, baik saat menyerang maupun bertahan.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa latihan teknik dasar sepak bola berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan dribbling. Penelitian melaporkan bahwa latihan sprint berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan menggiring bola pada pemain sepak bola, yang menunjukkan adanya hubungan erat antara latihan fisik dan keterampilan dribbling (Insan et al., 2022). Selain itu, penelitian oleh Nasution dan Tarigan (2024) menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang terstruktur dalam pendidikan jasmani mampu meningkatkan keterampilan motorik dan performa olahraga peserta didik secara signifikan.

Berdasarkan observasi awal pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMK Methodist Tanjung Morawa, ditemukan bahwa penguasaan teknik dribbling dan kontrol bola siswa masih tergolong rendah, terutama dalam situasi permainan nyata. Kondisi ini berdampak pada rendahnya performa permainan dan pencapaian prestasi siswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterampilan teknik dribbling dan kontrol bola dalam permainan sepak bola pada siswa SMK Methodist Tanjung Morawa, sehingga hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan program latihan yang lebih efektif serta meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK di sekolah menengah.

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan fenomena yang ada, dalam hal ini adalah teknik dribbling dan control yang diterapkan oleh siswa di SMK Methodist Tanjung Morawa. Penelitian ini lebih fokus pada pengamatan dan penjabaran fenomena yang terjadi di lapangan tanpa melakukan manipulasi atau eksperimen. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan atau

melukiskan suatu keadaan atau fenomena yang terjadi di lapangan secara rinci dan sistematis. Penelitian ini tidak berfokus pada hubungan antara variabel, tetapi lebih kepada bagaimana karakteristik suatu fenomena atau situasi tersebut (Sugiyono,2017).

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Pendekatan ini lebih mengutamakan pemahaman yang mendalam tentang fenomena yang diteliti, dan biasanya menggunakan data yang bersifat verbal atau non-numerik. Dalam penelitian ini, pendekatan kualitatif diterapkan dengan cara observasi terhadap teknik dribbling dan control yang dilakukan oleh pemain sepak bola di SMK Methodist Tanjung Morawa. dengan pendekatan ini, penelitian lebih berfokus pada proses dan konteks yang terjadi saat siswa melaksanakan teknik dribbling dan control dalam sepak bola, serta faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan tersebut.

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Methodist Tanjung Morawa, yang terletak di Jalan Tanjung Morawa, Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada tujuan penelitian yang ingin menganalisis teknik dribbling dan control pada siswa yang aktif dalam kegiatan olahraga sepak bola di sekolah tersebut. SMK Methodist Tanjung Morawa memiliki fasilitas yang memadai untuk pelaksanaan penelitian ini, seperti lapangan sepak bola dan program ekstrakurikuler sepak bola yang melibatkan banyak siswa.

Sampel penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Sampel yang dipilih adalah 20 siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMK Methodist Tanjung Morawa, yang terdiri dari siswa dengan tingkat kemampuan yang beragam dalam teknik dribbling dan control. Pemilihan sampel ini didasarkan pada beberapa pertimbangan, seperti pengalaman bermain, frekuensi latihan, serta peran mereka dalam pertandingan yang diadakan oleh sekolah.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### ***Tingkat Keterampilan Dribbling***

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka didiskripsikan tingkat keterampilan dribbling pada siswa SMK Methodist Tanjung Marawa dengan rerata sebesar 15,65, nilai tengah sebesar 15,67, nilai sering muncul sebesar 16 dan simpangan baku sebesar 0,90. Sedangkan skor tertinggi sebesar 17,33 dan skor terendah sebesar 14. Dari hasil tes maka dapat dilakukan kategorisasi mengenai tingkat keterampilan *dribbling* pada siswa SMK Methodist Tanjung Marawa. Perhitungan kategorisasi tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 1.** Penghitungan Normatif Kategorisasi Tingkat Keterampilan Dribbling pada Siswa SMK Methodist Tanjung Marawa

Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
17,1 < X	1	3.57	Sangat Baik
16,1 - 17,0	7	25.00	Baik
15,2 - 16,0	11	39.29	Cukup
14,3 - 15,1	7	25.00	Kurang
X < 14,2	2	7.14	Sangat Kurang
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100</b>	

Dari tabel di atas dapat diketahui tingkat keterampilan *dribbling* pada siswa SMK Methodist Tanjung Marawa adalah cukup lebih dominan dengan pertimbangan frekuensi terbanyak adalah 11 atau 39,29%. Tingkat keterampilan *dribbling* yang berkategori sangat baik sebesar 3,57%, baik sebesar 25%, cukup sebesar 39,29%, kurang 25%, kurang sekali 7,14%.

