

Implementation of trajectory dribbling exercises to improve soccer playing skills

Mohamad Burhanudin, Asep Angga Permadi *, Ani Kurniawati

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan, Universitas Garut, Indonesia

* Correspondence: muhammadburhanudin111096@gmail.com, anggal5@uniga.ac.id

Abstract

Every soccer player must have basic technical skills in the game of football, one of which is the dribbling technique. So in dribbling the ball a soccer player needs good and varied training so that the results obtained will be achieved optimally, dribbling also depends on the ability of the body's movement system to respond to the situations and conditions faced and desired. This study aims to find out whether there is an effect of implementing dribbling trajectory exercises to improve soccer playing skills. The method used is an experiment with a one group pretest-posttest design. This research was conducted at Miftahul Hidayah Middle School Plus, Garut Regency with a population of 22 students. The test instrument used is a test of basic dribbling technique skills in soccer games. Data management used SPSS version 26. From the results of the data above it can be concluded that there is a significant effect of the dribbling trajectory training program on improving players' playing skills when given an average pre-test and post-test. a score of 0.3909 competes. It is known that the sig(2-tailed) value is $0.000 < 0.05$, so it can be concluded that there is a significant difference in the results of the trajectory dribbling exercise on the pretest and posttest data.

Keyword: Trajectory dribbling practice; playing skills

Abstrak

Setiap pemain bola harus memiliki kemampuan teknik dasar dalam permainan sepakbola salah satunya teknik dribbling. Maka dalam melakukan dribbling bola seorang pemain sepakbola membutuhkan latihan yang baik juga variatif sehingga hasil yang di dapatkan akan tercapai secara optimal, dalam menggiring bola juga tergantung pada kemampuan sistem gerak tubuh dalam merespon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi dan dikehendaki. Pengaruh implementasi latihan dribbling trajectory untuk meningkatkan keterampilan bermain sepak bola merupakan tujuan melaksanakan penelitian ini. Eksperimen dengan desain *one grup pretest-posttest* merupakan metode yang digunakan pada penelitian ini. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Plus Miftahul Hidayah Kabupaten Garut dengan populasi sebanyak 22 siswa. Instrument tes yang digunakan adalah tes keterampilan teknik dasar dribbling dalam permainan sepakbola. Pengelolaan data menggunakan SPSS versi 26. Dari hasil data di atas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan program latihan dribbling trajectory terhadap peningkatan keterampilan bermain pemain ketika diberikan nilai rata-rata pre-test 0.3414 dan post-test. skor 0,3909 bersaing. Diketahui bahwa nilai sig(2-tailed) sebesar $0.000 < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata dari hasil latihan dribbling trajectory pada data pretest dan posttest.

Kata kunci: Latihan dribbling trajectory; keterampilan bermain

Received: 8 Januari 2024 | Revised: 8 April 2024

Accepted: 18 Mei 2024 | Published: 30 Juni 2024



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

Pendahuluan

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan di luar kegiatan pembelajaran formal karena kegiatan ekstrakurikuler sering dilaksanakan selain pada jam pembelajaran pada umumnya (Amirzan, 2019). Kegiatan ekstrakurikuler ini biasanya terdapat pada jenjang SD, SMP, SMA, dan Universitas. Menurut (Supiani et al., 2020) kegiatan ekstrakurikuler atau ekskul dapat diartikan sebagai kegiatan tambahan yang pelaksanaannya di luar jam pelajaran atau kegiatan tambahan. Mendapatkan tambahan pengetahuan, wawasan, keterampilan, serta membentuk karakter dan mewedahi minat bakat peserta didik bisa didapat dalam kegiatan ekstrakurikuler dapat dilaksanakan di lingkungan sekolah atau di luar lingkungan sekolah (Ferdiansyah et al., 2019).

