



## Pengaruh Latihan *Ball Feeling* terhadap Kemampuan Menggiring Bola di SSB Rabbani Putra Mandiri Ku-10

Ferdy Nur Alfiansyah

Universitas Negeri Malang

E-mail: [ferdyalfiansyah31@gmail.com](mailto:ferdyalfiansyah31@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v10i1.5213>

### ABSTRAK

Penelitian yang dilaksanakan di SSB Rabbani Putra Mandiri memiliki tujuan untuk memahami efek program pelatihan *ball feeling* dalam mengembangkan kemampuan menggiring bola di SSB Rabbani Putra Mandiri KU-10. Rancangan penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan jenis pendekatan yang memakai desain pra-eksperimen, khususnya model one group pretest-posttest. Populasi yang diteliti meliputi pemain SSB Rabbani Putra Mandiri berumur 10 tahun. Jumlah sampel yang diambil adalah 20, menerapkan metode *simple random sampling* melalui metode undian. Teknik pengumpulan data dilaksanakan melalui tes, dengan instrumen yaitu tes menggiring bola (*dribbling*). Dalam analisis data, dilaksanakan serangkaian uji normalitas, uji homogenitas, dan uji paired sample t-test. Hasil temuan ini memperlihatkan nilai rata-rata pada *post-test* (61,75) meningkatkan dibandingkan dengan *pre-test* (51,35), dan juga bisa dibuktikan dari nilai signifikansi dalam pengujian *paired t-test* yang menyajikan angka 0,000, "yang menegaskan bahwa hasil penelitian ini memiliki pengaruh yang substansial. Temuan dari studi ini menunjukkan bahwa, latihan *ball feeling* membagikan dampak yang signifikan pada kemampuan menggiring bola di SSB Rabbani Putra Mandiri KU-10.

Kata Kunci: *Ball Feeling*; Menggiring Bola; SSB Rabbani Putra Mandiri

Correspondence author: Ferdy Nur Alfiansyah, Universitas Negeri Malang, Indonesia, [ferdyalfiansyah31@gmail.com](mailto:ferdyalfiansyah31@gmail.com)



Jurnal KEJAORA is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

### PENDAHULUAN

Di tahap perkembangan usia dini, penguasaan keterampilan dasar adalah kunci untuk menciptakan pemain-pemain yang kompeten di masa depan. Metode penguasaan bola melalui *dribbling*, sebagai salah satu keterampilan fundamental dalam sepak bola, memiliki peranan yang sangat vital. Menggiring bola bukan sekadar memindahkan bola dari tempat pertama ke tempat lain, melainkan juga melibatkan pengendalian bola, kelincahan, serta kemampuan untuk mengelak dari pemain lawan (Febrian, 2021). Oleh karena itu, latihan yang berfokus pada peningkatan kemampuan menggiring bola menjadi unsur penting dalam pengembangan pemain muda.

*Dribbling* adalah teknik dasar yang krusial di mana pemain harus menggiring bola ke wilayah tim lawan dan berusaha menembus

pertahanannya untuk menciptakan peluang dan mencetak gol (Iskandar, 2017). Salah satu bakat sepak bola yang paling penting adalah teknik menggiring bola, yang memungkinkan pemain melewati lawan, mengatur kemungkinan menyerang, dan menguasai bola selama permainan. Kemampuan menggiring bola yang optimal sangat bergantung pada koordinasi, keseimbangan, serta kontrol bola yang baik (Irfan & Latief, 2023).

Salah satu strategi untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar merujuk pada penerapan metode latihan yang disusun sesuai dengan urutan prioritas dalam mengasah keterampilan inti. Ada berbagai jenis latihan yang bisa mengasah kemampuan menggiring bola pada pemain, seperti latihan menggiring dengan rintangan, zig-zag, *ball feeling*, serta menggiring dengan kecepatan. Satu diantara banyak tipe



latihan yang mampu diaplikasikan adalah *ball feeling*. Penelitian yang dilakukan oleh Septianingrum et al. (2022) juga menunjukkan bahwa kemampuan menggiring bola dapat ditingkatkan melalui metode latihan *ball feeling*.

