



Pengaruh Latihan *Dribbling Circuit* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Mts Nurul Falah Takokak

Moch Latif^{1*}, Rafdlal Saeful Bakhri¹, Dani Robiul Hamdani¹

¹ STKIP Bina Mutiara Sukabumi, Sukabumi, Indonesia

*Correspondence: E-mail: madalrafael@gmail.com

ABSTRACTS

This research aims to determine whether there is an influence of dribbling circuit exercises on the ball dribbling ability of extracurricular football students at Mts Nurul Falah Takokak. This study uses a quantitative pre-experimental method, with a One-Group Pretest-Posttest Design research design. The population in this study were 40 extracurricular football students. The sampling technique used in this study was purposive sampling, a sampling technique based on specific considerations and criteria, resulting in a sample of 20 students. The results of the data analysis showed a significant influence. The T-test results showed a sig value of $0.000 < 0.05$, indicating a significant influence of the treatment on the ball dribbling ability of the students

© 2023 Tim Pengembang Jurnal Kepeleatihan Olahraga

ARTICLE INFO

Article History:

Received 08 February 2023

Revised 20 February 2023

Accepted 11 March 2023

Available online 31 March 2023

Keyword:

Dribbling,
Circuit Training.

1. PENDAHULUAN

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga prestasi, sepakbola merupakan olahraga yang sangat diminati penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Dalam menggapai sebuah prestasi ada unsur-unsur prestasi yang harus dicapai. Unsur-unsur prestasi tersebut ialah kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Sepakbola ialah olahraga yang begitu populer hampir diseluruh dunia termasuk Indonesia. Sepak bola merupakan salah satu jenis olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu, setiap regu terdiri atas 11 pemain, seorang antara lain bertugas sebagai penjaga gawang (Akmal & Lesmana, 2019). Sepak bola adalah suatu permainan yang dilansungkan dalam sebuah lapangan berbentuk persegi panjang dan terdiri dari dua tim yang saling berhadapan. Tujuannya adalah untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kebobolan oleh lawan (Zidane Muhdhor Al-Hadiqie, 2013).

Teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari: 1) Teknik tanpa bola, diantaranya adalah: a) lari, b) melompat, c) gerak tipu tanpa bola, d) gerakan khusus penjaga gawang. 2) Teknik dengan bola, diantaranya adalah: a) menendang bola, b) menerima bola, c) menggiring bola, d) menyundul bola, e) melempar bola, f) gerak tipu dengan bola, g) merampas atau merebut bola, dan h) teknik-teknik khusus penjaga gawang (Zidane Muhdhor, 2013). Menggiring bola (*dribbling*) merupakan aspek yang paling penting dalam sepak bola dikarenakan setiap pemain diperlukan untuk menggiring bola dengan penguasaan teknik yang baik dalam upaya menguasai permainan. menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan (Zidane Muhdhor, 2013). keterampilan menggiring bola merupakan suatu usaha mendorong bola dengan terputus-putus dan letak bola selalu dekat serta tidak lepas dari penguasaan kaki. Peran dari menggiring ialah sama seperti bola basket melindungi bola sambil melewati musuh yang dilakukan dengan dari sisi kaki bagian manapun (Indra & Eddy Marheni, 2020). Dalam Syamsul Taufik, (2018) memperkuat bahwa *dribble* merupakan bagian terpenting dalam pertandingan, mengatur tempo permainan, memberikan ruang gerak yang lebih bebas, dan membagi bola dengan berbagai variasi bisa dilakukan ketika seorang atlet bisa menguasai dengan baik teknik *dribble*.

