

Pengaruh Latihan *Dribbling* 1 on 1 After dan *Dribbling* with a Curving Line Trajectory untuk Meningkatkan Keterampilan *Dribbling* pemain Permainan Sepakbola

Azizul Umam*, Soemardiawan, Ismail Marzuki, Nurdin, Fitri Anggraini

Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Indonesia.

* Correspondence: azizulumam27@gmail.com

Abstract

The players of Kerame Jati FC have poor dribbling skills, as evidenced by frequent turnovers, poor balance, and sluggish movement when facing opponents. This study aims to determine the effects of 1-on-1 after dribbling drills and dribbling drills with a curving line trajectory. The experimental method, using a two-group pretest-posttest design, involved 22 players divided into two groups (n=11). Group A received 1-on-1 after dribbling training, while Group B received dribbling training with a curving line trajectory. The test instrument was a dribbling test. Data analysis used the paired-sample t-test and the independent-samples t-test. The results showed that 1-on-1 after-dribbling training had a significant effect (calculated $t = 8.247 > \text{table } t = 2.228$, $p = 0.000$), with an average time reduction from 18.45 seconds to 14.82 seconds. Dribbling practice with a curving line trajectory also had a significant effect (calculated $t = 6.924 > \text{critical } t = 2.228$, $p = 0.000$), resulting in a decrease in average time from 18.52 seconds to 15.45 seconds. There was a significant difference in effect between the two drills ($t\text{-calculated } 2.154 > t\text{-table } 2.086$, $p = 0.044$), with the 1-on-1 after dribbling drill proving superior. In conclusion, both drills are effective at improving dribbling skills; however, the 1-on-1 after dribbling drill is superior and is recommended for training programs.

Keyword: 1-on-1 dribbling, dribbling with a curved trajectory, dribbling skills, soccer

Abstrak

Pemain Kerame Jati FC memiliki permasalahan keterampilan *dribbling* yang rendah, ditandai dengan sering kehilangan bola, keseimbangan kurang, dan kelambanan bergerak saat menghadapi lawan. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh latihan *dribbling* 1-on-1 after dan *dribbling* with a curving line trajectory. Metode eksperimen dengan rancangan *two group pretest-posttest design* melibatkan 22 pemain yang dibagi menjadi dua kelompok (n=11). Kelompok A mendapat latihan *dribbling* 1-on-1 after, Kelompok B mendapat latihan *dribbling* with a curving line trajectory. Instrumen tes menggiring bola. Analisis data menggunakan uji *paired sample t-test* dan *independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan latihan *dribbling* 1-on-1 after berpengaruh signifikan ($t_{\text{hitung}} 8,247 > t_{\text{tabel}} 2,228$, sig 0,000) dengan penurunan waktu rata-rata dari 18,45 detik menjadi 14,82 detik. Latihan *dribbling* with a curving line trajectory juga berpengaruh signifikan ($t_{\text{hitung}} 6,924 > t_{\text{tabel}} 2,228$, sig 0,000) dengan penurunan waktu rata-rata dari 18,52 detik menjadi 15,45 detik. Terdapat perbedaan pengaruh signifikan antar kedua latihan ($t_{\text{hitung}} 2,154 > t_{\text{tabel}} 2,086$, sig 0,044), dengan latihan *dribbling* 1-on-1 after lebih unggul. Simpulannya, kedua latihan efektif meningkatkan keterampilan *dribbling*, namun latihan *dribbling* 1-on-1 after lebih baik dan direkomendasikan dalam program pembinaan.

Kata kunci: dribbling 1-on-1 after, dribbling with a curving line trajectory, keterampilan dribbling, sepakbola

Received: 5 Juli 2026 | Revised: 9, 13, 24 Juli 2026

Accepted: 3 Agustus 2026 | Published: 10 Agustus 2026



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Sepakbola merupakan olahraga beregu yang mengandalkan keterpaduan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dengan tujuan utama memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya serta mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan sesuai aturan yang berlaku (Luxbacher, 2022; Hasanuddin, 2023). Sebagai cabang olahraga paling populer di dunia, termasuk Indonesia, sepakbola dimainkan oleh berbagai lapisan masyarakat tanpa batasan usia, jenis kelamin, maupun status sosial ekonomi (Abrar & Aneboa, 2024). Dalam permainan ini, penguasaan teknik dasar menjadi fondasi utama penentu kualitas permainan, salah satunya adalah keterampilan menggiring bola (*dribbling*) (Akhmady, 2023).

Dribbling didefinisikan sebagai kemampuan pemain mengontrol bola dengan kaki sambil bergerak melewati lawan, yang bertujuan mempertahankan penguasaan bola, mengubah arah secara cepat, serta menciptakan peluang serangan (Mielke, 2022; Saputra et al., 2023). Pemain dengan keterampilan *dribbling* yang baik akan mampu mengendalikan ritme permainan dan mengurangi risiko kehilangan bola di bawah tekanan lawan (Larasati et al., 2025). Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti pada pertandingan-pertandingan Kerame Jati FC, ditemukan permasalahan mendasar terkait keterampilan *dribbling* pemain. Gejala utama yang teridentifikasi adalah seringnya pemain kehilangan bola saat berhadapan langsung dengan lawan, rendahnya keseimbangan tubuh sehingga pemain mudah terjatuh saat menggiring, serta lambatnya kecepatan bergerak membawa bola yang menyebabkan serangan mudah digagalkan.