Peran sekolah atau madrasah dalam meningkatkan minat bakat dan potensi siswa atau peserta didik secara optimal dapat dilaksanakan dengan menambah kegiatan ekstrakurikuler di luar jam pembelajaran (Zakiyah & Munawaroh, 2018). Selain itu, ekstrakurikuler juga dapat mmebantu pengembangan peserta didik dan memantapkan untuk memilih cabang olehraganya masing-masing. Menurut (Rahman, 2020) olahraga merupakan aktivitas untuk melatih tubuh atau jasmani seseorang agar menyehatkan dan menguatkan badan. Menurut (Rustiadi, 2013) UU No 3 Tahun 2005 kegiatan untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi-potensi jasmani, rohani, serta sosial yang diperuntukan memelihara dan meningkatkan Kesehatan jasmani, prestasi, menanamkan nilai moral dan akhlak, kualitas manusia, menanamkan nilai moral, dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan, kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa merupakan tujuan dari olahraga.

Menurut (Salahudin & Rusdin, 2020) salah satu kegiatan atau aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang dilaksanakan untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan merupakan pengertian dari olahraga. Olahraga sangat erat dan dekat kaitannya dengan manusia dan sering dilaksanakan dimanapun dan kapanpun, salah satu kebutuhan hidup yang harus dipenuhi dan dilaksanakan adalah olahraga, olahraga juga merupakan sesuatu hal yang sangat erat kaitannya dengan manusia yang bisa dilaksanakan dimanapun dan kapanpun. Olahraga banyak sekali cabangnya, salah satu cabang olahraga sepakbola yang bisa memperkuat otot jantung, menurunkan tingkat kolestrol, dll.

Berdasarkan hasil dari penelitian terdahulu (Effendi, A. R, 2020) yang berjudul “pengaruh latihan dribble slalom terhadap kemampuan dribble sepak bola pada siswa eksrakulikuler SMP Negeri 6 Sungai Laur Kabupaten Ketapang”. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *dribble slalom* terhadap kemampuan *drible* sepak bola pada siswa ekrtakulikuler SMP Negeri 6 Sungai Laur Kabupaten Ketapang. Sedangkan menurut penelitian (Atiq & Harmoko, 2019) yang berjudul “urgensi kooperatif learning mata kuliah sepak bola di prodi pendidikan jasmani” dari hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti pada saat pembelajaran dan mata kuliah sepak bola berlangsung ada perbandingan antara ketika belajar secara individu dan kelompok dimana setiap mahasiswa merasakan rasa yang berbeda adanya sebuah pengetahuan yang jelas dan mudah di lakukan karena ketika belum bisa melakukan maka bisa melihat teman lainnya bahkan teman lainnya mampu memberikan contoh secara berulang-ulang.

Menurut (Hanispi et al., 2021) *dribbling trajectory* merupakan bentuk *dribbling* yang dilakukan secara berpangsan. Variasi latihan *dribbling trajectory* ini dianggap dan diartikan dapat membantu dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* para pemain karena dalam pelaksanaan latihan ini dapat dilakukan beberapa *adopsi* dari *dribbling* yang sering terjadi atau dilakukan pada pertandingan. Selain itu dalam pelaksanaannya diterapkan variasi latihan yang tidak monoton atau biasa sehingga menjadikan para pemain tidak cepat bosan dan semangat dalam latihan. Latihan variasi *dribbling trajectory* penting dilakukan supaya terdapat peningkatan kemampuan dasar pada permainan sepakbola (Gunawan & Mahfud, 2022).

Salah satu harusnya dilaksanakan variasi latihan menggunakan model yang inovatif dan tidak biasa ini agar siswa tidak merasa bosan dalam menjalankan aktivitas latihan dan variasi latihan disesuaikan dengan karakteristik siswa ekstrakurikuler (Pertiwi & Rachman, 2022). Menurut (Schiff & Hermawijayawan, 2017) memperhatikan faktor fisik yang akan digunakan dalam berlatih harus diperhatikan dengan baik dan seksama dengan tujuan yang akan dicapai, kemudian harus memperhatikan hal-hal yang berdampak positif terhadap keterampilan seseorang, seperti latihan fisik yang terprogram dengan baik dan latihan yang bervariasi. Jadi dalam melakukan *dribbling* bola seorang pemain sepakbola membutuhkan latihan yang baik juga bervariasi sehingga hasil yang didapatkan akan tercapai secara optimal, dalam menggiring bola juga tergantung pada kemampuan atau kesanggupan sistem gerak tubuh dalam memberikan reaksi terhadap apa yang dihadapi dan dikehendaki dalam situasi dan kondisi (Kurnia et al., 2018).