Latihan *ball feeling* ialah metode latihan berbasis kaki yang berfokus pada pengendalian, pemrosesan, dan pengarahan bola. Febrian (2021) menyebutkan bahwasannya kemampuan mengendalikan setiap bagian tubuh, kecuali tangan, yang krusial dalam menangani bola, menjadi fokus latihan merasakan bola. Oleh karena itu, pemain sepak bola dituntut untuk punya *ball feeling* yang bagus. Penguasaan *ball feeling* yang optimal akan memudahkan pemain dalam menguasai dan menerapkan berbagai teknik baru dalam permainan, terutama dalam hal menggiring bola.

Pemain bola diharuskan punya kemampuan menggiring bola yang bagus. Kendala yang kerap muncul saat pemain melakukan *dribbling* adalah bola yang terlalu jauh dari kaki pemain yang menguasainya, kesulitan dalam mengarahkan bola, serta bola yang tidak mampu dipertahankan dari sergapan lawan. Seharusnya setiap pemain memiliki kemampuan menggiring bola yang apik untuk membangun serangan.

Seorang anak berusia 10 tahun dalam LTAD (*Long-Term Athlete Development*) dijelaskan bahwa anak berusia 8 hingga 12 tahun berada dalam fase pembelajaran latihan atau *Learn to Train*. Pada fase ini, tujuan latihan adalah pengembangan keterampilan motorik dasar yang lebih kompleks, mempelajari teknik dasar berbagai jenis olahraga, menumbuhkan cinta terhadap aktivitas fisik dan semangat bermain yang menyenangkan, pengenalan struktur latihan yang ringan (pemanasan, latihan inti, pendinginan), serta pengenalan nilai-nilai seperti kerja sama tim, sportifitas, dan rasa hormat. Selain itu, dalam fase ini, prinsip-prinsip latihan yang perlu diperhatikan meliputi; latihan yang melibatkan berbagai gerakan, menyenangkan, mengajarkan teknik dasar dengan benar sebelum menambah intensitas, menghindari beban berat atau latihan yang membahayakan pertumbuhan, dengan porsi latihan sekitar 60–90 menit per sesi, 2–4 kali per minggu (Balyi et al., 2013). Dalam konteks ini, penelitian ini tidak melanggar prinsip LTAD tersebut, karena peneliti menerapkan perlakuan

yang sesuai dengan LTAD pada anak usia 10 tahun.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti terdorong untuk menelusuri apakah latihan *ball feeling* memberikan dampak yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola para pemain SSB Rabbani Putra Mandiri kelompok usia 10 tahun. Dari penjelasan di atas, Penelitian ini ingin mengetahui apakah latihan *ball feeling* berpengaruh besar terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Rabbani Putra Mandiri KU-10. Kurangnya penelitian sebelumnya yang secara khusus membahas *Ball Feeling* untuk usia dini, dan tidak adanya penelitian terkait topik ini di SSB Rabbani Putra Mandiri menjadi background bagi penulis guna melaksanakan penelitian ini. Inovasi dalam studi ini terletak pada fokusnya yang spesifik pada kelompok usia 10 tahun.

Kegunaan dari penelitian ini antara lain: bagi Lembaga, yaitu dapat memperkaya referensi bagi Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Universitas Negeri Malang, sebagai tambahan literasi di perpustakaan. Bagi Klub, dapat digunakan sebagai arsip untuk data kemampuan menggiring bola para pemainnya. Ini dapat menjadi alat bagi pelatih untuk menilai efektivitas program pelatihan yang diberikan. Ini dapat menjadi panduan bagi pemain untuk menilai keterampilan menggiring bola. Ini dapat menjadi sumber untuk studi serupa di masa mendatang bagi penelitian lain.