Dari pengamatan lapangan, sebagian besar pemain menunjukkan kurangnya kemampuan kontrol bola dalam situasi duel 1 lawan 1, serta keterbatasan kelincahan saat melewati rintangan dengan perubahan arah mendadak. Permasalahan ini menjadi penghambat serius karena keterampilan *dribbling* yang kurang mumpuni akan menurunkan efektivitas ofensif tim, memperlambat transisi serangan, dan mengurangi peluang mencetak gol. Data ini diperkuat oleh penelitian (Purnomo & Kusuma, 2023; Zai et al., 2026) yang menemukan bahwa rendahnya keterampilan *dribbling* pada pemain amatir berkorelasi dengan tingginya kehilangan bola di area tengah lapangan dan rendahnya efektivitas serangan.

Kondisi tersebut membutuhkan intervensi latihan yang terstruktur dan terarah untuk memperbaiki kualitas teknis pemain. Dalam sepakbola, variasi latihan *dribbling* sangat beragam dan dapat dirancang untuk mensimulasikan situasi pertandingan nyata. Dua bentuk latihan yang dinilai relevan untuk mengatasi permasalahan di atas adalah latihan *dribbling* 1-on-1 *after* dan *dribbling with a curving line trajectory*. Latihan *dribbling* 1-on-1 *after* merupakan metode latihan yang menekankan kemampuan pemain melakukan *dribbling* terlebih dahulu sebelum menghadapi satu lawan dalam duel individu, sehingga melatih kontrol bola di bawah tekanan, pengambilan keputusan cepat, serta keberanian dalam situasi 1 lawan 1 (Bompa & Buzzichelli, 2024).

Latihan ini secara langsung mereplikasi kondisi pertandingan di mana pemain harus membawa bola melewati lawan setelah menerima umpan atau setelah melewati fase awal tertentu. Penelitian (Setiawan et al., 2023) membuktikan bahwa latihan *dribbling* dengan pendekatan duel individu efektif meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan *dribbling* pemain dalam situasi pertandingan. Sementara itu, latihan *dribbling*

with a curving line trajectory merupakan model latihan menggiring bola melalui lintasan lengkung dengan melewati *cone* yang disusun secara acak, yang bertujuan meningkatkan kontrol bola, kelincahan, kecepatan, serta kemampuan mengubah arah dengan efisien (Luxbacher, 2022; Sukadiyanto, 2023).

Latihan ini menuntut pemain untuk terus mendorong bola dengan *instep* dan *outside-of-the-foot* sambil mengitari rintangan dengan perubahan arah dan kecepatan secara terus-menerus. Penelitian (Rahman & Hidayat, 2024; Rahim et al., 2025) menunjukkan bahwa latihan *dribbling* dengan lintasan melengkung memberikan peningkatan signifikan terhadap kelincahan dan kontrol bola dibandingkan latihan *dribbling* lurus. Kedua bentuk latihan ini memiliki tujuan dan manfaat yang saling melengkapi; latihan 1-on-1 *after* lebih menekankan aspek psikomotorik dan kognitif dalam duel, sedangkan latihan *curving line trajectory* lebih fokus pada penguasaan teknis dan kelincahan.

Meskipun kedua metode latihan ini telah banyak digunakan dalam program pembinaan sepakbola, namun penelitian yang secara spesifik menguji efektivitasnya secara terpisah pada pemain klub amatir masih terbatas. Penelitian (Wicaksono, 2023) menguji pengaruh latihan *dribbling* 1-on-1 terhadap kemampuan *dribbling* pemain usia muda, namun tidak mengkombinasikannya dengan latihan *curving line trajectory*. Sementara penelitian (Dewi & Pratama, 2022) hanya fokus pada latihan *dribbling* dengan rintangan tanpa mempertimbangkan aspek duel individu. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada pemisahan kelompok perlakuan untuk menguji efektivitas masing-masing metode latihan secara terpisah, sehingga dapat diketahui metode mana yang memberikan pengaruh lebih besar terhadap peningkatan keterampilan *dribbling*.

Kebaruan penelitian ini juga terletak pada subjek penelitian yaitu pemain Kerame Jati FC yang belum pernah mendapat intervensi latihan dengan kedua metode tersebut secara terprogram. Penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan mengingat masih terbatasnya kajian ilmiah yang menguji efektivitas latihan *dribbling* 1-on-1 *after* dan *dribbling with a curving line trajectory* secara spesifik pada pemain sepakbola di tingkat klub amatir seperti Kerame Jati FC. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan metode latihan *dribbling* yang efektif dan dapat dijadikan acuan bagi pelatih dalam menyusun program pembinaan keterampilan teknik dasar sepakbola. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan peningkatan keterampilan *dribbling* melalui berbagai pendekatan latihan yang inovatif.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *two group pretest-posttest design*. Metode penelitian eksperimen adalah suatu cara sistematis dan objektif untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua variabel yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti sebagai treatment dengan kontrol yang ketat (Maksum, 2023; Adnan & Latief, 2020). Rancangan *two group pretest-posttest design* dipilih karena dalam desain ini terdapat dua kelompok yang masing-masing diberikan perlakuan berbeda, serta dilakukan pretest dan posttest sehingga dapat diketahui secara pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan (Sugiyono, 2023; Pebrian et al., 2026). Desain penelitian ini

memungkinkan peneliti untuk mengukur peningkatan keterampilan *dribbling* pada masing-masing kelompok sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, serta membandingkan efektivitas antara kedua bentuk latihan yang diterapkan.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2023; Mardhiyah et al., 2025). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Kerame Jati FC yang berjumlah 22 orang. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2023; Mushofa et al., 2024). Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu (Maksum, 2023). Pertimbangan dalam penelitian ini adalah pemain yang aktif mengikuti latihan dan pertandingan secara rutin, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian.