Hasil dari pengamatan latihan sepak bola di ekstrakurikuler di SMP Plus Miftahul Hidayah, maka dari itu *dribbling trajectory* sangatlah penting untuk menunjang suatu pertandingan, karena siswa di SMP Plus Miftahul Hidayah masih di katakana belum baik dari segi penguasaan teknik *dribbling*. Penelitian ini diharapkan dapat berpengaruh dalam meningkatkan keterampilan bermain sepak bola menggunakan implementasi latihan *dribbling trajectory*. Berdasarkan observasi awal pada sekolah SMP Plus Miftahul Hidayah Garut, bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola masih di kategorikan kurang dalam melakukan *dribbling*.

Berdasarkan hasil dari penelitian terdahulu (Effendi, A. R, 2020) yang berjudul “pengaruh latihan dribble slalom terhadap kemampuan dribble sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Sungai Laur Kabupaten Ketapang”. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *dribble slalom* terhadap kemampuan *dribble* sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Sungai Laur Kabupaten Ketapang. Oleh karena itu, dapat diketahui bahwa dalam meningkatkan keterampilan *dribble* memerlukan suatu metode latihan, *dribbling trajectory* merupakan salah satu bentuk keterbaruan atau inovasi dalam metode latihan digunakan untuk meningkatkan keterampilan *dribble*.

Metode

The one group pretest and posttest design atau tidak ada grup kontrol merupakan metode yang digunakan dalam penelitian ini. Pada penelitian ini proses pengambilan tes penelitian dilaksanakan sebanyak 2 kali (*pretest* dan *posttest*), pengambilan pertama *pretest*

yang dilakukan pada peserta didik sebelum mendapatkan perlakuan dan pengambilan kedua *posttest* peserta sudah diberikan perlakuan. Populasi dalam penelitian ini yaitu peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Plus Miftahul Hidayah Garut dengan jumlah 22 orang. Sampel dari penelitian ini diambil dengan penarikan sample *totaling sampling*, sehingga sampel pada penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola sebanyak 22 orang.

Tes keterampilan bermain merupakan instrumen test yang digunakan pada penelitian ini, penggunaan instrument test tersebut bertujuan untuk mengukur keterampilan gerakan kaki dalam mengatur ketepatan mengoper bola dan menyepak atau menggerakkan bola. Pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan tahap-tahap sebagai berikut (1) *Pretest* menggunakan tes kemampuan bermain, (2) *Treatment* dengan latihan *dribbling trajectory* dengan 4 kali pertemuan dalam satu minggu selama 4 minggu, (3) *Posttest* menggunakan tes kemampuan bermain untuk mengetahui pengaruh dari *treatment*. Melakukan uji validitas, uji reabilitas, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis dengan uji t merupakan teknik-teknik analisis data yang dilaksanakan pada penelitian ini.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil perlakuan ditunjukkan pada hasil uji statistik yang terdapat pada dibawah ini. Terdapat *mean pretest* sebesar 0.00924 sebelum di berikan *treatment* (perlakuan) kemudian data *posttest* sebesar 0.00795, dengan nilai N sebanyak 22 (sampel).

Tabel 1. Hasil uji statistik keterampilan bermain

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	<i>Pretest</i> GPAI	.3414	22	.04335	.00924
	<i>Postes</i> GPAI	.3909	22	.03728	.00795

Berdasarkan hasil uji t keterampilan bermain dapat kita ketahui rata-rata *pretest* keterampilan bermain 0,3414 kemudian diberikan *treatment* latihan *dribbling trajectory* nilai rata-rata pada *posttest* 0,3909. Berdasarkan uji t-Test diperoleh nilai t-hitung dari keterampilan bermain sebesar 4.720. Dengan hasil nilai sig (2-tailed) sebesar 0.000. Karena signifikansi < 0,05 dapat diketahui bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, Jadi terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *dribbling trajectory* untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola.

Tabel 2. Hasil uji T keterampilan bermain

		Paired Samples Test			t	df	Sig. (2-tailed)
		Paired Differences					
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the				

Pair 1	Pretest GPAI - Postes GPAI	-.04955	.04923	.01050	Difference		-4.720	21	.000
					Lower	Upper			
					-.07137	-.02772			

Keterampilan sepak bola dapat ditingkatkan dengan latihan variasi agar tidak membuat atlet bosan atau jenuh disetiap latihannya (Hanispi et al., 2021). Adanya perubahan yang signifikan pada atlet dengan adanya latihan *dribbling trajectory* yang mempengaruhi adanya perubahan bagi keterampilan bermain sepakbola para atlet.

