



<https://e-journal.upr.ac.id/index.php/juara/>

PENGARUH METODE *SLALOM DRIBBLE* DAN *ZIG-ZAG DRIBBLE* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SMP NEGERI 1 RAREN BATUAH

Prima Wijaya¹, Jeff Agung Perdana², Uswatun Hasanah Purnama Sari³

¹ Program Studi PJKR, Universitas Palangka Raya, Indonesia

² Program Studi PJKR, Universitas Palangka Raya, Indonesia

³ Program Studi PJKR, Universitas Palangka Raya, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL

Terbit: 29 Juli, 2024

KATA KUNCI

Slalom dribble, Zig-Zag Dribble, Dribbling

EMAIL KORESPONDENSI

Primawijaya32@gmail.com

A B S T R A C T

Football is one of the most popular sports games. Football is a sport that demands high skill in the game. One of the fundamental components that must be mastered in order to play soccer well is mastering the basic techniques for playing soccer. The problem of this research is how much influence the slalom dribble and zig-zag dribble methods have on the dribbling abilities of students participating in extracurricular football at SMP Negeri-1 Raren Batuah, East Barito Regency. The aim of this research is to determine the effect of the slalom dribble and zig-zag methods dribbling on the dribbling ability of students participating in extracurricular football at SMP Negeri-1 Raren Batuah, East Barito Regency. The research approach chosen is a quantitative research method with the type of research using experimental research methods, namely the research method used to carry out one group pre-test post test design treatment. This design was used because in this study the population and sample were very limited, namely 30 football extracurricular participants, the research instrument used a dribbling ability test, the data analysis technique used the t test with the formula. The conclusion of the research that has been carried out is that the hypothesis testing *thitung* is 2.6945. Next, this value is compared with the t table value with $dk = n-1 = 30-1 = 29$ at the level $\alpha = 0.05 = 1.699$, in the hypothesis testing criteria it is stated that at $thitung > ttabel$ ($2.6945 > 1.699$) with a level of $\alpha = 0.05$ then H_0 is rejected and H_a is accepted. So it can be concluded that there is an influence of training through the slalom dribble and zig-zag dribble methods on the dribbling abilities of students participating in extracurricular football at SMP Negeri 1 Raren Batuah, East Barito Regency

A B S T R A K

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang banyak digemari. Sepak bola adalah cabang olahraga yang menuntut keterampilan yang tinggi dalam permainannya. Salah satu komponen mendasar yang harus dikuasai agar dapat bermain sepakbola dengan baik adalah menguasai Teknik dasar bermain sepakbola. Permasalahan penelitian ini adalah seberapa besar pengaruh metode *slalom dribble* dan *zig-zag dribble* terhadap kemampuan *dribbling* siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Raren Batuah, Kabupaten Barito Timur, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode *slalom dribble dan zig-zag dribble* terhadap kemampuan *dribbling* siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Raren Batuah, Kabupaten Barito Timur Pendekatan penelitian yang dipilih adalah metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian menggunakan metode penelitian eksperimen, yaitu metode penelitian yang digunakan untuk melakukan *treatment* (perlakuan) *one group pre-test post test design*. Penggunaan desain ini dikarenakan dalam penelitian ini populasi dan sampel yang ada sangat terbatas yaitu berjumlah 30 orang peserta ekstrakurikuler sepak bola, instrumen penelitian menggunakan test kemampuan *dribbling*, teknik analisa dengan menggunakan uji t. Hasil kesimpulan penelitian yang telah dilakukan maka diperoleh pengujian hipotesis t_{hitung} sebesar 2,6945 Selanjutnya nilai tersebut dibandingkan dengan nilai t tabel dengan $dk = n-1 = 30-1 = 29$ pada taraf $\alpha = 0,05=1,699$ didalam kriteria pengujian hipotesis dinyatakan bahwa pada $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,6945 > 1,699$) dengan taraf $\alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan melalui metode *slalom dribble dan zig-zag dribble* terhadap kemampuan *dribbling* siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Raren Batuah, Kabupaten Barito Timur

1. PENDAHULUAN

Sepak bola adalah cabang olahraga yang menuntut keterampilan yang tinggi dalam permainannya. Sepak bola merupakan olahraga kelompok atau tim yang terdiri dari sebelas pemain dari tiap tim yang bertujuan memasukan bola kedalam gawang lawan, dan berusaha menjaga gawang agar tidak kemasukkan oleh lawan. Salah satu komponen mendasar yang harus dikuasai agar dapat bermain sepakbola dengan baik adalah menguasai *Teknik* dasar bermain sepakbola. “Teknik bermain merupakan kelengkapan yang fundamental sebagai dasar bermain, disamping pembinaan yang lain”. (Soekatamsi, 2014).

