JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 1 Number: 1 Bulan: Maret Tahun: 2023 | Hal: 45 - 52

PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* DAN *ZIG -ZAG ACELARATION* TERHADAP PENINGKATAN *DRIBBLING SKILL* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA

Hafizh Rizha [1] *, Lalu Hulfian [2], Muhammad Asy'ari [3]
[1 2 3] Universitas Pendidikan Mandalika, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
* Penulis Korespondensi: hafizhrizha434@gmail.com

Diserahkan: 31 Januari 2023 Direviu: 28 Februari 2023 Diterbitkan: 31 Maret 2023

Abstrak

Permasalahan pada penguasaan teknik *dribbling* pada siswa SMAN 1 Seteluk adalah kurangnya keterampilan dan kecepatan menggiring bola masih sangat perlu ditingkatkan guna mencapai pretasi yang baik. Hasil pengamatan pada saat sesi *game* dalam latihan di lapangan dan di waktu ujicoba maupun pada turnamen yang diikuti, terlihat sekali para siswa mudah sekali kehilangan bola dan kontrol bola masih sangat lemah saat menggiring sehingga bola tidak dalam penguasaan dan perlindungan. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling training* dan *zig-zag acceleration training* terhadap peningkatan keterampilan teknik *dribbling skill* siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Seteluk Sumbawa Barat. Desain penelitian yang digunakan adalah "*Two Groups Pretest-Posttest Design*", yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi nama perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Seteluk berjumlah 34 orang dengan sampel berjumlah 12 siswa dengan teknik *perposive sampling*. Teknik instrument penelitian tes menggiring bola. Teknik analisis data menggunakan rumus SPSS 16. Hasil penelitian didapatkan uji homogentias senilai 0.375, sedangkan uji paired samples test kelompok I senilia 5,069 dan kelompok II senilai 7.620 dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai dari *ball feeling training* nilai (sig.) < α (0,05) yaitu (7,620< 0,05), artinya terjadi peningkatan dari hasil latihan *dribbling skill* dan *zig-zig acelation* terhadap kemampuan *ball feeling training* pada pemain sepak bola SMAN 1 Seteluk Sumbawa Barat. Dapat disimpulkan bahwa nilai (sig.) < α (0,05) yaitu (0,000 < 0,05), maka H_0 ditolak, H_1 diterima. Jadi, ada peningkatan *dribbling skill* pemain sepak bola SMAN 1 Seteluk dengan *ball feeling training.*

Kata kunci: *Ball Feeling*, *Zig -Zag Acelaration*, *Dribbling*, *Skill*, Siswa, Ekstrakurikuler, Sepak Bola

PENDAHULUAN

Olahraga sepak bola merupakan olahraga permainan menyenangkan dan menghibur yang dapat dimainkan oleh anak-anak, orang dewasa, orang tua, dan laki-laki maupun perempuan. Permainan ini sangat popular dan mempunyai penggemar yang banyak di seluruh dunia, dari perkotaan hingga pelosok desa terpencil sekalipun. Dalam perkembangannya olahraga ini tergolong pesat seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Agar dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar seorang pemain harus dibekali dengan teknik-teknik dasar bermain sepakbola yang baik. Seorang pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Karena penguasaan teknik dasar adalah harga mati dalam bermain sepak bola. Menurut Herwin (2004), yaitu: Permainan sepak bola mencakup dua kemampuan dasar teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain, yaitu teknik

JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 1 Number: 1 Bulan: Maret Tahun: 2023 | Hal: 45 - 52

tanpa bola dan dengan bola. (1) Dimana teknik tanpa bola adalah seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, berkelit dan berhenti tiba- tiba. (2) Teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), (b) Menendang bola (*passing*), (c) Menendang bola kegawang (*shooting*), (d) Menggiring bola (*dribbling*), (e) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (f) Menyundul bola (*heading*), (g) Gerak tipu (*feinting*), (h) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (i) Melempar bola kedalam (*throw-in*), dan (j) Menjaga gawang (*goal keeping*).

Pada permainan sepakbola teknik *dribbling* merupakan komponen dasar yang sangat diperlukan dalam permainan sepakbola dan pemain dituntut harus menguasai teknik dasar dengan baik. Menurut Purnama (2022), Kemampuan *dribbling* masih jauh dari jangkauan kaki, suka terselip di sela-sela kaki dan mudah terbut oleh lawan. Dalam penelitiannya tentang metode yang digunakan adalah eksperimen dengan design penelitian two group pretest and passtest design.