Sampel penelitian berjumlah 22 orang yang dibagi menjadi dua kelompok secara acak sederhana (*simple random sampling*), yaitu Kelompok A (n=11) mendapat perlakuan latihan *dribbling* 1-on-1 *after* dan Kelompok B (n=11) mendapat perlakuan latihan *dribbling with a curving line trajectory*. Teknik pembagian kelompok dilakukan dengan sistem *ordinal pairing* berdasarkan hasil *pretest* untuk memastikan kemampuan awal kedua kelompok relatif sama (Nurhasan, 2022). Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan pada waktu penelitian untuk mengukur variabel yang diteliti (Maksum, 2023; Djollong, 2014). Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk mengukur keterampilan *dribbling* adalah tes menggiring bola (Nurhasan, 2022).

Tes ini dipilih karena telah terstandarisasi dan sering digunakan dalam penelitian keterampilan *dribbling* sepakbola. Instrumen tes menggiring bola bertujuan untuk mengukur kecepatan dan ketepatan pemain dalam menggiring bola melewati rintangan yang telah ditentukan. Validitas tes menggiring bola berkisar antara 0,67-0,88 dan reliabilitasnya 0,94, sehingga instrumen ini dinyatakan valid dan reliabel untuk mengukur keterampilan *dribbling* (Nurhasan, 2022). Penelitian (Wicaksono, 2023) juga menggunakan instrumen yang sama dengan hasil reliabilitas yang baik pada pemain sepakbola usia muda. Alat dan perlengkapan yang digunakan dalam tes ini adalah bola sepak standar, *stopwatch*, 5 buah *cone* atau rintangan, kapur untuk membuat garis, dan formulir pencatatan hasil.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode tes dan pengukuran (Sugiyono, 2023). Langkah-langkah pengumpulan data dilakukan observasi awal yaitu peneliti melakukan observasi pada pertandingan dan latihan pemain Kerame Jati FC untuk mengidentifikasi permasalahan keterampilan *dribbling* yang menjadi dasar penelitian (Setiawan, et al., 2023). Selanjutnya *pretest* sebelum diberikan perlakuan, kedua kelompok melakukan tes awal (*pretest*) keterampilan *dribbling* menggunakan tes menggiring bola. Hasil *pretest* dicatat sebagai data awal untuk mengetahui kemampuan awal kedua kelompok (Rahman & Hidayat, 2024). Pemberian perlakuan setelah *pretest*, kedua kelompok diberikan perlakuan latihan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu (Senin, Rabu, Jumat). Kelompok A mendapat latihan *dribbling* 1-on-1 *after* dan Kelompok B mendapat latihan *dribbling with a curving line trajectory*. Program latihan yang diberikan mengacu pada prinsip-prinsip latihan yang dikemukakan (Bompa & Buzzichelli, 2024; Sukadiyanto, 2023). *Posttest* setelah 6 minggu perlakuan, kedua kelompok melakukan tes akhir (*posttest*)

dengan instrumen yang sama seperti *pretest*. Hasil *posttest* dicatat sebagai data akhir untuk mengetahui peningkatan keterampilan *dribbling* setelah diberikan perlakuan. Dokumentasi selama proses penelitian berlangsung, dilakukan dokumentasi berupa foto dan catatan untuk mendukung validitas dan reliabilitas data yang diperoleh (Sugiyono, 2023).

Teknik analisis data merupakan langkah penting dalam penelitian untuk memperoleh kesimpulan yang akurat (Maksum, 2023). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah.

1. Uji prasyarat analisis sebelum dilakukan uji hipotesis, data harus memenuhi uji prasyarat analisis yang meliputi:
 - a. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Teknik yang digunakan adalah uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program SPSS versi 26. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi $> 0,05$ (Sugiyono, 2023). Uji normalitas dikenakan pada data hasil *pretest* dan *posttest* masing-masing kelompok.
 - b. Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah varians data antar kelompok homogen atau tidak. Uji homogenitas menggunakan uji *Levene's Test* dengan bantuan SPSS. Data dikatakan homogen apabila nilai signifikansi $> 0,05$ (Maksum, 2023). Uji homogenitas dilakukan pada data *pretest* untuk memastikan kemampuan awal kedua kelompok relatif sama.
2. Uji hipotesis setelah data dinyatakan normal dan homogen, dilakukan uji hipotesis untuk menjawab rumusan masalah yang telah ditetapkan. Uji hipotesis dilakukan sebagai berikut:
 - a. Uji t-tes sampel berpasangan (*paired sample t-test*) digunakan untuk mengetahui perbedaan pengaruh perlakuan pada masing-masing kelompok sebelum dan sesudah perlakuan. Uji ini membandingkan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* dalam satu kelompok (Sugiyono, 2023). Keputusan penolakan hipotesis pada $\alpha = 0,05$.
 - b. Uji t-tes sampel independen (*independent sample t-test*) digunakan untuk mengetahui perbedaan pengaruh perlakuan antar kelompok. Uji ini membandingkan nilai rata-rata peningkatan (delta) antara Kelompok A dan Kelompok B (Maksum, 2023).
 - c. Analisis varian satu jalur (*one way anova*) digunakan sebagai uji lanjutan untuk mengetahui perbedaan pengaruh perlakuan secara lebih komprehensif (Sukadiyanto, 2023).