Sarjiyanto dan Sujarwadi dalam (Effendi, 2020) mengatakan bahwa *dribble slalom* adalah suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-rambu yang telah disiapkan, dengan tujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat. *Slalom dribble* adalah latihan yang bisa meningkatkan keterampilan *dribbling*, dengan memasang sederetan cone dan mempraktikan *dribbling* dengan melewatinya dengan membawa bola. Menurut Akmal, (2019). *Dribbling slalom* adalah salah satu bentuk latihan keterampilan yang fungsinya untuk melatih keterampilan menggiring bola dalam olahraga sepakbola. Latihan baku yang bisa membantu meningkatkan keterampilan *dribbling*

Udam (2017: 61) latihan *zig-zag* adalah untuk menguasai keterampilan lari menghindar dari berbagai halangan, baik orang maupun benda yang ada di sekeliling. Lari *zig-zag* membutuhkan keseimbangan dan koordinasi yang baik semua anggota tubuh. Untuk permulaan latihan, yang diperhatikan adalah sikap tubuh. Latihan *dribble zig-zag* merupakan suatu metode latihan untuk meningkatkan kelincahan. Tujuan latihan *dribble zig-zag* adalah untuk menguasai bola agar mempunyai *dribbling* yang bagus dan untuk menghindar dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada disekitar baik itu menggunakan bola atau tidak menggunakan bola. Menurut (Nurmansyah, 2021).

Metode *slalom dribble* dan *zig-zag dribble* adalah dua teknik latihan yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*. Slalom dribble melibatkan menggiring bola melalui serangkaian rintangan yang diatur dalam satu garis lurus, sedangkan *zig-zag dribble* melibatkan menggiring bola melalui rintangan yang diatur dalam pola *zig-zag*. Kedua metode ini dirancang untuk meningkatkan kecepatan, ketepatan, dan penguasaan bola selama *dribbling*.

Dalam penelitian ini, peneliti akan mengamati dan mengukur kemajuan siswa dalam keterampilan *dribbling* sebelum dan sesudah menerapkan metode *slalom dribble* dan *zig-zag dribble*. Peneliti akan mencari tahu apakah ada perbedaan yang signifikan dalam kemampuan *dribbling* siswa setelah menerima latihan dengan metode-metode tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih lanjut tentang efektivitas metode *slalom dribble* dan *zig-zag dribble* dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam sepak bola, dan dapat memberikan masukan bagi pelatih dan pendidik olahraga dalam merancang program latihan yang lebih efektif untuk siswa.

2. METODE

Pendekatan penelitian yang dipilih adalah metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian menggunakan metode penelitian eksperimen, yaitu metode penelitian yang digunakan untuk melakukan *treatment* (perlakuan) tertentu (Sugiyono, 2019:56). Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. (Sugiyono,2019:14). Metode eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. (Sugiyono, 2019:77). Suatu penelitian membutuhkan metode yang dapat mengakomodir permasalahan tersebut supaya dapat dipertanggung jawabkan hasilnya. Permasalahan yang akan diambil dalam penelitian ini adalah Meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola dengan media *cone* melalui *variasi* bermain pada peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Raren Batuah, Kabupaten Barito Timur Provinsi Kalimantan Tengah. Metode seperti yang diungkapkan oleh (Arikunto, :2019)

3. PEMBAHASAN DAN HASIL.

A. Deskripsi Data

Hasil penelitian yang telah diperoleh peneliti dideskripsikan untuk masing-masing variabel *pretest* dan variabel *posttest*. Pembahasan variabel dilakukan dengan menggunakan data kuantitatif, maksudnya data yang diolah berbentuk angka atau skor yang kemudian ditafsirkan secara kualitatif. Berikut akan dijelaskan mengenai deskripsi data hasil penelitian untuk masing-masing variabel.

B. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Responden

Tabel 4.1

Hasil test awal kemampuan *dribbling* peserta Ekstrakurikuler sepak bola Di SMP Negeri 1 Raren Batuah

No	Kategori	Siswa	Persentase %
1	Sangat kurang tercapai	1	3,3
2	Kurang tercapai	1	3,3
3	Cukup tercapai	1	3,3
4	Tercapai	25	85,4
5	Sangat tercapai	2	6,7
	Jumlah siswa	30	100

Keterangan: TK adalah Tingkat Ketercapaian.

0% < TK < 39 % = Sangat kurang Tercapai.

40% < TK < 50 % = Kurang tercapai

51 % < TK < 60 % = Cukup tercapai

61 % < TK < 80 % = Tercapai

81 % < TK < 100 % = Sangat tercapai

Berdasarkan hasil penelitian pada test awal kemampuan *dribbling* siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Raren Batuah Kabupaten Barito Timur Provinsi Kalimantan Tengah, ada 25 orang yang tercapai, dan 2 orang yang sangat tercapai

Tabel 4.2
Hasil test akhir kemampuan *dribbling* peserta Ekstrakurikuler sepak bola Di SMP Negeri 1 Raren Batuah

No	Kategori	Siswa	Persentase %
1	Sangat kurang tercapai	0	0
2	Kurang tercapai	0	0
3	Cukup tercapai	1	3,4
4	Tercapai	15	50
5	Sangat tercapai	14	46,6
	Jumlah siswa	30	100

Keterangan: TK adalah Tingkat Ketercapaian.

- 0% < TK < 39% = Sangat kurang tercapai
 40% < TK < 50% = Kurang tercapai
 51% < TK < 60% = Cukup tercapai
 61% < TK < 80% = tercapai
 81% < TK < 100% = Sangat tercapai

Berdasarkan hasil penelitian pada test akhir kemampuan *dribbling* siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Raren Batuah Kabupaten Barito Timur Provinsi Kalimantan Tengah, ada 15 orang yang tercapai dan 14 orang yang sangat tercapai.

Table 4.3. Hasil penelitian

Judul	Nilai Uji t	Nilai t Tabel	Tingkat Signifikan	Ket
Pengaruh metode slalom dribble dan zig-zag dribble terhadap kemampuan <i>dribbling</i> siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di, Kabupaten Barito Timur	2,6945	1,699	0,05%	Ho. ditolak

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka diperoleh pengujian hipotesis t_{hitung} sebesar **2,6945** Selanjutnya nilai tersebut dibandingkan dengan nilai t tabel dengan $dk = n-1 = 30-1 = 29$ pada taraf $\alpha = 0,05=1,699$ didalam kriteria pengujian hipotesis dinyatakan bahwa pada $t_{hitung} > t_{tabel}$ (**2,6945** > 1,699) dengan taraf $\alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan, melalui metode *slalom dribble* dan *zig-zag dribble*.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh metode *slalom dribble* dan *zig-zag dribble* terhadap kemampuan *dribbling* siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri-1 Raren Batuah, Kabupaten Barito Timur. Berdasarkan perhitungan dan kriteria hipotesis yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima dan karena data diperoleh pengujian hipotesis t_{hitung} sebesar **2,6945** Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga t tabel dengan $dk = n-1 = 30-1 = 29$ pada taraf $\alpha = 0,05=1,699$ didalam kriteria pengujian hipotesis dinyatakan bahwa pada $t_{hitung} > t_{tabel}$ (**2,6945** > 1,699) dengan taraf $\alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan melalui metode *slalom dribble* dan *zig-zag dribble* terhadap kemampuan *dribbling* siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola.