Untuk dapat bermain sepak bola setiap pemain harus memiliki *foundation* (dasar) dalam bermain sepak bola. Pemain yang meiliki penguasaan bola yang baik tidak akan menemui banyak kesulitan dalam bermain sepak bola. *Ball feeling training* merupakan latihan yang banyak menggunakan sentuhan terhadap bola sehingga tepat untuk mendukung kemammpuan dasar bermain sepak bola khususnya teknik menggiring (*dribbling*) dalam sepak bola. Menggiring bola(*dribbling*) adalah kemampuan individu yang merupakan cara untuk memainkan bola dengan berlari menggukan bagian kaki tertentu baik dengan satu kaki atau dua kaki agar bola bergulir terus-menerus di permukaan tanah.Sedangkan latihan *zig-zag acceleration training* adalah lari dengan cara berbelok-belok mengikuti lintasan (menghindari rintangan baik itu dari *cones* maupun pancang).

Berdasarkan hasil penelitian (Pebrima, D., dkk. 2021) yang dilakukan pada atlet sepakbola YF13 Kota Lubuklinggau yang diberikan latihan berupa materi *ball feeling* selama 16 kali pertemuan diperoleh hasil bahwa latihan *ball feeling* memberikan pengaruh terhadap keterampilan *dribbling* atlet sekolah (SSB) YF13 Kota Lubuklinggau Tahun 2020. Berdasarkan hasil penelitian (Erviyanto, E., 2019) yang dilakukan pada pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun diperoleh hasil bahwa persentase peningkatan pada latihan *ball feeling training* terhadap peningkatan *dribbling skill* pemain SSB Baturetno diperoleh sebesar 6,21% sedangkan persentase peningkatan pada *zig-zag accelaration training* sebesar 10,24% sehingga dapat disimpulkan latihan *ball feeling* dan *zig-zag acceleration training* berpengaruh terhadap peningkatan *dribbling skill* pemain SSB Baturetno.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Septianingrum (2022) dengan hasil penelitian disimpulkan bahwa ada hubungan positif signifikan antara latihan ball feeling menggunakan dribbling zig- zag terhadap kemampuan dribbling anak SSB Agicipi Ngaawi, sehingga semakin sering Latihan ball feeling maka kemampuan dribbling juga semakin baik. Dan dengan nilai koefesien korelasi (r) sebesar -379 yang berarti memiliki hubungan yang cukup kuat.

Menurut Luxbacher (2016) Dalam kelancaran *dribbling* ada metode yang harus digunakan yakni Metode latihan kelincahan antara lain *ladder*, lari *zig-zag*, *shuttle run*, halang rintang, *envelope* dan *heksagon*. Metode *zig-zag acceleration training* adalah metode lari dengan menggunakan halangan atau rintangan yang harus dilewati dengan cara berlari menghindari halangan atau berlari secara berbelok- belok. Pada cabang olahraga sepak bola, pemain dituntut untuk dapat bergerak lebih cepat dari pada lawan. Dengan cara demikian pemain dapat melepaskan diri dari kawalan lawan atau dapat mencari posisi dalam menyerang dengan cepat tanpa bisa diikuti oleh lawan sehingga akan tercipta banyak peluang untuk menciptakan gol.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah seberapa besar pengaruh latihan *ball feeling training* dan *zig zag acelaration training* terhadap keterampilan teknik dribbling skill,dimana

JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 1 Number: 1 Bulan: Maret Tahun: 2023 | Hal: 45 - 52

penelitian inidengan terdahulu sama sama meneliti tentang bagaimana mencapai suatu tujuan dalam sebuah pertandingan sepak bola lebih tepatnya dalam melakukan dan mempraktekkan teknik-teknik yang sudah di kuasai dan sudah diajarkan baik secara fisik ataupun lainnya lebih lebih dalam mengaplikasikannya dengan cara praktek dan sebagainya.

Pendidikan formal di SMAN 1 Seteluk desa Seteluk Tengah Kecamatan Seteluk Kabupaten Sumbawa Barat mempunyai ekstrakurikuler sepak bola yang banyak diminati oleh para siswa terutama siswa laki-laki dan rutin diadakan satu minggu tiga kali pada hari selasa, kamis dan sabtu pada pukul 15:30 di lapangan SMAN 1 Seteluk. Menurut hasil pengamatan atau observasi lapangan, pada pelaksanaan kegiatan *ekstrakurikuler* sepak bola di SMAN 1 Seteluk Sumbawa Barat menunjukkan adanya permasalahan pada penguasaan teknik *dribbling* yang kurang dari teknik lain nya hal ini terjadi karena pelatih jarang memberikan berbagai latihan *dribbling* keterampilan dan kecepatan menggiring bola masih sangat perlu ditingkatkan guna mencapai pretasi yang baik. Hasil pengamatan pada saat sesi *game* dalam latihan di lapangan dan di waktu ujicoba maupun pada turnamen yang diikuti, terlihat sekali para siswa mudah sekali kehilangan bola dan kontrol bola masih sangat lemah saat menggiring sehingga bola tidak dalam penguasaan dan perlindungan.