Seluruh proses pengujian statistik dalam penelitian ini menggunakan program Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 26 (Sugiyono, 2023).

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu pada pemain Kerame Jati FC. Data yang dikumpulkan meliputi hasil *pretest* dan *posttest* keterampilan *dribbling* dari dua kelompok perlakuan, yaitu Kelompok A (latihan *dribbling 1-on-1 after*) dan Kelompok B (latihan *dribbling with a curving line trajectory*). Deskripsi data hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel dan diikuti dengan uji prasyarat analisis serta uji hipotesis. Data hasil *pretest* dan *posttest*

keterampilan *dribbling* pada kedua kelompok disajikan dalam bentuk nilai rata-rata (mean), standar deviasi, nilai maksimum, dan nilai minimum. Ringkasan statistik deskriptif disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Statistik deskriptif hasil *pretest* dan *posttest* keterampilan *dribbling*

Kelompok	Tes	N	Mean (detik)	SD	Max	Min
Kelompok A (<i>1-on-1 after</i>)	Pretest	11	18,45	2,31	22,10	15,20
	Posttest	11	14,82	1,87	17,50	12,30
Kelompok B (<i>curving line</i>)	Pretest	11	18,52	2,28	22,00	15,40
	Posttest	11	15,45	1,92	18,20	12,80

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa rata-rata waktu *pretest* kelompok A adalah 18,45 detik dan kelompok B 18,52 detik, menunjukkan kemampuan awal kedua kelompok relatif sama. Setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, rata-rata waktu *posttest* kelompok A turun menjadi 14,82 detik (penurunan 3,63 detik), sedangkan kelompok B turun menjadi 15,45 detik (penurunan 3,07 detik). Hal ini menunjukkan bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan keterampilan *dribbling* yang ditandai dengan penurunan waktu tempuh dalam tes menggiring bola. Penurunan waktu yang lebih besar pada Kelompok A mengindikasikan bahwa latihan *dribbling 1-on-1 after* memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan latihan *dribbling with a curving line trajectory* pada peningkatan keterampilan *dribbling* pemain Kerame Jati FC. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan SPSS versi 26. Kriteria pengambilan keputusan adalah jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka data berdistribusi normal, sedangkan jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal (Sugiyono, 2023). Hasil uji normalitas disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil uji normalitas data penelitian

Kelompok	Data	Nilai Sig.	Keterangan
Kelompok A	Pretest	0,287	Normal
Kelompok A	Posttest	0,315	Normal
Kelompok B	Pretest	0,264	Normal
Kelompok B	Posttest	0,342	Normal

Berdasarkan tabel 2, seluruh data memiliki nilai signifikansi $> 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok berdistribusi normal. Hasil ini sesuai dengan penelitian (Rahman & Hidayat, 2024) yang juga menemukan distribusi normal pada data keterampilan *dribbling* pemain sepakbola. Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah varians data antar kelompok homogen atau tidak. Uji homogenitas menggunakan uji *Levene's Test* dengan bantuan SPSS versi 26. Kriteria pengambilan keputusan adalah jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka data homogen, sedangkan jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka data tidak homogen (Maksum, 2023). Hasil uji homogenitas disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil uji homogenitas data penelitian

Data	Nilai Sig.	Keterangan
Pretest	0,412	Homogen
Posttest	0,386	Homogen

Berdasarkan tabel 3, nilai signifikansi untuk data *pretest* (0,412) dan *posttest* (0,386) > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada kedua kelompok memiliki varians yang homogen. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan awal kedua kelompok relatif sama dan kondisi akhir penelitian juga homogen. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Wicaksono, 2023) yang menemukan homogenitas data pada penelitian eksperimen keterampilan *dribbling*. Setelah data memenuhi uji prasyarat normalitas dan homogenitas, dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui pengaruh perlakuan pada masing-masing kelompok. Uji ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan pengaruh perlakuan pada masing-masing kelompok sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil uji disajikan pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil uji *paired sample t-test*

Kelompok	Rata-rata Pretest	Rata-rata Posttest	Selisih	T hitung	T tabel	Sig.	Keterangan
A (1-on-1 <i>after</i>)	18,45	14,82	3,63	8,247	2,228	0,000	Signifikan
B (<i>curving line</i>)	18,52	15,45	3,07	6,924	2,228	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel 4, nilai t_{hitung} pada kelompok A (8,247) dan kelompok B (6,924) lebih besar dari t_{tabel} (2,228), dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ untuk kedua kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan adanya pengaruh latihan *dribbling* 1-on-1 *after* dan *dribbling with a curving line trajectory* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* diterima. Temuan ini mendukung penelitian (Setiawan et al., 2023) yang membuktikan bahwa latihan *dribbling* dengan pendekatan duel individu efektif meningkatkan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola usia muda. Uji ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan pengaruh perlakuan antar kelompok dengan membandingkan nilai peningkatan (gain score) antara kelompok A dan kelompok B. Hasil uji disajikan pada tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji *Independent Sample t-test* Gain Score

Kelompok	Rata-rata Gain Score	t_{hitung}	t_{tabel}	Sig.	Keterangan
A (1-on-1 <i>after</i>)	3,63	2,154	2,086	0,044	Signifikan
B (<i>curving line</i>)	3,07				