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang di lakukan secara berulang ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah latihan atau pekerjaannya (Harsono, 2015). Latihan merupakan suatu proses lanjutan yang meruakan gabungan dari exercise yang di program dengan baik dan menggunakan metode yang tepat (Agung Wibowo, 2019). Salah satu latihan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* adalah dengan latihan *dribbling circuit*. *Dribbling circuit* adalah tahapan-tahapan latihan menggiring bola dalam suatu latihan yang telah dirancang secara sistematis untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* pemain sepakbola. Terdapat dua rancangan program latihan circuit, yang pertama oleh O'Shea bahwa jumlah stasiun adalah 4 tempat. Total jarak pos satu sampai pos delapan adalah 30 meter dimana setiap posnya mempunyai rintangan berbeda (Priyanto, 2015). *Dribbling circuit* adalah tahapan-tahapan latihan menggiring bola dalam suatu latihan yang telah dirancang secara sistematis untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* pemain sepakbola. Terdapat dua rancangan program latihan sirkuit, yang pertama oleh O'Shea bahwa jumlah stasiun adalah 4-8 tempat, sedangkan rancangan kedua oleh Fox yang menyatakan bahwa jumlah stasiun antara 6-15 tempat. Maka dalam tahapan latihan ini terdapat jumlah delapan pos dengan total jarak pos satu sampai pos delapan adalah 60 meter dimana setiap posnya mempunyai rintangan berbeda (Sajoto dalam Sukmawan, 2020)

Melihat dari latar belakang yang sudah penulis uraikan di atas, olahraga sepak bola adalah olahraga yang sangat di gemari apalagi di tingkat sekolah menengah pertama, siswa senang ketika pembelajaran sepak bola berlangsung, tetapi tidak semua siswa mampu melaksanakan teknik sepak bola tersebut dengan baik, salah satunya teknik menggiring bola (*Dribbling*). Dari hasil pembahasan latar belakang masalah penelitian yang telah diuraikan di atas maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah Masih terdapat siswa yang tidak memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik dalam melakukan permainan sepak bola di Mts Nurul Falah Takokak. Masih banyak siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dan tidak dapat maksimal dalam melakukan *dribbling* untuk melewati lawan pada permainan sepak bola Mts Nurul Falah Takokak. Hal ini menjadi kelemahan tersendiri yang dimiliki oleh pemain sepak bola Mts Nurul Falah Takokak, dengan penguasaan bola yang lebih lama tempo permainan bisa diatur oleh pemain, bermain dengan strategi yang bisa mengatur tempo akan menjadi kelebihan tersendiri pada team sepak bola (Wardana et al., 2018). Didukung dengan besarnya minat bermain bola pada anak usia dini, maka tujuan yang diharapkan dari penelitian

ini agar dapat mengetahui pengaruh latihan dribbling circuit terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola Mts Nurul Falah Takokak.

2. METODE

Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One-Group Pretest Posttest – Design*, Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

O1 X O2

Gambar 1 Desain Penelitian *One-Group Pretest Posttest – Design*.

Keterangan:

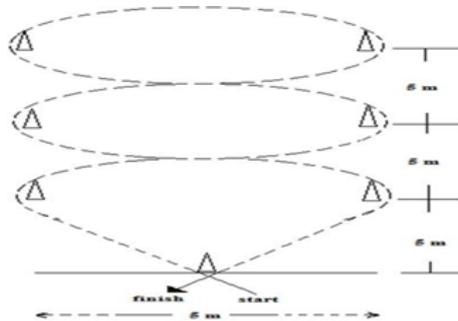
O1 : *Pretest* (Tes *dribbling* sepak bola)

O2 : *Posttest* (Tes *dribbling* sepak bola)

X : Perlakuan (Latihan *dribbling circuit*)

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah treatment. Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau perlakuan. Diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan selama 12 kali pertemuan (tatap muka). Penelitian 12 kali pertemuan sebaiknya tiga kali dalam seminggu, frekuensi jumlah waktu ulangan yang baik adalah di lakukan 5-6 per sesi latihan atau 2-4 kali per minggu (Harsono dalam Gumelar Abdullah Rizal, 2014). Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk latihan.

Untuk mengukur ada atau tidak, serta besarnya kemampuan obyek yang di teliti digunakan tes. Instrumen yang berupa tes ini dapat digunakan untuk mengukur kemampuan dasar, pencapaian atau prestasi (Suharsimi Arikunto dalam Ririn Oviani Suci, 2015). Pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan tes menggiring bola. Pelaksanaan tes kemampuan menggiring bola yaitu sebanyak 20 siswa melakukan *dribbling* bola dengan cara satu per satu melewati *cone* yang telah disusun dan dimulai dari posisi start sampai finish untuk mengetahui prestasi awal maupun prestasi akhir siswa. Data hasil yang didapatkan dicatat dalam satuan waktu (menit).