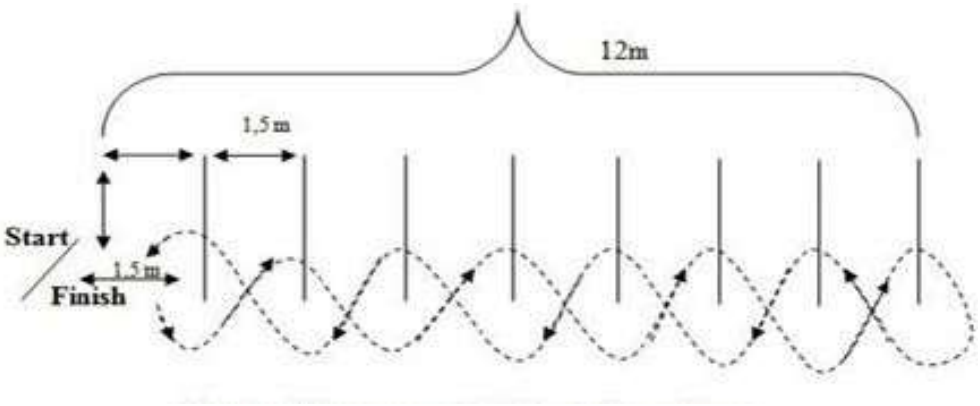
Latihan *ball feeling* sebenarnya sudah diberikan para pelatih kepada siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1Seteluk Akan tetapi latihan *ball feeling* hanya diberikan di awal-awal pertemuan saja dan tidak ada variasi latihan. Selanjutnya latihan hanya fokus dalam organisasi permainan, sehingga frekuensi siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Seteluk dalam usaha meningkatkan teknik dasar dan *feeling* terhadap bola masih minim. Padahal usia di usia dini merupakan usia dimana anak senang bermain-main dengan bola dan perkembangan teknik individu sangat pesat. *Ball feeling* atau perasaan pemain terhadap bola sangat penting untuk dikuasai.

Melihat latar belakang tersebut, maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian dengan mengambil judul "Pengaruh Latihan *Ball Feeling Training* dan *Zig-Zag Acceleration Training* terhadap peningkatan *Dribbling Skill* pada permainan sepak bola ekstrakurikuler di SMAN 1 Seteluk Sumbawa Barat, NTB Tahun Ajaran 2021/2021."

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah "*Two Groups Pretest-Posttest Design*", yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi nama perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah Peserta ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Seteluk berjumlah 34 orang. Penelitian ini merupakan penelitian populasi karena menggunakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu *(perposive sampling).* Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* untuk menentukan kelompok *treatment,* dirangking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan *(matched)* dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 12 pemain. Teknik pengumpulan data menggunakan instrument test dari Subagyo Irianto. Teknik analisis data menggunakan rumus SPSS untuk mendapat uji t dan uji r terkait dengan penelitian tentang Pengaruh Latihan Ball Feeling Training dan Zig-Zag Acceleration Training terhadap peningkatan Dribbling Skill pada permainan sepak bola ekstrakurikuler di SMAN 1 Seteluk Sumbawa Barat, NTB Tahun Ajaran 2021/2021.

JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 1 Number: 1 Bulan: Maret Tahun: 2023 | Hal: 45 - 52



Gambar 1. Instrumen Penelitian

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Pengujian Normalitas data menggunakan aplikasi SPSS Kolmogorov-Smirnov Test. Adapun hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut;

Tabel 1. Hasil Analisis Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
N		24
Normal Parameters[a]	Mean	13.2429
	Std. Deviation	1.08117
Most Extreme Differences	Absolute	.129
	Positive	.129
	Negative	-.096
Kolmogorov-Smirnov Z		.631
Asymp. Sig. (2-tailed)		.821

Berdasarkan uji normalitas menggunakan Uji K-S (Kolmogorof Smirnov) diperoleh bahwah nilai 0.631 > 0.05 (taraf siginifikansi) yang artinya bahwa berdistribusi normal.