Pembahasan

Keterampilan dasar yang harus dikuasai atau dimiliki pada setiap permainan sepak bola oleh peserta didik agar dapat bermain sepakbola sesuai dengan teknik dan sebaik-sebaiknya (Syahputra et al., 2023). Menurut (Arridho et al., 2021) olahraga sepakbola perlu dibutuhkan keterampilan teknis, taktis dan fisik yang sangat menunjang dan membantu dalam kinerja pemain sepakbola. Menurut (Muhammad et al., 2024) terdapat beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki oleh pemain sepakbola adalah *passing* atau mengumpan bola, *ball control* atau menghentikan bola, *dribbling* atau menggiring bola, *shooting* atau menendang bola, dan *heading* atau menyundul bola.

Di Indonesia sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan yang paling terkenal dan banyak digemari oleh seluruh masyarakat, dimulai dari laki-laki maupun perempuan, remaja, orang dewasa, bahkan oleh anak-anak (Asra et al., 2022). Latihan sepakbola merupakan teknik yang sangat penting dalam sebuah pertandingan dan agar dapat membantu untuk mencapai suatu kemenangan dalam bertanding. Dengan adanya teknik dalam sepakbola peserta didik atau pun sang pemain sepakbola akan tau caranya bagaimana memainkan bola. Kemampuan mengolah atau menguasai bola yang bisa dilakukan dengan bergerak ke seluruh lapangan dengan cara berpindah-pindah posisi supaya bisa mencetak gol ke gawang lawan merupakan pengertian dari *dribbling*.

Dalam permainan sepakbola modern, *dribbling* telah dianggap terdapat peranan yang lebih penting dalam melakukan serangan meskipun pertahanan dari lawan memiliki pertahanan yang terorganisir dan sulit untuk ditembus. Menurut (Rufi et al., 2023) *dribbling* atau menggiring bola dapat diartikan sebagai teknik usaha atau cara memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain supaya pada saat permainan mampu mencetak gol ke gawang lawan. Dalam melaksanakan *dribbling* bola seorang pemain sepakbola membutuhkan latihan ataupun bertanding tergantung pula pada kemampuan atau kesanggupan sistem gerak tubuh dalam memberikan reaksi terhadap apa yang dihadapi dan dikehendaki dalam situasi dan kondisi (Indrayana & Yuliawan, 2019).

Meningkatkan teknik-teknik dasar bermain sepakbola dengan menggunakan program latihan yang teorganisir merupakan tujuan yang dilakukan dalam penelitian ini. Program latihan yang di berikan adalah program latihan *dribbling trajectory* dengan jumlah pertemuan sebanyak 22 kali dengan program latihan yang bervariasi atau berbeda di setiap pertemuannya. Proses latihan di lakukan 4 kali dalam seminggu. Pada setiap pertemuan latihan atau bimbingan para pemain yang merupakan peserta didik diharuskan untuk selalu

mengikuti dan menaati dengan seksama setiap materi latihan yang diberikan dengan tujuan untuk mendapatkan hasil yang maksimal dari setiap materi yang telah dirancang.

Adanya perubahan yang signifikan pada atlet dengan adanya latihan *dribbling trajectory* yang mempengaruhi adanya perubahan bagi keterampilan bermain sepakbola para atlet. Berdasarkan hasil penelitian (Marzuki & Soemardiawan, 2019) dengan judul pengaruh latihan *dribbling with a curving line trajectory* untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* pemain sepak bola Ps. Undikam Mataram Tahun 2019 dengan hasil penelitian yaitu analisa data statistik dengan taraf signifikan 5% untuk hasil teskecepatan diperoleh nilai t-hitung Jadi dari hasil penelitian X1 (*dribbling with a curving line trajectory*, dengan Y1 diperoleh thitung jauh lebih besar dari ttabel, hal ini menunjukkan bahwa hipotesis “Ha” (diterima) maka penelitian ini signifikan.