## METODE

Rancangan dalam studi ini menerapkan rancangan penelitian kuantitatif dengan pendekatan pra-eksperimental yang digunakan oleh peneliti, tepatnya menggunakan model *one group pretest-posttest design*. Metode pengujian adalah teknik pengumpulan data yang digunakan. Secara spesifik, penelitian dimulai dengan uji coba sebelum terapi diberikan (*pre-test*) dan diakhiri dengan uji coba setelah perawatan (*post-test*).

Populasi dalam penelitian ini mencakup para pemain SSB Rabbani Putra Mandiri di usia 10 tahun. Sampel yang diambil dalam penelitian berjumlah 20 pemain, diperoleh melalui teknik *random sampling*, yakni *simple random sampling* yang dilakukan melalui undian, agar setiap anggota populasi punya peluang yang sama guna diikutkan sebagai sampel. Proses undian dilakukan sebelum pelaksanaan *pre-test*, dengan



mencatat nama-nama populasi pada kertas. Selanjutnya, nama yang terpilih akan dimasukkan ke dalam sampel, sementara nama di kertas dimasukkan kembali ke dalam undian, untuk menjaga keutuhan populasi dan memastikan probabilitas tetap konsisten. Pemilihan nama dilaksanakan hingga ditemukan 20 nama yang akan menjadi sampel penelitian.

Data pada penelitian ini dikumpulkan memanfaatkan teknik tes. Instrumen yang dipakai ialah instrumen yang disusun oleh Winarno (2006), yakni tes menggiring bola (*dribbling*), dengan validitas 0,65 dan reliabilitas 0,77. Pengumpulan data dilaksanakan dalam rentang waktu Desember sampai Januari. Rincian prosesnya meliputi pemberian tes awal (*pre-test*) pada pertemuan pertama, diikuti oleh perlakuan (*treatment*) berupa latihan *Ball Feeling* yang berlangsung selama 22 pertemuan (8 minggu) dengan durasi sedang, yang dipilih karena dianggap ideal untuk mengamati efek dari program latihan (Baechle & Earle, 2008). Latihan dilakukan dengan frekuensi tiga kali per minggu dan setiap sesi latihan berlangsung 50-60 menit, sesuai dengan LTAD untuk anak berusia 10 tahun (Balyi et al., 2013), diakhiri dengan pemberian tes akhir (*post test*) pada pertemuan terakhir.

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan teknik uji prasyarat yang pertama, yaitu uji normalitas data sebagai penentuan apakah distribusi data (skor) yang didapat adalah normal ataupun tidak. Uji normalitas pada penelitian ini memanfaatkan uji *Shapiro-Wilk*. Selanjutnya, uji homogenitas dilakukan guna menelaah apakah hasil data dari tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) punya hasil yang sama. Uji homogenitas dalam penelitian ini memanfaatkan uji *Levene*. Setelah data terbukti normal dan homogen, step selanjutnya ialah pengujian hipotesis memanfaatkan uji *paired sample T-test* untuk menghitung perbedaan antara dua rata-rata data dari hasil tes sebelum treatment (*pre-test*) dan hasil tes akhir setelah treatment (*post-test*) (Budiwanto, 2017).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Peninjauan terhadap temuan data dalam penelitian yang pertama merupakan analisis deskriptif guna mengetahui karakteristik data hasil penelitian dengan menggunakan metode *pre-test* dan *post-test*. Berikut tabel hasil analisis deskriptif penelitian.

Tabel 1. Data Deskriptif Kemampuan Menggiring Bola SSB Rabbani Putra Mandiri KU-10.