Gambar 2 Lintasan dalam tes menggiring bola Nurhasan dalam Ismail Marzuki (2020)

Metode pengumpulan data merupakan suatu hal yang penting dalam penelitian, karena metode ini merupakan strategi atau cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang diperlukan dalam penelitiannya. Pengumpulan data dalam penelitian dimaksudkan untuk memperoleh bahan – bahan, keterangan, kenyataan – kenyataan, dan informasi yang dapat dipercaya (Sudaryono dkk. 2013). teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*).

Dalam penelitian ini teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis statistic dengan bantuan SPSS versi 22 Data diperoleh dari penelitian ini dengan uji-t yaitu dengan membandingkan hasil pretest dengan posttest pada kelompok eksperimen. Sebelum dilakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yaitu dengan uji normalitas dan uji homogenitas.

2.1. Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini merupakan siswa Mts Nurul Falah Takokak Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013). Adapun pertimbangan sampling tersebut adalah: a. Anggota ekstrakurikuler sepak bola MTS Nurul Falah Takokak. b. Siswa ekstrakurikuler sepak bola yang aktif. c. Minimal berlatih selama 3 bulan. d. Pemain yang dalam keadaan sehat atau tidak cedera. e. Bersedia mengikuti dari awal sampai akhir.

2.2. Prosedur Penelitian

Menjelaskan Pada tahapan ini, untuk melancarkan dan mengefektifkan waktu yang ada dalam penelitian, maka ada prosedur yang akan dilakukan oleh naracoba, diantaranya :

- Nara coba datang ke lapangan bola Mts Nurul falah Takokak.
- Sebanyak 20 naracoba akan melakukan pemanasan yang akan di pimpin oleh Team peneliti, selama 20 menit termasuk dengan pemanasan dribling.
- Naracoba akan melaksanakan tes sebanyak 2 kali coba dan akan diambil waktu terbaik.

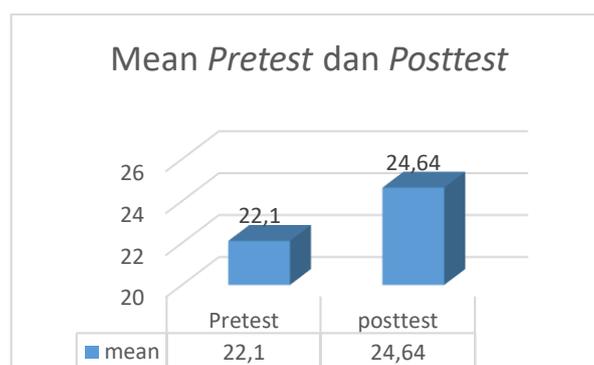
3. HASIL PENELITIAN

Penelitian yang telah dilaksanakan sesuai rencana menghasilkan data penelitian. Data hasil penelitian yang berupa angka dari hasil tes menggiring bola di tampilkan dalam berikut ini.

Tabel 1. Deksripsi Data *Pretest dan Posttest*

No	Statistik	Pretest	Posttest	Gain Skor
1.	Jumlah	492,96	442,09	50,87
2.	Rata-rata	22,10	24,64	2,54
3.	Standar Deviasi	1,568	1,426	0,142
4.	Skor Minimal	19,05	22,20	3,15
5.	Skor Maksimal	23,90	27,00	3,1

Berdasarkan tabel diatas, diketeahui rata-rata *pretest* sebelum di berikan perlakuan (*treatment*) 22,10, Standar deviasi 1,568, Skor minimal 19,05, Skor maksimal 23,90. Setelah diberikan perlakuan (*treatment*) menggunakan latihan *dribbling circuit*, Terjadi peningkatan pada kelincahan menggiring bola, *Posttest* rata-rata 24,64, Standar deviasi 1,426, Skor minimal 22,20, Skor maksimal 27,00. Hasil rata rata *pretest* dan *posttest* kemampuan menggiring bola siswa ekstrakurikuler Mts Nurul Falah dalam grafik batang sebagai berikut:



Gambar 3 Grafik Batang *pretest* dan *posttest*

Berikut ini adalah hasil uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas yang di tampilkan melalui table di bawah ini

Tabel 2 Hasil Perhitungan Uji Normalitas

T	Sig	Keterangan
18,651	0,000	Pengaruh Signifikan

Hasil uji normalitas menunjukkan untuk data *pretest* memperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* (KS) = 0,187 dan Signifikansi (Sig.) = 0,065 > 0,05 maka dapat diartikan data berdistribusi normal. Gambar uji normalitas menunjukkan untuk data *posttest* memperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* (KS) = 0,99 dan Signifikansi (Sig.)= 0,200 > 0,05 maka dapat diartikan data berdistribusi normal.

Tabel 3 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Levene Statistic	Sig.	Keterangan
0,191	0,665	Homogen

Berdasarkan tabel diatas dapat di paparkan yaitu data hasil menggiring bola memperoleh nilai *levene statistic* = 0,191 dan signifikansi = 0,665 lebih dari > 0,05 maka dapat diartikan data bersifat homogen.

Selanjutnya adalah uji hipotesis, karena uji normalitas dan uji homogenitas sebagai uji persyaratan untuk uji hipotesis telah dilakukan kemudian keduanya berdistribusi normal dan homogen, maka uji hipotesis dapat dilaksanakan. Berdasarkan uji normalitas, data yang diperoleh berdistribusi normal, kemudian dilakukan uji homogenitas data yang didapat homogen, sehingga penelitian ini dapat dilakukan uji hipotesis.

Tabel 4 Hasil Perhitungan Hipotesis Menggunakan Uji T

Data	Kolmogorov	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,187	0,65	Normal
<i>Posttest</i>	0,99	0,200	Normal

Pada uji hipotesis ini digunakan uji t (*Paired Sample t test*) untuk mengetahui apakah H_0 ditolak H_a diterima. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai $T = 18,651$ dan nilai $Sig = 0,000 < 0,05$ H_0 ditolak atau dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *dribbling circuit* meningkatkan keterampilan *dribbling* sepak bola.

4. PEMBAHASAN

Pembahasan Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga prestasi, sepakbola merupakan olahraga yang sangat diminati penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Dalam menggapai sebuah prestasi ada unsur-unsur prestasi yang harus dicapai. Unsur-unsur prestasi tersebut ialah kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Sepakbola ialah olahraga yang begitu populer hampir diseluruh dunia termasuk Indonesia. Untuk bermain sepak bola tentu saja harus memahami dan bisa melaksanakan teknik teknik dasar dalam permainan sepak bola. Teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari: 1) Teknik tanpa bola, diantaranya adalah: a) lari, b) melompat, c) gerak tipu tanpa bola, d) gerakan khusus penjaga gawang. 2) Teknik dengan bola, diantaranya adalah: a) menendang bola, b) menerima bola, c) menggiring bola, d) menyundul bola, e) melempar bola, f) gerak tipu dengan bola, g) merampas atau merebut bola, dan h) teknik-teknik khusus penjaga gawang. Salah satu teknik dasar sepak bola yang perlu dikuasai adalah teknik dasar *dribbling*. Menggiring bola (*dribbling*) merupakan aspek yang paling penting dalam sepak bola dikarenakan setiap pemain diperlukan untuk menggiring bola dengan penguasaan teknik yang baik dalam upaya menguasai permainan. menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan.