#### **Tingkat Keterampilan Kontrol Bola**

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan tingkat keterampilan kontrol bola pada siswa SMK Methodist Tanjung Marawa dengan rerata sebesar 15,59, nilai tengah sebesar 15,67, nilai sering muncul sebesar 15 (nilai sering muncul lebih dari satu) dan simpangan baku sebesar 0,81. Sedangkan skor tertinggi sebesar 17,33 dan skor terendah sebesar 14. Dari hasil tes maka dapat dilakukan kategorisasi mengenai tingkat keterampilan dribbling pada siswa SMK Methodist Tanjung Marawa. Perhitungan kategorisasi tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 2.** Penghitungan Normatif Kategorisasi Tingkat Keterampilan Kontrol Bola

Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
16,81 < X	2	7.14	Sangat Baik
15,99 - 16,80	10	35.71	Baik
15,18 - 15,98	6	21.43	Cukup
14,37 - 15,17	8	28.57	Kurang
X < 14,36	2	7.14	Sangat Kurang
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100</b>	

Dari tabel di atas dapat diketahui tingkat keterampilan *dribbling* pada siswa SMK Methodist Tanjung Marawa adalah baik lebih dominan dengan pertimbangan frekuensi terbanyak adalah 10 atau 35,71%. Tingkat keterampilan kontrol bola yang berkategori sangat baik sebesar 7,14%, baik sebesar 35,71%, cukup sebesar 21,43%, kurang 28,57%, kurang sekali 7,14%.

Dari deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang tingkat keterampilan kontrol bola pada siswa SMK Methodist Tanjung Marawa adalah cukup lebih dominan dengan pertimbangan frekuensi

terbanyak adalah 11 atau 39,29%. Tingkat keterampilan yang berkategori sangat baik sebesar 3,57%, baik sebesar 25%, cukup sebesar 39,29%, kurang 25%, kurang sekali 7,14%. Sedangkan tingkat keterampilan kontrol bola pada siswa kelas VIII SMP N 1 Minggir adalah baik lebih dominan dengan pertimbangan frekuensi terbanyak adalah 10 atau 35,71%. Tingkat keterampilan yang berkategori sangat baik sebesar 7,14%, baik sebesar 35,71%, cukup sebesar 21,43%, kurang 28,57%, kurang sekali 7,14%.

Hasil tersebut menyatakan bahwa tingkat keterampilan yang dimiliki oleh siswa putra dari teknik *dribbling* masih dalam kategori cukup dan keterampilan kontrol bola memiliki kategori baik. Hal ini menunjukkan keadaan yang dimiliki oleh siswa di lapangan. Siswa lebih menguasai keterampilan *dribbling* dibandingkan dengan keterampilan kontrol bola. Keterampilan yang dimiliki tersebut menjadi bekal bagi siswa untuk dapat bermain sepakbola dengan baik. Akan tetapi peningkatan keterampilan masih menjadi tujuan utama agar siswa memiliki keterampilan yang lebih baik.

Penguasaan keterampilan dasar yang seimbang antara *dribbling* dan kontrol bola menjadi modal utama agar siswa mampu melakukan permainan dengan meminimalisir kesalahan. *Dribbling* akan bermanfaat untuk melewati lawan dan melakukan akselerasi permainan yang indah. *Dribbling* akan memiliki tujuan untuk dapat melindungi dan menguasai bola lebih lama dan tidak mudah direbut oleh lawan. Kecenderungan pemain akan bermain bagus apabila pemain memiliki kepercayaan yang tinggi dari keberhasilan melakukan *dribbling* yang baik atau mampu melewati lawan. Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusur tanah dan lurus ke depan, melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki keterampilan menggiring bola dengan baik.