Berdasarkan tabel 5, nilai t_{hitung} (2,154) > t_{tabel} (2,086) dengan nilai signifikansi $0,044 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara peningkatan keterampilan *dribbling* kelompok A dan kelompok B. Rata-rata gain score kelompok A (3,63 detik) lebih besar dibandingkan kelompok B (3,07 detik), yang berarti latihan *dribbling* 1-on-1 *after* memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan

latihan *dribbling with a curving line trajectory* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pemain Kerame Jati FC. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Dewi & Pratama, 2022) yang menemukan bahwa latihan *dribbling* yang melibatkan duel individu memberikan peningkatan keterampilan yang lebih signifikan dibandingkan latihan *dribbling* dengan rintangan saja.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *dribbling* 1-on-1 *after* dan latihan *dribbling with a curving line trajectory* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola Kerame Jati FC Tahun 2026. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua bentuk latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling*, dengan latihan *dribbling* 1-on-1 *after* memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan latihan *dribbling with a curving line trajectory*. Pembahasan hasil penelitian ini akan menguraikan secara mendalam temuan-temuan yang diperoleh dengan mengaitkan pada kajian teori dan penelitian-penelitian terdahulu yang relevan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *dribbling* 1-on-1 *after* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pemain Kerame Jati FC. Hal ini dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} (8,247) > t_{tabel} (2,228)$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Rata-rata waktu tempuh tes menggiring bola pada kelompok A mengalami penurunan dari 18,45 detik pada *pretest* menjadi 14,82 detik pada *posttest*, dengan selisih penurunan sebesar 3,63 detik. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan *dribbling* 1-on-1 *after* efektif dalam meningkatkan kemampuan pemain dalam menggiring bola dengan lebih cepat dan terkontrol.

Peningkatan keterampilan *dribbling* pada kelompok A disebabkan oleh karakteristik latihan *dribbling* 1-on-1 *after* yang secara spesifik dirancang untuk mensimulasikan kondisi pertandingan nyata (Bompa & Buzzichelli, 2024). Dalam latihan ini, pemain dituntut untuk melakukan *dribbling* terlebih dahulu sebelum akhirnya berhadapan dengan satu lawan dalam duel individu. Situasi ini memaksa pemain untuk mengontrol bola dengan baik sambil tetap memperhatikan posisi lawan, sehingga melatih kemampuan pengambilan keputusan cepat, kontrol bola di bawah tekanan, serta keberanian dalam melakukan aksi individu (Setiawan et al., 2023).

Latihan yang melibatkan situasi 1 lawan 1 juga efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri pemain, yang merupakan faktor psikologis penting dalam keberhasilan *dribbling* di lapangan (Wicaksono, 2023). Secara biomekanis, latihan *dribbling* 1-on-1 *after* menuntut pemain untuk melakukan berbagai gerakan *dribbling* dengan perubahan arah dan kecepatan yang bervariasi, seperti feint (tipuan), perubahan arah mendadak, dan akselerasi (Sukadiyanto, 2023). Kombinasi gerakan ini merangsang sistem neuromuskuler untuk beradaptasi, sehingga terjadi peningkatan koordinasi antara mata, kaki, dan bola (Luxbacher, 2022).

Penelitian (Purnomo & Kusuma, 2023) menemukan bahwa latihan *dribbling* yang melibatkan duel individu secara konsisten meningkatkan kelincahan dan kecepatan reaksi

pemain, yang berkontribusi terhadap penurunan waktu tempuh dalam tes menggiring bola. Selain itu, latihan *dribbling 1-on-1 after* juga melatih aspek kognitif pemain, yaitu kemampuan membaca situasi permainan dan mengambil keputusan yang tepat (Rahman & Hidayat, 2024). Dalam setiap sesi latihan, pemain harus menentukan kapan harus menggiring, kapan harus mengubah arah, kapan harus memperlambat atau mempercepat laju bola, serta kapan harus melakukan tipuan terhadap lawan.

Proses pengambilan keputusan ini secara terus-menerus dilatih sehingga menjadi lebih cepat dan akurat, yang pada akhirnya meningkatkan efektivitas *dribbling* dalam situasi pertandingan (Mielke, 2022). Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan (Wicaksono, 2023) yang melaporkan bahwa latihan *dribbling 1-on-1* memberikan peningkatan signifikan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola usia 15-17 tahun. Demikian pula penelitian (Setiawan et al., 2023) membuktikan bahwa pendekatan latihan duel individu efektif meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola usia muda.

Temuan ini memperkuat argumen bahwa latihan yang mensimulasikan situasi pertandingan nyata lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan teknis pemain dibandingkan latihan teknis tanpa tekanan lawan (Bompa & Buzzichelli, 2024). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa latihan *dribbling with a curving line trajectory* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pemain Kerame Jati FC. Hal ini dibuktikan dengan nilai t_{hitung} (6,924) $> t_{tabel}$ (2,228) dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Rata-rata waktu tempuh tes menggiring bola pada kelompok B mengalami penurunan dari 18,52 detik pada *pretest* menjadi 15,45 detik pada *posttest*, dengan selisih penurunan sebesar 3,07 detik.