Berdasarkan hasil penelitian pada test awal kemampuan *dribbling* siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola, Kabupaten Barito Timur terdapat pengaruh positif dan signifikan kemampuan *Dribbling* sebelum dan sesudah diterapkan latihan *dribble slalom* dan *dribble zig-zag* pada siswa dengan kata lain pada test awal terdapat dua puluh lima siswa dengan kategori tercapai dan dua siswa dengan kategori sangat tercapai. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa *dribbling* penting sebagaimana diketahui bahwa pada situasi-situasi tertentu, misalnya pada saat tidak ada lawan yang menghalangi atau tidak ada teman yang berdiri bebas, maka pemain dapat melakukan *dribbling*. Menggiring bola juga dimaksud dengan menyelamatkan bola apabila tidak ada kemungkinan untuk passing untuk membagi bola dengan cara membebaskan diri dari tekanan lawan dan untuk menerobos pertahanan lawan maka pemain harus menggiring bola. Hal tersebut menurut (Syarif 2023),

Pengaruh Latihan *Slalom Dribble* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Raren Batuah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *slalom dribble* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Raren Batuah. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, dengan desain One Group Pretest Posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Raren Batuah yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel adalah sampel penuh yang berjumlah 30 orang. Instrument test yang digunakan adalah *Short Dribbling Test*. Setelah data diperoleh maka dilakukan uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah kelompok sampel berasal dari berdistribusi normal atau tidak. Untuk menguji normalitas tersebut dilakukan Uji *Lilieforse*. Untuk menganalisa data digunakan uji T. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan diperoleh t_{hitung} 8,85 > t_{tabel} 1,771. Maka dapat disimpulkan adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *slalom dribble* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Raren Batuah, artinya latihan *slalom dribble* dan *zig-zag dribble* mampu meningkatkan kemampuan *dribbling*. Kata kunci: *Slalom Dribble* dan *zig-zag dribble*, terhadap Kemampuan *Dribbling*, Ekstrakurikuler sepakbola <https://doi.org/10.55081/jphr.v1i2>, diakses 12 Maret 2024)

Berdasarkan hasil penelitian pada test akhir kemampuan *dribbling* siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola, terdapat lima belas siswa dengan kategori tercapai dan empat belas siswa dengan kategori sangat tercapai, demikian terdapat pengaruh dalam latihan metode *slalom dribble* dan *zig-zag dribble*. *Dribbling* adalah suatu unsur teknik yang harus dimiliki seorang pesepak bola. *Dribbling* adalah suatu usaha seorang pemain untuk memindahkan daerah

permainan dari satu tempat ke tempat daerah lain dengan berlari sambil melakukan sentuhan-sentuhan kecil terhadap bola. metode *slalom dribble* dan *zig-zag dribble* latihan menggiring bola ini mampu meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa peserta ekstrakurikuler setelah mengikuti latihan menggiring bola sebanyak 8 minggu Kegiatan latihan metode *slalom dribble* dan *zig-zag dribble* memberikan pengaruh terhadap teknik menggiring bola pada pada peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Raren Batuah tahun 2024.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian pada test awal kemampuan *dribbling* siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di Kabupaten Barito Timur Provinsi Kalimantan Tengah, ada 25 siswa yang tercapai dan ada 2 siswa yang sangat tercapai.
2. Berdasarkan hasil penelitian pada test akhir kemampuan *dribbling* siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di Kabupaten Barito Timur Provinsi Kalimantan Tengah, ada 15 siswa peserta dengan kategori tercapai. Dan 14 siswa dengan kategori sangat tercapai.
3. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka diperoleh pengujian hipotesis t_{hitung} sebesar **2,6945** Selanjutnya nilai tersebut dibandingkan dengan nilai t tabel dengan $dk = n-1 = 30-1 = 29$ pada taraf $\alpha = 0,05=1,699$ didalam kriteria pengujian hipotesis dinyatakan bahwa pada $t_{hitung} > t_{tabel}$ (**2,6945** > 1,699) dengan taraf $\alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dengan metode latihan *slalom dribble* dan *zig-zag dribble* terhadap kemampuan *dribbling* siswa SMP Negeri 1 Raren Batuah, Kabupaten Barito Timur, Provinsi Kalimantan Tengah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang, Suherman. (2013). Dasar-Dasar Penjaskes. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-II
- Ahmad. (2021). Pengertian Sepak Bola: Sejarah, Peraturan, Teknik Dasar, Dan Manfaat. Jakarta: Gramedia
- Aji, Sukma. (2016). Buku Olahraga Paling Lengkap, Kumpulan Macam-Macam Cabang Olahraga Nasional & Internasional. Jakarta: Ilmu.
- Akmal, L. & Lesmana, S. H. (2019). “Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling” Jurnal Patriot. Volume 1 Nomor 3 (hlm. 1-14)
- Amiq, F. (2016). Sepakbola Sejarah Teknik Dasar Persiapan Fisik Strategi Dan Peraturan Permainan. Malang: Universitas Negeri Malang
- Aprianova, F., & Hariadi, I. (2016). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13 - 15 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 63–74. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11801/5424>
- Ardi, Nusri (2019). Sepakbola, Teori Dan Praktek Sepakbola, cet 7. Medan: FikUnimed
- Ardianda, E., & Arwandi, J. (2018). Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal*