Untuk bisa menguasai dan meningkatkan teknik dasar terutama *dribbling* perlu di lakukan latihan secara sistematis. Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang di lakukan secara

berulang ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah latihan atau pekerjaannya. Salah satu latihan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* adalah dengan latihan *dribbling circuit*. *Dribbling circuit* adalah tahapan- tahapan latihan menggiring bola dalam suatu latihan yang telah dirancang secara sistematis untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* pemain sepakbola. Terdapat dua rancangan program latihan *circuit*, yang pertama oleh O'Shea bahwa jumlah stasiun adalah 4 tempat. Total jarak pos satu sampai pos delapan adalah 30 meter dimana setiap posnya mempunyai rintangan berbeda. Dalam FILANESIA yang merupakan dasar dari sepak bola di Indonesia, memberikan gambaran bahwa sepak bola yang moderen adalah adanya pemain yang mampu memberikan kontribusi secara individual dengan membawa bola, dengan demikian berbagai mekanisme serangan bisa diterapkan dalam sekema yang dimainkan (Putra Surapana, 2020). Di perkuat juga oleh tulisan Setiawan, (2021) yang didalamnya membahas bahwa pada satu team yang ingin memiliki inisiatif serangan balik yang cepat dan efektif harus memiliki pemain yang menonjol dalam segi *dribbling* yang bisa menjadi inisiator serangan yang baik.

Persiapan test yang dilakukan cukup matang dan sudah cukup presisi, semua instrumen penelitian sudah di siapkan dilapangan dengan baik. Kendala Non teknis terkait hujan dan lain-lain bisa di atasi tanpa mempengaruhi hasil test. Setelah penelitian di lakukan dengan menggunakan *treatment* yaitu latihan *dribbling circuit* dari 20 orang sampel yaitu siswa ekstrakurikuler sepak bola Mts Nurul Falah, diketahui rata-rata *pretest* sebelum di berikan perlakuan (*treatment*) 22,10, Standar deviasi 1,568, Skor minimal 19,05, Skor maksimal 23,90. Setelah diberikan perlakuan (*treatment*) menggunakan latihan *dribbling circuit*, Terjadi peningkatan pada kelincahan menggiring bola, *Posttest* rata-rata 24,64, Standar deviasi 1,426, Skor minimal 22,20, Skor maksimal 27,00. Berdasarkan data penelitian tersebut dapat memberikan penjelasan bahwa perlakuan/*treatment* dengan latihan *dribbling circuit* selama 12 kali pertemuan dapat berpengaruh dalam meningkatkan kelincahan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola Mts Nurul Falah Takokak. Hasil ini sudah sesuai dengan hipotesis yang ada dalam penelitian ini, bahwa dengan adanya latihan khusus untuk *dribbling* maka akan sangat berpengaruh kepada kecepatan yang dimiliki oleh atlet ekstrakurikuler yang ada di Mts Nurul Falah Kakokak. Pada dasarnya diharapkan modal kecepatan dalam *dribbling* sepak bola ini bisa menjadi nilai tersendiri bagi atlet ekstra kulikuler sepakbola, karena dengan ada data yang akurat akan bisa memberikan database yang baik untuk mengambil keputusan pengambilan posisi pada atlet. Dengan database yang ada juga bisa meminimalisir adanya kecemburuan sosial dan terbebas dari kemungkinan ada anak yang di anak emaskan oleh pelatih. Seperti yang dikatakan oleh Dahlan1 et al., (2022) menegaskan bahwa kecemburuan sosial dalam olahraga sepakbola bisa terjadi dari berbagai macam hal, maka dari itu sangat penting bagi pelatih untuk memiliki data secara kongkrit kondisi fisik atlet yang dimiliki, dengan demikian ketika penunjukan atlet untuk turun dalam pertandingan akan minim dari kecemburuan sosial yang timbul. Berdasarkan Penelitian sebelumnya yang di lakukan oleh Lalu Sukmawan Mahasiswa Program Studi Pendidikan olahraga FIKKM, UNDIKMA tahun 2020. Mengenai pengaruh latihan *dribbling circuit* dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* sepak bola, Penelitian yang di lakukan oleh Wasis Adi Priyanto dari Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Tahun 2015. Dengan Judul pengaruh latihan *dribbling* sirkuit dan metode bermain terhadap kecepatan *dribbling* bola pada pemain sekolah sepakbola pelangi. menyatakan Ada pengaruh *latihan dribbling circuit* terhadap kemampuan menggiring bola, dan Penelitian yang di lakukan oleh Megi Pratama dari Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang Tahun 2020. Dengan judul metode *circuit training* berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola. Diperkuat dengan tulisan yang di kemukakan oleh Ketut et al., (2021) dalam tulisannya kelincahan menjadi aspek yang sangat penting untuk mendapatkan perhatian, kelincahan tanpa bola dan dengan bola, karena pada saat strategi pelati yang akan menggunakan permainan yang lebih cepat dan melaksanakan counter attack memerlukan kelicahan dengan bola yang terampil dan diasah secara matang dalam latihan. Maka dapat disimpulkan dalam penelitian ini bahwa latihan *dribbling circuit* berpengaruh terhadap kelincahan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola Mts Nurul Falah Takokak.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh yang signifikan terhadap *dribbling* dengan latihan *dribbling circuit*.