Keterampilan *dribbling* yang baik harus didukung oleh kemampuan kontrol bola yang baik pula. Hal ini dikarenakan permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang membutuhkan kerjasama tim yang baik. Dengan mampu *dribbling* pemain juga bisa melakukan kontrol bola atau umpan ke teman untuk memindahkan alur serangan agar tidak mudah direbut oleh tim lawan. Kualitas *dribbling* yang baik akan menunjang bahwa permainan akan berjalan dengan baik. Aliran bola yang baik maka akan lebih mudah menyusun serangan. Permainan sepakbola memerlukan kerjasama tim yang baik antar pemain, baik disaat penyerangan, disaat bertahan, mengoper bola, menerima bola atau menerima bola untuk mendukung permainan tim. Memiliki keterampilan yang kompleks akan lebih menguntungkan bagi pemain sepakbola. Hal ini dikarenakan pemain akan mampu melakukan gerakan - gerakan yang memerlukan keterampilan khusus. Sehingga dengan adanya keterampilan yang baik maka cara bermain pun akan baik. Kemampuan *dribbling* yang memiliki aspek yang harus dicapai yaitu akurasi. Tim dengan memiliki pemain yang memiliki keterampilan yang baik akan lebih diunggulkan untuk meraih kemenangan.

Analisis teknik *dribbling* dan kontrol untuk mengoper lawan dalam sepak bola di antara siswa

SMK mengungkapkan wawasan signifikan tentang pengembangan keterampilan dan metodologi pelatihan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa program pelatihan terstruktur, seperti latihan zig-zag dan latihan rondo, secara efektif meningkatkan kecepatan menggiring bola, kontrol bola, dan akurasi umpan. Teknik-teknik ini sangat penting bagi atlet muda untuk meningkatkan kinerja mereka secara keseluruhan di lapangan. Metode ini meningkatkan kecepatan dan kelincahan, penting untuk menggiring bola yang efektif. Ini meningkatkan respons motorik dan akurasi manuver, memungkinkan pemain untuk menavigasi di sekitar lawan dengan lebih efisien (Prihadit & Muhtarom, 2025).

Penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa menunjukkan keterampilan menggiring bola sedang, menunjukkan perlunya pelatihan yang ditargetkan untuk meningkatkan tingkat kinerja mereka (Ali et al., 2023). Metode ini secara signifikan meningkatkan keterampilan kelulusan dan kontrol dasar di antara siswa, dengan bukti statistik menunjukkan dampak positif yang kuat pada metrik kinerja (Ashar et al., 2024). Menerapkan latihan telah terbukti meningkatkan akurasi dan teknik umpan, mengatasi kesalahan umum dalam penempatan kaki dan dampak bola (Syamsudin et al., 2023). Meskipun metode pelatihan ini menunjukkan efektivitas, penting untuk mempertimbangkan bahwa perbedaan individu dalam pembelajaran dan kemampuan fisik dapat mempengaruhi hasil. Menyesuaikan pelatihan untuk memenuhi kebutuhan yang beragam dapat lebih meningkatkan perolehan keterampilan di kalangan siswa SMK.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan dribbling siswa SMK Methodist Tanjung Morawa berada pada kategori cukup dan menjadi kategori yang paling dominan, dengan frekuensi sebanyak 11 siswa atau sebesar 39,29%. Sementara itu, tingkat keterampilan dribbling pada kategori baik menempati posisi berikutnya dengan frekuensi sebanyak 10 siswa atau sebesar 35,71%. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan dasar dribbling yang memadai, namun masih memerlukan peningkatan agar mencapai tingkat keterampilan yang lebih optimal.