Variabel	Mean	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Standar deviasi
<i>Pre Test</i>	51,35	45	59	4,392
<i>Post Test</i>	61,75	53	69	4,767

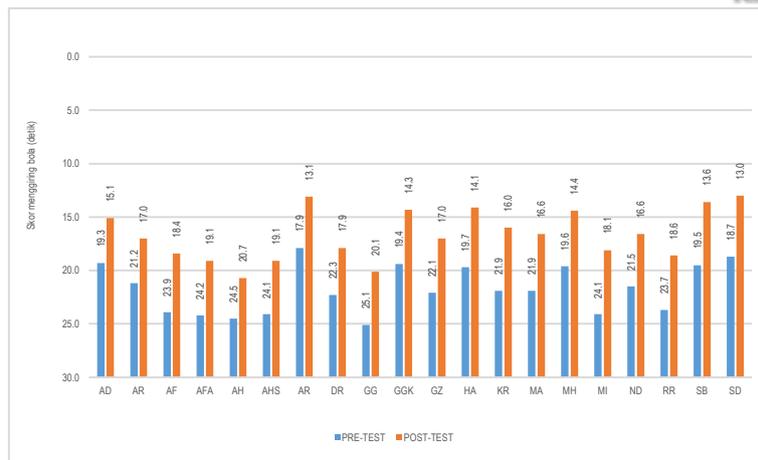
Berdasarkan data pada tabel 1 data *pre-test* memiliki nilai rata-rata 51,35, nilai paling rendah yaitu 45, dan nilai paling tinggi yaitu 59. Sedangkan data *post-test* menunjukkan nilai rata-rata 61,75, nilai paling rendah yaitu 53, dan nilai paling tinggi yaitu 69.

Tabel 2. Hasil Interpretasi Norma Kemampuan Menggiring Bola SSB Rabbani Putra Mandiri KU-10.

Kategori Kemampuan Menggiring Bola	Frekuensi	Persentase
<i>Pre Test</i>		
Baik	0	0%
Cukup	8	40%
Sedang	11	55%

Kurang	1	5%
Kurang Sekali	0	0%
<i>Post Test</i>		
Baik	10	50%
Cukup	9	45%
Sedang	1	5%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa hasil interpretasi norma memiliki nilai *pre-test* dengan frekuensi terbanyak yaitu dalam kategori sedang dengan 11 anak (55%). Sedangkan, nilai *post-test* dengan frekuensi terbanyak yaitu dalam kategori baik dengan 10 anak (50%).



Gambar 1. Perbandingan Skor Hasil Pre-Test dan post-test Kemampuan Menggiring Bola SSB Rabbani Putra Mandiri KU-10.

Diketahui gambar 1 membuktikan bahwa hasil *pre-test* dan *post-test* menggiring bola di SSB Rabbani Putra Mandiri KU-10 semua mengalami perbedaan skor rata-rata 4,9 (detik) dalam tes menggiring bola.

Tabel 3. Uji Normalitas Kemampuan Menggiring Bola SSB Rabbani Putra Mandiri KU-10

Variabel	Hasil Uji Normalitas	Kesimpulan
<i>Pre test</i>	0,080	Normal
<i>Post Test</i>	0,512	Normal

\*Uji Shapiro-Wilk

Berdasarkan table 3 menunjukkan bahwa uji normalitas Shapiro-wilk yang dilakukan dari dua variabel menunjukkan nilai signifikansi 0,080 > 0,05 yang menunjukkan data berdistribusi normal untuk variabel *pre-test*, dan nilai signifikansi 0,512 > 0,05 yang juga menunjukkan data berdistribusi

normal untuk variabel *post-test*. Hal ini bisa disimpulkan bahwa kedua variabel berdistribusi normal. Dengan hal ini data bisa dilanjutkan pengolahan data dengan uji t-test.

Tabel 4. Uji Homogenitas Kemampuan Menggiring Bola SSB Rabbani Putra Mandiri KU-10

Variabel	Hasil Uji Homogenitas	Kesimpulan
Nilai kemampuan menggiring bola	0,726	Homogen

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa uji homogenitas yang dilakukan untuk kedua variabel menunjukkan nilai signifikansi 0,726 > 0,05 pada kolom based on mean yang berarti bahwa kedua variabel memiliki distribusi data yang homogen. Dengan hal ini data bisa dilanjutkan pengolahan data dengan uji t-test.