Pengujian Homogenitas data menggunakan aplikasi SPSS *Test of Homogeneity of Variances.* Adapun hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut;

Tabel 2. Hasil Analisis Homogenitas Data

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.820	1	22	.375

Berdasarkan uji homogenitas di atas, diperoleh bahwah nilai 0.375 > 0.05 (taraf siginifikansi) yang artinya bahwa data homogen.

Kelompok I (*Ball Feeling Training*)

Pengujian hipotesis pengaruh *ball feeling training* terhadap *dribbling skill* pemain sepakbola SMAN 1 Seteluk pada penelitian ini menggunakan analisis statistik dengan rumus uji t paired sample karena menguji hasil *pre-test* dan *post-test* dengan sampel yang sama. Dari data yang diperoleh, nilai

JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 1 Number: 1 Bulan: Maret Tahun: 2023 | Hal: 45 - 52

(sig.) < α (0,05) yaitu (0,000 < 0,05), maka H_0 ditolak, H_1 diterima. Jadi, ada peningkatan *dribbling skill* pemain sepak bola SMAN 1 Seteluk dengan *ball feeling training.*

Kelompok II (*Zig-Zig Acceleration Training*)

Pengujian hipotesis pengaruh *zig-zig acceleration training* terhadap *dribbling skill* pemain sepakbola SMAN 1 Seteluk pada penelitian ini menggunakan analisis statistik dengan rumus uji t paired sample karena menguji hasil *pre-test* dan *post-test* dengan sampel yang sama. Dari data yang diperoleh, nilai (sig.) < α (0,05) yaitu (0,000 < 0,05), maka H_0 ditolak, H_1 diterima. Jadi, ada peningkatan *dribbling skill* pemain sepak bola SMAN 1 Seteluk dengan *zig-zig acceleration training*

Pembahasan

Sepak bola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari 11 orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Tujuan dari olahraga ini setiap tim berusaha memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya agar lawan tidak dapat memasukkan bola (Ansori Z, dkk. 2021).

Salah satu tehnik dasar yang penting dalam permainan sepak bola adalah *dribbling* (menggiring bola) bertujuan untuk mendekati jarak sasaran untuk melewati lawan. Kemampuan menggiring yang baik harus di barengin dengan kelincahan dan kecepatan yang baik. Menurut lhaksana (2011) *dribbling* kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada rekan untuk dijadikan peluang mencetak goal, Dribbling adalah tehnik utama yang harus dikuasi oleh pemain sepak bola (Suryadi, A. dkk. 2022).

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui ada pengaruh antara latihan *ball feeling training* dan latihan *zig-zag acelation* terhadap keterampilan *dribbling skill* pemian sepak bola SMAN 1 SETELUK. Hasil penelitian diperoleh berdasarkan pada hasil *pretest* dan *posttest* data latihan *ball feeling training* dan latihan *zig-zag acelation*.

Dari hasil penelitian ini, dapat memperkuat asumsi bahwa dengan menggunakan latihan *ball feeling training* dan *zig-zig acelation* merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan dribbling dalam permainan sepak bola. Kemampuan atlet untuk berlatih dengan repetisi dan set yang sesuai merupakan suatu syarat penting untuk berprestasi tinggi.

Terlepas dari metode latihan yang diberikan untuk meningkatkan keterampilan ada beberapa faktor lain yang juga dapat menentukan terhadap hasil yaitu seperti perbedaan metode Latihan *ball feeling* dan Latihan *zig-zig acelation* dan juga pengaturan pola istirahat serta pola makan. Untuk itu kemungkinan peningkatan keterampilan dribbling akan lebih baik dan maksimal apabila pola istirahat dan istirahat tersebut diatur dengan sebaik-baiknya.

Berdasarkan hasil penelitian (Erviyanto, E., 2019) diperoleh persentase peningkatan pada latihan *ball feeling training* terhadap peningkatan *dribbling skill* pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun diperoleh sebesar 6,21 %. Sedangkan persentase peningkatan pada *zig-zag accelaration training* terhadap peningkatan *dribbling skill* pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun sebesar 10,24%. Hasil tersebut dapat diartikan latihan *zig-zag accelaration* training mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan latihan *ball feeling training*

Berdasarkan hasil penelitian (Erianto,B.,dkk 2022) hasil analisis uji beda t tersebut menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *ball feeling* terhadap *dribbling skill* pemain sepak bola SSB Persada ketinggian Kabupaten limapuluh kota dimana rata-rata *dribbling skill* (pre-test) adalah sebesar 18,02 detik dan rata-rata data akhir (post-test) *dribbling skill* sebesar 17,68.