Implikasi dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat keterampilan dribbling dan kontrol bola dapat dijadikan sebagai tolok ukur kemampuan siswa dalam permainan sepak bola yang memerlukan tindak lanjut pembelajaran. Oleh karena itu, pihak sekolah dan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) diharapkan dapat memberikan tindak lanjut melalui perencanaan latihan teknik dasar yang lebih terarah dan berkelanjutan, serta memanfaatkan penilaian keterampilan dribbling dan kontrol bola melalui metode pengamatan sebagai salah satu bentuk evaluasi pembelajaran. Bagi siswa, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi diri untuk mengetahui sejauh mana tingkat penguasaan keterampilan dribbling dan kontrol bola yang dimiliki, sehingga dapat memotivasi mereka untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar sepak bola secara berkelanjutan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Akbar, M., Rizal, A., & Muzaiyanah. (2025). Pengaruh Latihan Dribling Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Mini Siswa Kelas VI UPT SPF SDI Mallengkeri 1. *Global Journal Sport Science*, 3(3), 392–404. <https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjss/issue/view/158>
- Anhar. (2023). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Tim Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 13(2), 135–145. <https://doi.org/10.37630/jpo.v13i2.1358>
- Ashar, N. J., Rijaluddin, K., Mutmainna, A., Dos Santos, M. H. L., Temmassonge, A., & Maulana, A. (2024). Pengaruh metode latihan rondo terhadap teknik dasar passing dan control siswa smk negeri 4 bone. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(2), 164. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v7i2.16507>
- Firmana. (2017). *Pendidikan jasmani: Olahraga permainan*. Bandung: Alfabeta.
- Haryanto. (2016). Pendidikan jasmani dan pengembangan manusia. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 3(1), 1–8.
- Hasyim, & Saharullah. (2018). Teknik dasar permainan sepak bola. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 55–63.
- Insan, J., Iyakrus, I., & Yusufi, H. (2022). Pengaruh latihan lari (sprint) 20 meter terhadap kecepatan menggiring bola (dribbling). *Jendela Olahraga*, 7(2), 62–68. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i1.10367>
- Luxbacher, J. A. (2014). *Soccer: Steps to success* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Nasution, A. F., & Tarigan, F. N. (2024). Pengembangan kemampuan bahasa Inggris dan keterampilan olahraga melalui metode Total Physical Response (TPR) dalam perspektif multiple intelligences pada siswa SMP. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(2), 406–413. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v5i2.3118>
- Nur Ali, M., Nurliani, & Badaru, B. (2023). Analisis Tingkat Keterampilan Dribbling dalam Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 5 Takalar. *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy*, 3(2). <https://doi.org/10.17509/jopes.v3i2.63668>
- Prasetyo, I. W., Kaffi, N. R., Qotrunnada, C., Rosadi, I., & Burhaein, E. (2025). Pengaruh latihan zig-zag run terhadap kemampuan dribble sepak bola. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(1), 1–10. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v11i1.832>
- Prayoga, D. T., & Nur, S. (2023). Pengaruh latihan agility ladder exercise dan drill two feet each square laterally terhadap kecepatan menggiring. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(1), <https://doi.org/10.33394/gjpok.v10i1.8754>
- Prihadit, A. R., & Muhtarom, D. (2025). Pengaruh Latihan Dribble Zig-Zag terhadap Peningkatan Kecepatan Dribbling Pemain Sepak Bola U-14 di SSB Selection FC Pabuaran. *Mutiara Pendidikan Dan Olahraga*, 2(4), 141–152. <https://doi.org/10.61132/mupeno.v2i4.618>

- Retama, M. A., Dinata, M., & Jubaedi, A. (2018). Pengaruh latihan dribble 20 yards square terhadap kemampuan menggiring bola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), 149–163. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i2.23825>
- Rosdiana, A., Mistar, J., & Akbari, M. (2021). Profil tingkat kebugaran jasmani atlet bola voli putri klub Tabina Kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 4(1), 16-25. <https://ejournalunsam.id/index.php/jors/article/view/3905>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian: Kuantitatif, kualitatif, dan R&D (cet. ke-26)*. Bandung, Indonesia: Alfabeta.
- Sukirno, S., & Kurniawan, M. R. (2017). Hubungan Panjang Lengan dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Shooting Free Throw Pada Atlet Putra Klub Basket “Bangau” Palembang. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1), 50-57. <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3663>
- Suparman, S., Mardian, R., & Hasibuan, M. U. Z. (2025). Pengaruh variasi latihan dribbling terhadap kecepatan menggiring bola siswa Sekolah Dasar Negeri 168/VIII Tanjung Aur Kabupaten Tebo. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 7(2), 76–86. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v7i2.35853>
- Syafruddin. (2011). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Padang: UNP Press.
- Syamsudin, H. D., Sugiarto, T., Amiq, F., & Hariyanto, E. (2023). Metode Drill untuk Meningkatkan Teknik Mengoper Bola (Passing) dalam Permainan Sepakbola pada Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Turen Kabupaten Malang. *Sport Science and Health*, 5(11), 1165–1174. <https://doi.org/10.17977/um062v5i112023p1165-1174>
- Witono. (2017). Teknik penguasaan bola dalam sepak bola modern. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 1–9.