- Performa Olahraga*, 3, 32–41.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka cipta
- Awang Roni Efendy, (2020) Pengaruh latihan dribble slalom terhadap kemampuan dribble sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Sungai Laur Kabupaten Ketapang, <https://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/1472>, diakses 12 Maret 2024)
- Danny Mielke. (2017). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya, File:///C:/Users/Armagedon/Downloads/Proposal, diakses 1 Nopember 2023
- Effendi, A. R. (2020). Pengaruh Latihan Dribble Slalom Terhadap Kemampuan Dribble Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Smp Negeri 6 Sungai Laur Kabupaten Ketapang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 221–228. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i2.1472>
- Fajriyal Syarif (2023), Pengaruh Latihan Slalom Dribble Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam <https://doi.org/10.55081/jphr.v1i2>, diakses 12 Maret 2024)
- Komarudin. (2016). “Dasar Gerak Sepakbola”. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Kusuma, K. C. A. (2018). *Kepelatihan Sepakbola Teori dan Praktik*. Depok: PT RajaGrafindo Persada
- Medrika Anggi R, Marta Dinata, Ade Jubaedi (2018). Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, dengan judul “Pengaruh latihan dribble 20 yards square terhadap kemampuan menggiring bola”
- Milke D (2017). *Dasar-dasar permainan sepak bola*. Jakarta: Grasindo
- Muhajir (2017). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta, Yudhistira.
Nurkencana
- Nana Sudjana. (2019). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Nurmansyah, N. (2021). Analisis Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Tim Sepak Bola Smpn 1 Pancarijang Sidenreng Rappang. *Eprints.Unm.Ac.Id*.
- Ridio, A. F. (2019). Pengaruh Metode Latihan Slalom Dribble Terhadap Keterampilan Dribbling Sepak Bola Mahasiswa Pjkr Universitas Islam 45 Bekasi. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(1), 15–21. <https://doi.org/10.37058/sport.v3i1.746>
- Sasmita, G. P. (2015). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Generasi Muda Ganting (GMG) Kelompok Umur- 15 Kota Padang Panjang. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(1).
- Soekatamsi. (2014). *Permainan Bola Besar I (Sepakbola)*. Padang. Dirjen DIKTI, Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Sucipto,(2019).*Sepak bola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional. <File:///C:/Users/Armagedon/Downloads/Proposal>, diakses 1 Nopember 2023
- Sugiyono. (2015). *Metode pendidikan pendekatan penelitian kuantitatif kualitatif dan r & d*. Bandung. Alfabeta. 15 No. 5
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukatamsi (2015) *Permainan Bola Besar 1 Sepak Bola*. Jakarta: Universitas

Terbuka

- Suparidjan. (2020). Pengaruh Latihan Teknik Menggunakan Bola Terhadap Kecepatan Dribbling Pemain Sepakbola Usia 10-12 Tahun Di SSB Selabora Universitas Negeri Yogyakarta. Skripsi: Yogyakarta: FIK UNY,
- Supriadi, A. (2015). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(3), 1–14.
- Suryabrata, Sumadi. (2014). Metodologi Penelitian Cetakan Ke 25. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Ya'qub dwi yulian. (2015). Pengaruh Latihan Dribbling Figure Eight Dan Dribbling 15-Yard Turn Drill Terhadap Kecepatan Dribbling Zig-zag Pada Siswa SSB Bhaladika KU-10 Tahun 2015. Skripsi. Jurusan PKLO S1 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. (1) Kumpul S.B, S.Pd, M.Kes. (2) Drs. M. Nasution, M. Kes ([Http://lib.unnes.ac.id](http://lib.unnes.ac.id), diakses 7 Oktober 2023