Tabel 5. Uji Paired Samples Test Kemampuan Menggiring Bola SSB Rabbani Putra Mandiri KU-10

Variabel	mean	95%CI	Beda mean
Kemampuan menggiring bola	<i>Pre test</i>	51.35	-11.015 – (-9.785) 10.400
	<i>Post test</i>	61.75	

Dilihat dari tabel 5 uji T-tes yang menggunakan Uji paired samples test memiliki nilai relevansi atau p-value 0.000 yang menunjukkan bahwa data berpengaruh signifikan. Dapat dikatakan bahwa latihan ball feeling berpengaruh signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pada anak usia 10 tahun di SSB Rabbani Putra Mandiri.

Pada penelitian ini bisa dilihat bahwa nilai signifikansi pada uji paired t test menunjukkan nilai 0,000 yang berarti hasil penelitian ini signifikan, Hasil ini menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari Latihan *ball feeling* terhadap kemampuan menggiring bola di SSB Rabbani Putra Mandiri. hal ini juga mempunyai kesamaan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh



Septianingrum et al. (2022) dengan nilai signifikansi 0,008 yang berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari Latihan *ball feeling* terhadap kemampuan menggiring bola. Hasil dari penelitian Hanggarjita (2016) dengan nilai signifikansi 0,011 < 0,05 juga menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari Latihan *ball feeling* terhadap kemampuan menggiring bola. Hasil dari penelitian Susilawai & Esser (2022) dengan hasil bahwa  $t$ -hitung sebesar 7.971 >  $t$ -tabel -1.721 yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari Latihan *ball feeling* terhadap kemampuan menggiring bola. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Atiq et al. (2021) dengan nilai signifikansi 0,000 yang berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari Latihan *ball feeling* terhadap kemampuan menggiring bola.

Dilihat dari hasil penelitian ini, kemampuan menggiring bola di SSB Rabbani Putra Mandiri dapat dipengaruhi oleh latihan *ball feeling*. Peneliti berasumsi dalam pemberian perlakuan latihan *ball feeling* agar meningkatkan kemampuan menggiring bola dapat disebabkan karena beberapa faktor. Pertama, mengutip pada Irfan & Latief (2023) yang menyatakan bahwa menggiring bola yang baik terdiri dari beberapa komponen, mencakup perubahan kecepatan dan arah yang mendadak, gerakan tipuan tubuh dan kaki, dan kontrol bola yang rapat. Sehingga, *ball feeling* merupakan latihan yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola. Karena, dalam latihan *ball feeling* terdapat gerakan-gerakan yang mencakup perubahan arah dengan cepat atau mendadak, gerakan tipuan tubuh dan kaki, dan juga kontrol bola yang rapat atau bola selalu dalam penguasaan. Kedua, mengutip pada (Iskandar, 2017) yang menyatakan bahwa *Closed Dribbling* yaitu teknik menggiring bola yang perlu pemain lakukan ketika sedang dihipit oleh pemain dari tim lawan. Pada teknik ini, tidak dianjurkan untuk bola jauh dari 1 meter, karena akan sangat mudah bagi lawan untuk merebutnya. Dilihat dari pernyataan tersebut gerakan pada latihan *ball feeling* yang melatih agar bola selalu dalam jangkauan atau penguasaan, maka latihan *ball feeling* sesuai dengan hal tersebut. Ketiga, dilihat dari beberapa penelitian terdahulu seperti penelitian Sudharto et al. (2020); Marta & Oktarifaldi (2020), dan Mahfud et al. (2020) bahwa kemampuan menggiring bola memiliki berbagai faktor penunjang untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola, yaitu