Temuan ini menunjukkan bahwa latihan *dribbling with a curving line trajectory* efektif dalam meningkatkan kemampuan pemain dalam menggiring bola melalui lintasan yang tidak lurus dan berubah-ubah arah. Peningkatan keterampilan *dribbling* pada Kelompok B disebabkan oleh karakteristik latihan *dribbling with a curving line trajectory* yang dirancang untuk melatih kemampuan pemain dalam mengontrol bola saat bergerak melalui lintasan lengkung dengan melewati *cone* yang disusun secara acak (Luxbacher, 2022). Latihan ini menuntut pemain untuk menggunakan berbagai bagian kaki, terutama *instep* dan *outside-of-the-foot*, untuk mendorong bola sambil mengitari rintangan dengan perubahan arah dan kecepatan yang terus-menerus (Sukadiyanto, 2023).

Pola gerakan ini secara efektif melatih kelincahan dan koordinasi pemain, yang merupakan komponen penting dalam keterampilan *dribbling* (Mielke, 2022). Secara fisiologis, latihan *dribbling with a curving line trajectory* memberikan rangsangan motorik yang berulang-ulang pada sistem neuromuskuler, yang menyebabkan peningkatan efisiensi gerakan (Bompa & Buzzichelli, 2024). Pemain yang secara rutin melakukan latihan ini akan terbiasa dengan perubahan arah yang cepat dan mendadak, sehingga terjadi adaptasi neurologis yang meningkatkan kecepatan reaksi dan ketepatan kontrol bola (Rahman & Hidayat, 2024).

Penelitian (Dewi & Pratama, 2022) membuktikan bahwa latihan *dribbling* dengan rintangan yang disusun secara acak efektif meningkatkan kelincahan dan kontrol bola pemain sepakbola. Latihan *dribbling with a curving line trajectory* juga melatih kemampuan pemain

untuk menggiring bola sambil tetap mempertahankan pandangan ke depan (Luxbacher, 2022). Dalam latihan ini, pemain harus mampu mengontrol bola tanpa terus-menerus melihat ke bawah, karena harus memperhatikan lintasan *cone* yang harus dilalui. Kemampuan ini sangat penting dalam pertandingan sepakbola, karena pemain yang mampu menggiring bola dengan kepala tegak akan lebih mudah melihat peluang dan mengambil keputusan yang tepat (Mielke, 2022).

Penelitian (Rahman & Hidayat, 2024) menemukan bahwa latihan *dribbling* dengan lintasan melengkung memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kelincahan dan kontrol bola dibandingkan latihan *dribbling* lurus. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan (Nurhasan, 2022) yang menyatakan bahwa latihan *dribbling* dengan berbagai pola lintasan efektif meningkatkan keterampilan menggiring bola karena melatih pemain untuk mengadaptasi gerakan sesuai dengan situasi lapangan. Penelitian (Purnomo & Kusuma, 2023) juga menemukan bahwa variasi latihan *dribbling* dengan rintangan memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kecepatan dan kelincahan pemain dalam menggiring bola.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *dribbling* 1-on-1 *after* dan latihan *dribbling with a curving line trajectory* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pemain Kerame Jati FC. Hal ini dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} (2,154) > t_{tabel} (2,086)$ dan nilai signifikansi $0,044 < 0,05$. Rata-rata peningkatan (gain score) kelompok A (3,63 detik) lebih besar dibandingkan kelompok B (3,07 detik), yang berarti latihan *dribbling* 1-on-1 *after* memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan latihan *dribbling with a curving line trajectory* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling*.

Perbedaan pengaruh ini dapat dijelaskan melalui beberapa faktor. Pertama, latihan *dribbling* 1-on-1 *after* melibatkan aspek psikologis yang lebih kompleks, yaitu adanya tekanan dari lawan yang memaksa pemain untuk mengambil keputusan cepat dan bertindak di bawah tekanan (Bompa & Buzzichelli, 2024). Situasi ini memicu respons stres positif (*eustress*) yang meningkatkan kewaspadaan dan fokus pemain, sehingga proses pembelajaran motorik menjadi lebih efektif (Setiawan et al., 2023). Penelitian (Wicaksono, 2023) menemukan bahwa latihan dengan tekanan lawan menghasilkan peningkatan keterampilan yang lebih besar dibandingkan latihan tanpa tekanan karena adanya elemen kompetisi yang memotivasi pemain untuk berusaha lebih keras.

Kedua, latihan *dribbling* 1-on-1 *after* melatih kemampuan *dribbling* secara lebih holistik karena melibatkan aspek fisik, teknik, taktik, dan mental secara simultan (Sukadiyanto, 2023). Pemain tidak hanya melatih kontrol bola dan kelincahan, tetapi juga kemampuan membaca situasi permainan, mengantisipasi gerakan lawan, dan mengambil keputusan strategis (Luxbacher, 2022). Kombinasi ini menghasilkan adaptasi yang lebih komprehensif pada sistem neuromuskuler dan kognitif pemain, yang tercermin dalam peningkatan keterampilan *dribbling* yang lebih besar (Mielke, 2022). Penelitian (Dewi & Pratama, 2022) menegaskan bahwa latihan yang melibatkan duel individu memberikan peningkatan keterampilan yang lebih signifikan dibandingkan latihan teknis tanpa tekanan lawan.