Berdasarkan hasil penelitian (Febrima, D., dkk. 2021) diperoleh hasil uji-t dengan nilai t_{hitung} sebesar 20,843 dan nilai t_{alpha} sebesar 2,03. Ternyata nilai t_{hitung} yang diperoleh lebih besar dari t_{alpha}

JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 1 Number: 1 Bulan: Maret Tahun: 2023 | Hal: 45 - 52

oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terjadi perbedaan yang signifikan keterampilan mengiring bola antara saat *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh nilai pada $t_{table} > t_{alpha}$ dengan nilai 20,843 > 2,10. Dari hasil tersebut dapat dikatakan adanya pengaruh, karena t_{hitung} lebih besar daripada t_{alpha}. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan *dribbling* atlet sekolah sepak bola (SSB) YF13 kota Lubuklinggau Tahun 2020.

Berdasarkan hasil penelitian (Yani, A & Ardyansah M ,. 2020) diproleh hasil bahwa nilai t_{hitung} kelompok kontrol pada tarafnya nyata 0,05 lebih besar dari t_{table} ($t_{hitung} > t_{0,0975\ (28)} = 5,6 > 2,05$). Hal yang sama juga berlaku untuk kelompok eksperimen, bahwa nilai t_{hitung} kelompok B pada taraf nyata 0,05 lebih besar dari t_{table} ($t_{hitung} > t_{0,0975\ (28)} = 6,14 > 2,05$). Maka dari data tersebut diketahui adanya peningkatan yang sangat signifikan setelah diberikan latihan kelincahan lari zig-zag.

Berdasarkan hasil penelitian (Prasetio, B,. dkk. 2022) dapat dilihat dari hasil tes awal (pretest) dan akhir (posttest) terdapat peningkatan rata-rata sebesar 1,85. Serta setelah dilakukan uji hipotesis dengan statistik uji t, dengan taraf signifikan 0,05 t hitung 30,5 sedangkan t table 1,70, maka t hitung > t table, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa latihan zig-zag dapat meningkatkan hasil kelincahan dribbling pada atlet sepak bola Persegrata Palembang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat dikemukakan kesimpulan dalam penelitian ini dimana ada pengaruh *ball feeling training* terhadap peningkatan *dribbling skill* pemain sepak bola SMAN 1 Seteluk Sumbawa. Ada pengaruh *zig zag acceleration training* terhadap peningkatan *dribbling skill* pemain sepak bola SMAN 1 Seteluk Sumbawa. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran antara lain sebagai berikut: Pemain SMAN 1 SETELUK diharapkan tetap melanjutkan latihan *ball feeling Training* dan *zig-zag acelation* untuk meningkatkan keterampilan. Pelatih sepak bola dapat menjadikan program latihan ini sebagai program latihan yang tepat bagi para pemain untuk meningkatkan keterampilan dribbling. Sebagai refrensi untuk penelitian selanjutnya agar bisa di kembangkan lagi. Disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih banyak agar kesimpulan yang didapat bisa lebih luas.

REFERENSI

Agi Suryadi, Dedi I , budi (2022). Pengaruh latihan lari *zig-zag with the ball* terhadap keterampilan *dribbling* dalam permain sepak bola SSB PUTRA GUMELAR. (STIKP Muhammadiyah kuningan)

Alfarisi, M. S., Setyawan, D. A., & Kresnapati, P. (2022). Pengaruh Latihan Ball Feeling Dan Random Drill Terhadap Ketepatan Forehand Backhand. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, *3*(2), 1-6.

Ansori, Z., Subagio, & Akhmad, N. (2021). Pengaruh Latihan Ball Feeling dan Aglity Terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola. *Journal Sport Science and Healt of Mandalika,* 2(1), 1-8.

Eka, L. S., & Marzuki, I. 2021. Latihan Dribbling Circuit Dapat Meningkatkan Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola. Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram, 7(1), 10-15.

Erviyanto, E., & Irianto, S. (2019). Pengaruh Latihan Ball Feeling Training Dan Zig-Zag Acceleration Training Terhadap Peningkatan Dribbling Skill The Influence Of Ball Feeling Training And Zig Zag Acceleration Training To The Improvement Of Dribbling Skill. *Pend. Kepelatihan Olahraga-S1*, *8*(8).