seperti Latihan *dribbling* dasar, *slalom*, *zig-zag*, *dribbling* dengan rintangan, dan *ball feeling*. *Ball feeling* adalah salah satu dari berbagai faktor yang dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola. Keempat, dilihat dari manfaat latihan *ball feeling* yaitu dapat meningkatkan kontrol bola agar Pemain dapat dengan mudah menguasai bola dalam situasi pertandingan. meningkatkan Koordinasi atau untuk meningkatkan kerja sama antara mata, kaki, dan otak dalam mengontrol bola. Mempermudah *dribbling* dan *passing* agar pemain dapat melakukan operan dan *dribbling* dengan lebih akurat dan efektif. Meningkatkan fleksibilitas dan kelincahan agar bisa membantu pemain bergerak lebih cepat dan responsif dalam pertandingan. Juga bisa mengurangi kesalahan dalam sentuhan bola agar pemain lebih percaya diri dalam menguasai bola di bawah tekanan lawan (Luxbacher, 2017). Hal tersebut sangat mendukung untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola.

Adapun beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi nilai hasil tes menggiring bola seperti; faktor psikologis anak, pengalaman bermain, kondisi kesehatan anak, dan juga motivasi anak saat tes. Faktor psikologis anak dapat mempengaruhi nilai hasil tes menggiring bola mereka, karena jika anak tersebut memiliki gangguan psikologis atau memiliki psikologis yang kurang baik maka nilai hasil tes menggiring bola mereka pun akan tidak maksimal dibandingkan dengan anak yang dalam kondisi psikologis yang baik (Nurhayati & Rustandi, 2020). Kemudian pengalaman bermain juga berpengaruh, karena anak yang memiliki pengalaman bermain yang lebih lama atau lebih berpengalaman *feeling ball* dan kualitas sentuhan menggiring bola mereka pun akan lebih baik hasil tes nya dibandingkan dengan anak yang baru bergabung ke tim SSB atau belum memiliki pengalaman bermain yang banyak (Gani et al., 2025). Kondisi kesehatan anak saat melakukan tes pun juga akan berpengaruh ke hasil tes menggiring bola mereka, karena jika anak tersebut tidak dalam kondisi yang bugar maka gerakan tubuh mereka tidak akan sama dengan gerakan mereka pada saat mereka sehat dan bugar (Setiyawan & Nurrochmah, 2024). Faktor motivasi anak juga akan berpengaruh jika seorang anak tersebut tidak memiliki motivasi dalam melakukan tes menggiring bola, alhasil mereka hanya melakukan tes hanya sekedar melakukan dan tidak motivasi agar



mereka mendapatkan nilai yang terbaik (Zulkarnain & Haqiyah, 2018).

Kelebihan pada penelitian ini yaitu, pada penelitian ini, membahas tentang efektivitas latihan *ball feeling* terhadap menggiring bola di usia dini yaitu di kelompok usia 10 tahun yang belum terdapat pada penelitian-penelitian terdahulu.

Selain itu, adapun Keterbatasan pada penelitian ini yaitu, tidak adanya kelompok kontrol sehingga tidak diketahui faktor-faktor lain selain latihan *ball feeling* yang dapat mempengaruhi kemampuan menggiring bola, hasil tes yang sangat signifikan ini juga dipengaruhi oleh perbedaan keadaan lapangan pada saat *pre-test* dan *post-test* yang membuat hasil tes sangat begitu signifikan, penelitian ini hanya dilakukan di satu tempat dan di satu kelompok usia hal ini belum membuktikan secara menyeluruh di tempat dan kelompok usia yang lain.

Maka diharapkan keberlanjutan penelitian ini yaitu materi latihan *ball feeling* bisa digunakan sebagai menu latihan utama untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola di SSB Rabbani putra mandiri.