Ketiga, latihan *dribbling* 1-on-1 *after* memiliki tingkat transfer kemampuan yang lebih tinggi ke situasi pertandingan nyata (Rahman & Hidayat, 2024). Dalam pertandingan

sepakbola, seorang pemain jarang menggiring bola tanpa ada lawan yang menghadang, sehingga latihan yang mensimulasikan kondisi ini akan lebih relevan dan aplikatif (Bompa & Buzzichelli, 2024). Pemain yang terbiasa berlatih dalam situasi duel individu akan lebih siap secara psikologis dan teknis ketika menghadapi situasi serupa di lapangan (Purnomo & Kusuma, 2023). Meskipun latihan *dribbling with a curving line trajectory* memberikan pengaruh yang lebih kecil, metode ini tetap efektif dan memiliki manfaat tersendiri.

Latihan ini sangat baik untuk membangun fondasi kontrol bola, kelincahan, dan koordinasi dasar yang menjadi prasyarat bagi pengembangan keterampilan *dribbling* yang lebih kompleks (Nurhasan, 2022). Oleh karena itu, kedua metode latihan ini sebaiknya dikombinasikan dalam program latihan yang berkelanjutan, dengan porsi yang disesuaikan dengan kebutuhan dan tahapan perkembangan pemain (Sukadiyanto, 2023). Penelitian (Rahman & Hidayat, 2024) merekomendasikan penggunaan latihan *dribbling with curving line trajectory* pada tahap awal pengembangan keterampilan, kemudian dilanjutkan dengan latihan *dribbling 1-on-1 after* pada tahap lanjutan untuk mengasah kemampuan di bawah tekanan.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa latihan *dribbling 1-on-1 after* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola Kerame Jati FC Tahun 2026. Hal ini dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} (8,247) > t_{tabel} (2,228)$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, serta penurunan rata-rata waktu tempuh tes menggiring bola dari 18,45 detik pada *pretest* menjadi 14,82 detik pada *posttest*. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan yang mensimulasikan situasi pertandingan nyata melalui duel individu efektif dalam meningkatkan kontrol bola, pengambilan keputusan cepat, serta keberanian pemain dalam melakukan *dribbling* di bawah tekanan lawan (Bompa & Buzzichelli, 2024; Setiawan et al., 2023). Latihan *dribbling 1-on-1 after* terbukti mampu mengatasi permasalahan utama pemain Kerame Jati FC terkait rendahnya keseimbangan dan seringnya kehilangan bola saat berhadapan dengan lawan (Purnomo & Kusuma, 2023).

Simpulan kedua, latihan *dribbling with a curving line trajectory* juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola Kerame Jati FC Tahun 2026. Hal ini dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} (6,924) > t_{tabel} (2,228)$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, serta penurunan rata-rata waktu tempuh tes menggiring bola dari 18,52 detik pada *pretest* menjadi 15,45 detik pada *posttest*. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan menggiring bola melalui lintasan lengkung dengan melewati *cone* secara acak efektif dalam meningkatkan kontrol bola, kelincahan, dan kemampuan mengubah arah dengan cepat (Luxbacher, 2022; Rahman & Hidayat, 2024). Latihan ini terbukti mampu meningkatkan koordinasi neuromuskuler pemain dalam menggiring bola dengan berbagai bagian kaki, serta melatih kemampuan pemain untuk tetap mempertahankan pandangan ke depan saat menggiring bola (Sukadiyanto, 2023; Dewi & Pratama, 2022).

Simpulan ketiga, terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua metode latihan, di mana latihan *dribbling 1-on-1 after* memberikan pengaruh yang lebih baik

dibandingkan latihan *dribbling with a curving line trajectory* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pemain Kerame Jati FC Tahun 2026. Hal ini dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} (2,154) > t_{tabel} (2,086)$ dan nilai signifikansi $0,044 < 0,05$, serta rata-rata gain score Kelompok A (3,63 detik) yang lebih besar dibandingkan kelompok B (3,07 detik). Keunggulan latihan *dribbling 1-on-1 after* disebabkan oleh adanya tekanan dari lawan yang memaksa pemain untuk mengambil keputusan cepat, melatih aspek psikologis dan kognitif secara simultan, serta memiliki tingkat transfer kemampuan yang lebih tinggi ke situasi pertandingan nyata (Mielke, 2022; Wicaksono, 2023). Meskipun demikian, kedua metode latihan ini saling melengkapi dan direkomendasikan untuk dikombinasikan dalam program pembinaan keterampilan *dribbling* yang berkelanjutan, dengan latihan *dribbling with a curving line trajectory* sebagai latihan dasar dan latihan *dribbling 1-on-1 after* sebagai latihan lanjutan untuk mengasah kemampuan di bawah tekanan (Maksum, 2023; Bompa & Buzzichelli, 2024).

Pernyataan Penulis

Penulis menyatakan bahwa artikel ilmiah dengan judul "pengaruh latihan *dribbling 1-on-1 after* dan *dribbling with a curving line trajectory* untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* pemain sepak bola Kerame Jati Fc Tahun 2026" ini adalah hasil karya asli penulis dan belum pernah dipublikasikan dalam bentuk apapun sebelumnya. Seluruh data yang disajikan dalam penelitian ini diperoleh melalui proses penelitian yang dilakukan secara langsung di lapangan dengan metode yang ilmiah dan prosedur yang dapat dipertanggungjawabkan. Penulis juga menyatakan bahwa penelitian ini tidak mengandung unsur plagiarisme, dan setiap kutipan serta rujukan dari sumber lain telah dicantumkan dengan benar sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Penulis bertanggung jawab penuh atas keabsahan data, metode, dan kesimpulan yang disajikan dalam artikel ini, serta menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan yang dapat mempengaruhi hasil dan interpretasi penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Abrar, S., & Aneboa, A. K. (2024). Pemain Naturalisasi: Masalah Hukum, Nasionalisme, dan Identitas Sosial dalam Sistem Sepakbola Elit Indonesia. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 2(2), 345-362.
<https://jurnal.unusultra.ac.id/index.php/jisdik/article/view/224>
- Adnan, G., & Latief, M. A. (2020). *Metode Penelitian Pendidikan Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas*. Erhaka Utama.
- Akhmady, A. L. (2023). Hubungan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(19), 815-822.
<https://www.jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/6875>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2024). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Human Kinetics.
<https://us.humankinetics.com/products/periodization-theory-and-methodology-of-training-6th-edition>