Maka untuk melengkapi kebutuhan yang ada dalam ranah sepak bola peneliti ingin memberikan saran dan masukan untuk penelitian lanjutan diantaranya. Pendalaman karakter yang diberikan untuk latihan ini harus spesifik kepada standar suatu pemain. Selain aspek kelincahan dan kecepatan yang dikembangkan, kembangkan juga aspek latihan lain yang bisa saling mendukung untuk terbentuknya kondisi fisik yang prima.

6. AUTHORS' NOTE

The authors declare that there is no conflict of interest regarding the publication of this article. Authors confirmed that the paper was free of plagiarism.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, I., & Lesmana, H. S. 2019. Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling. *Jurnal Patriot*, 2, 1197–1210.
- Al-Hadiqie, Zidane Muhdhor. 2013. *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional, Teknik, Strategi, dan Taktik*. Kata Pena. Jakarta.
- Dahlan¹, F., Nasriandi², & Ahmad³. (2022). Received: Juli 2022, Revised: Agustus 2022, Accepted: September 2022. 5(September), 310–323.
- Indra, P., & Eddy Marheni. 2020. Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Ssb Persika Jaya Sikabau. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 39–47.
- Ketut, S. I., Santika, S. I. G. P. N. A., & Dei Agustinus. (2021). Pengaruh Pelatihan Circuit Training Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 230–238.
- Nurhasan.2000. Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. Di akses di <https://id.scribd.com> pada tanggal 30 Desember 2019.
- Pratama, Megi dkk. 2020. Metode circuit training berpengaruh terhadap kemampuan dribbling sepakbola. *Jurnal Patriot Volume 2 Nomor 3*, Tahun 2020.
- Priyanto, Wasis Adi. 2015. “Pengaruh Latihan Dribbling Sirkuit dan Metode Bermain Terhadap Kecepatan Dribbling Bola Pada Pemain Sekolah Sepakbola Pelangi”
- Putra Surapana, I. S. (2020). Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Terhadap Kurikulum Sepakbola Indonesia Filanesia Di Kabupaten Kediri Pada Tahun 2020 Putra Surapana *, Imam Syafii. *Jurnal Unesa*, 136–143.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Setiawan, R. C. (2021). Pengaruh Kurikulum Filosofi Sepak Bola Indonesia (Filanesia) Terhadap Kemampuan Dribbling dan Passing Di Sekolah Sepak Bola Putra Mulyoharjo (Ps Puma) U-17 Kabupaten Jepara. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(3), 297–302.
- Syamsul Taufik, M. (2018). Meningkatkan Teknik Dasar Dribbling Sepakbola Melalui Modifikasi Permainan. *Maenpo*, 8(1), 26.
- Tammamudin, Muhammad. 2020. Pengaruh latihan metode circuit training terhadap keterampilan shooting dalam permainan sepakbola pada sekolah sepakbola akrab kresna. *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol 08. No 01. Edisi Januari 2020* hal 111-116.
- Wahdi, Agung Hilmi. 2014. Pengaruh Latihan Menggiring Bola Menggunakan Metode Circuit Training Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola Coerver Coaching U-15. Diakses di repository.upi.edu pada tanggal 15 November 2015.
- Wardana, C. R., Setiabudi, M. A., & Candra, A. T. (2018). Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Keterampilan Passing, Controlling dan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 3(2), 194–201.