## KESIMPULAN

Diketahui hasil penelitian ini dapat dikatakan bahwa latihan *ball feeling* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan dribbling pemain SSB Rabbani Putra Mandiri usia 10 tahun. Hal ini didukung oleh temuan uji-t berpasangan yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan secara statistik dan kenaikan skor rata-rata dari uji pre-test ke uji post-test. Hasil-hasil ini mendukung efektivitas latihan *ball feeling*. Oleh karena itu, training atau latihan ini direkomendasikan untuk menjadi bagian inti dalam program pelatihan guna meningkatkan performa teknik menggiring bola di SSB Rabbani Putra Mandiri.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis tujuan kepada setiap individu dan pihak yang telah berperan, baik melalui dorongan moral, bantuan nyata, maupun bimbingan yang berarti sepanjang proses penyusunan dan penyempurnaan artikel ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Atiq, A., Simanjuntak, victor G., Yunitaningrum, W., & Ali, M. (2021). the Effect of Ball Feeling Training on Dribling Skills in

Amateur Football Sportsmen. *СПОРТИВНИ ИГРИ SPORTYVNI IHRY СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ*, 4(22), 105–111. <https://doi.org/10.15391/si.2021-4.09>

Baechele, T. R., & Earle, R. W. (2008). *Essentials of strength training and conditioning (3rd ed.)*. Human Kinetics.

Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long-term athlete development*. Human Kinetics.

Budiwanto, S. (2017). *Metode Statistika: Untuk Mengolah Data Keolahragaan. Metode Statistika*.

Febrian, R. A. (2021). Latihan Ball Feeling Dan Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 381–390. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/41403>

Gani, A. A., Buhungo, Z., & Fataha, I. (2025). TINGKAT KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA SISWA SEKOLAH DASAR DALAM KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 7(1), 1–10.

Hanggarjita, H. W. (2016). *Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola (Ssb) Kalasan*. Universitas Negeri Yogyakarta.

Irfan, I., & Latief, H. (2023). Pengembangan bahan ajar pembelajaran pjok materi perm ainan sepakbola berbasis multimedia interaktif pada siswa kelas vii smp negeri 13 sigi. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 246. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16585>

Iskandar, H. (2017). *Tim Kesebelasan Sepak Bola*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Luxbacher, J. (2017). *Soccer: Steps to Succes (fourth Edision)*. Human kinetics, Inc.

Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model latihan dribling sepakbola untuk pemula usia SMA. *Sport Sci. Educ. J*, 1(2), 1–9.

Marta, I. A., & Oktarifaldi, O. (2020). Koordinasi mata-kaki dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling sepakbola. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 1–14.

Nurhayati, M., & Rustandi, E. (2020). Peran Psikologi Terhadap Keterampilan Bermain



- Sepak Bola Sebelum Bertanding Pada Team “Postar’ Dalam Kompetisi Liga Askab Pssi Kabupaten Majalengka. *Journal Respects*, 2(2), 63. <https://doi.org/10.31949/jr.v2i2.2247>
- 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).
- Setiyawan, D. T., & Nurrochmah, S. (2024). Analisis Status Gizi, Kondisi Fisik, dan Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Di SSB PSW Banyuwangi. *Jurnal Segar*, XIII(1), 11–21.
- Sudharto, A., Pelana, R., & Lubis, J. (2020). Latihan dribbling dalam permainan sepakbola. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 140–150.
- Susilawai, I., & Esser, B. R. N. (2022). Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Ssb Integral Mataram. *JOURNAL SPORT SCIENCE, HEALTH AND TOURISM OF MANDALIKA (JONTAK)* e-ISSN 2722-3116, 3(2), 118–125. <https://doi.org/10.36312/jontak.v3i2.249>
- Winarno, M. E. (2006). *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang: laboratorium jurusan ilmu keolahragaan fakultas ilmu pendidikan Universitas negeri malang.
- Zulkarnain, F., & Haqiyah, A. (2018). PENGARUH METODE LATIHAN DAN MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA. *PERSPEKTIF Ilmu Pendidikan*, 32(1), 17–23.