Febrian, R. A., & Bakti, A. P. (2021). Latihan Ball Feeling Dan Latihan Ladder Drill Terhadap

Kelincahan Menggiring Bola Pemain Sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *9*(03), 381-390.

Herwansyah, F., & Sugiharto, W. (2020). PENGARUH LATIHAN BALL FEELING TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING SISWA SMP NEGERI 12 LUBUK LINGGAU. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, *3*(2), 199-206.

Khairi, A. 2014. Perbedaan Pengaruh Latihan Straight Line Trajectory Square dan Latihan Curving Line Trajectory Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pada Atlet Sepakbola Usia 14 – 15 Tahun SSB Kenari Utama Medan tahun 2013 (Doctoral Dissertation, UNIMED).

Marzuki, I., & Soemardiawan, S. 2019. Pengaruh Latihan Dribbling With A Curving Line Trajectory Untuk Meningkatkan Keterampilan Dribbling Pemain Sepak Bola Ps. Undikma Mataram Tahun 2019. JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala, 4(4)

Pebrima, D., Suhdy, M., & Remora, H. (2021). Pengaruh latihan ball feeling terhadap kemampuan dribbling pada atlet sekolah sepakbola (SSB). *e-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, *1*(2), 54-57.

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.

Rachman, M. A., Raibowo, S., & Prabowo, A. (2022). Perbandingan latihan power otot tungkai dan latihan ball feeling terhadap tingkat akurasi passing sepak bola di SSB Kota Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, *3*(1), 62-73.

Razbie, R. Y., Nurudin, A. A., & Soleh, M. 2018. Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Dribbling Pada Permainan Sepakbola 55 Ekstrakurikuler SDN Sungapan Kecamatan Kadudumpit 2018. Utile: Jurnal Kependidikan, 4(2), 47-57

Resha Rafsanjani Prihawan. (2019). "Pengaruh Latihan Model Terpadu terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi (AMTRI) Sleman KU 10-12 Tahun". *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

Rochman, R. S. (2016). Pengaruh latihan ball feeling terhadap keterampilan dribbling pada peserta ekstrakurikuler futsal di sma negeri 5 kota sukabumi. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, *5*(4).

Sapriadi, U. 2013. Perbedaan Pengaruh Latihan Curving Line Trajectory Dan Latihan Zig–Zag Line Trajectory Terhadap Peningkatan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada SSB Karisma Usia 14 – 15 Tahun 2013/2014 Medan. (Doctoral Dissertation, UNIMED)

Septianingrum, K., Nurfatoni, H. M., & Prasetyo, T. P. A. (2022). Pengaruh Latihan Ball Feelling terhadap Kemampuan Dribbling pada Pemain Sepak Bola. *JOURNAL OF EDUCATION AND SPORT SCIENCE*, *3*(2).

Sitopu, D. P. L. (2022). Pengaruh Latihan Ball Felling Dan Latihan Interval Training Terhadap Keterampilan Dribling U-13 Ssb Isori Putri Kabupaten Asahan Sumatera Utara (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS JAMBI).

Sudiana, I. K., Suwiwa, I. G., Kusuma, I. K. C. A., Dharmawan, G. E. B., Tisna, G. D., & Mardana, G. (2023). Sprint Acceleration and Two-Leg Skipping: Methods for Improve Soccer Dribbling Ability. *Mimbar Ilmu*, *28*(1).

Sukarno,Y., Said, H., dan Dharma, E. 2016. Perbandingan Latihan Zig Zag Run dan Dodging Run Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa kelas X SMA N 1Suwawa, jurnal olhraga Universitas Negeri Gorontalo

Suryadi, A., Iskandar, B & Budi. (2022) Pengaruh Latihan Lari Zig Zag With the Ball Terhadap Keterampilan Dribbling dalam Permainan Sepak Bola SSB Putra Gumelar. *Journal of Physical Education and Sport Science.* 4(2), 1-5.

JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 1 Number: 1 Bulan: Maret Tahun: 2023 | Hal: 45 - 52

Wisma Nugraheni. (2019). "Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Permainan Bolavoli dengan Bentuk Bermain pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP Negeri 14 Yogyakarta". *Skripsi.* Yogyakarta: FIK UNY.

Yudi Dwi Antoro (2012). "Pengaruh Metode Latihan Ball Feeling Terhadap Ketrampilan Dasar Menggiring Bola Siswa yang Mengikuti Ekstrakulikuler Sepakbola SMK Negeri 2 Depok Sleman". *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.