- Dewi, A. P., & Pratama, R. (2022). Pengaruh Latihan Dribbling dengan Rintangan terhadap Kelincahan dan Kontrol Bola Pemain Sepakbola Usia 14-16 Tahun. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 112-125. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-keolahragaan>
- Djollong, A. F. (2014). Teknik Pelaksanaan Penelitian Kuantitatif. *Istiqra: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 2(1), 1-12. <https://jurnal.umpar.ac.id/istiqra/article/view/224>
- Hasanuddin, M. I. (2023). Analisis Kemampuan Shooting dalam Permainan Sepak Bola. *CENDEKIA: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 11(2), 227-235. <https://ejurnal.stkip-pb.ac.id/index.php/cendekia/article/view/285>
- Luxbacher, J. A. (2022). *Soccer: Steps to Success* (5th ed.). Human Kinetics. <https://us.humankinetics.com/products/soccer-steps-to-success-5th-edition>
- Larasati, N. K. C. D., Hita, I. P. A. D., & Mahotama, I. B. G. J. (2025). Efektivitas Dribble Rendah dalam Permainan Bola Basket: Kajian Studi Literatur. *Jurnal Anggara: Jurnal Pendidikan Olahraga, Kesehatan, Rekreasi dan Terapannya*, 2(2), 69-77. <https://ejournal.lembagaeinsteincollege.com/ANGGARA/article/view/201>
- Maksum, A. (2023). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga* (5th ed.). Unesa University Press. <https://unesapress.unesa.ac.id>
- Mardhiyah, M., Dinilhaq, N. A., Amelia, Y., Arini, A., Hidayatullah, R., & Harmonedi, H. (2025). Populasi dan Sampel dalam Penelitian Pendidikan: Memahami Perbedaan, Implikasi, dan Strategi Pemilihan yang Tepat. *Katalis Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Matematika*, 2(2), 208-218. <https://journal.lpkd.or.id/index.php/Katalis/article/view/1670>
- Mielke, D. (2022). *Soccer Fundamentals* (2nd ed.). Human Kinetics. <https://us.humankinetics.com/products/soccer-fundamentals-2nd-edition>
- Mushofa, M., Hermina, D., & Huda, N. (2024). Memahami Populasi dan Sampel: Pilar Utama dalam Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(12), 5937-5948. <https://jurnalsyntaxadmiration.com/index.php/jurnal/article/view/1992>
- Nurhasan. (2022). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Rajawali Pers. <https://rajawalipers.co.id>
- Purnomo, H., & Kusuma, A. B. (2023). Hubungan Keterampilan Dribbling dengan Efektivitas Serangan pada Pemain Sepakbola Amatir. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 8(1), 45-58.
- Pebrian, L. I. A., Soemardiawan, S., & Ikhsan, M. (2026). Pengaruh Latihan 3 Cone Wall Passing dan Wallpas Terhadap Akurasi Passing PS. Selong. *Jurnal Porkes*, 9(2), 1193-1206. <https://doi.org/10.29408/porkes.v9i2.35493>
- Rahman, M. F., & Hidayat, T. (2024). Efektivitas Latihan Dribbling Lintasan Lurus dan Melengkung terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 12(1), 78-92. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/penjaskesrek>
- Rahim, U. P., Nur, S., & Hajeni, H. (2025). Pengaruh Latihan Kelincahan dan Latihan Kecepatan Terhadap Peningkatan Dribble pada Siswa. *Jurnal Porkes*. 8(3), 1463-1475. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i3.32004>

- Saputra, D. P., Ridwan, M., Arifan, I., Arwandi, J., Irawan, R., Yudi, A. A., ... & Chan, A. A. S. (2023). Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola SSB Gelora Buana Kab. Kerinci. *Athena: Physical Education and Sports Journal*, 1(1), 6-15. <https://athena.id-sre.org/index.php/apesj/article/view/1>
- Setiawan, D., Nugroho, S., & Lestari, W. (2023). Pengaruh Latihan Dribbling 1-on-1 terhadap Kepercayaan Diri dan Keterampilan Menggiring Bola pada Pemain Sepakbola Usia Muda. *Jurnal Sport Science*, 7(2), 134-148.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta. <https://alfabeta.co.id>
- Sukadiyanto. (2023). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Lubuk Agung.
- Wicaksono, A. (2023). Pengaruh Latihan Dribbling 1-on-1 terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola Usia 15-17 Tahun. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 9(1), 23-36. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres>
- Zai, R. I., Siregar, M. B., & Rahman, A. (2026). Analisis Keterampilan Teknik Dribbling dan Kontrol Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa SMK Methodist Tanjung Morawa. *Jendela Olahraga*, 11(01), 125-133. <https://journal3.upgris.ac.id/index.php/jendelaolahraga/article/view/343>