Menarik kesimpulan analisis tabel pada taraf signifikan 5% dengan jumlah sampel ($n - 1$) yaitu $11 - 1 = 10$ sebesar 1.812. Maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh latihan *dribbling with a curving line trajectory* terhadap keterampilan *dribbling* pemain. dari hasil penelitian tersebut maka dapat kita ketahui bahwa latihan *dribbling trajectory* dapat meningkatkan keterampilan bermain sepakbola. Berdasarkan hasil analisis dan beberapa teori diatas, telah terbukti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum diberikannya perlakuan dengan sesudah diberikannya perlakuan dalam meningkatkan keterampilan bermain sepakbola pada siswa SMP Plus Miftahul Hidayah Garut.

Simpulan

Berdasarkan hasil dari pembahasan, dapat dibuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan atau relevan antara sebelum diberikannya perlakuan dengan sesudah diberikannya perlakuan dalam meningkatkan keterampilan bermain sepakbola pada siswa SMP Plus Miftahul Hidayah Garut. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *dribbling trajectory* dapat mempengaruhi keterampilan bermain sepakbola sehingga atlet atau siswa dapat meningkatkan keterampilan bermain sepakbola dengan menggunakan teknik latihan *dribbling trajectory*. *Dribbling trajectory* yang dilakukan oleh para siswa memiliki latihan yang biasa dan membuat bosan sehingga tidak terlalu banyak mempengaruhi keterampilan bermain sepakbola, maka dengan program *dribbling trajectory* pada penelitian ini menggunakan latihan variasi dapat berpengaruh terhadap keterampilan bermain sepakbola pada siswa.

Hasil ini didukung oleh beberapa pendapat yaitu keterampilan sepak bola dapat ditingkatkan dengan latihan variasi agar tidak membuat atlet bosan atau jenuh disetiap latihannya. Adanya perubahan yang signifikan pada atlet dengan adanya latihan *dribbling trajectory* yang mempengaruhi adanya perubahan bagi keterampilan bermain sepakbola para atlet. Dari uraian pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa peningkatan keterampilan bermain sepakbola dapat dipengaruhi oleh latihan variasi dan salah satunya adalah *dribbling trajectory*.

Pernyataan Penulis

Kami semua penulis menyatakan bahwa naskah penelitian ini tidak pernah dikirim ke jurnal manapun dan kami bertanggung jawab atas keaslian dari naskah ini. Seluruh penulis berkontribusi dalam menyelesaikan naskah penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Amirzan, M. Y. (2019). Tanggapan Siswa Terhadap Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga dalam Pengembangan Prestasi dan Potensi Diri. *Jurnal Sosial Humaniora Sigli*, 2(1), 620–628. <https://doi.org/10.47647/jsh.v2i1.139>
- Arridho, hsan Q., Padli, P., Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 3(4), 340–351. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.737>
- Asra, M. R., Bakhtiar, S., Emral, E., & Atradinal, A. (2022). Hubungan Koordinasi Gerak terhadap Kemampuan Dribbling Pemain SSB Muspan FC Padang. *Jurnal JPDO*, 5(11), 108–114. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1178>
- Atiq, A., & Harmoko, H. (2019). Urgensi Kooperatif Learning Mata Kuliah Sepak Bola di Prodi Pendidikan Jasmani. *Jurnal Locomotor Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 1–11. <https://locomotor.untan.ac.id/index.php/fe/article/view/23>
- Effendi, A. R. (2020). Pengaruh Latihan Dribble Slalom Terhadap Kemampuan Dribble Sepak Bola pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Sungai Laur Kabupaten Ketapang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 212-219.
- Ferdiansyah, A., Triwoelandari, R., & Gustiawati, S. (2019). Pengaruh Keikutsertaan Siswa dalam Ekstrakurikuler Rohani Islam (ROHIS) terhadap Motivasi Belajar pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak. *Jurnal Lentera Pendidikan Pusat Penelitian LPPM Universitas Muhammadiyah Metro Lampung*, 4(2), 11–22. <https://www.ojs.ummetro.ac.id/index.php/lentera/article/view/1081>
- Gunawan, G., & Mahfud, I. (2022). Pengaruh Latihan Dribble dengan Metode Bermain Terhadap Hasil Dribble Sepak Bola Ssb Mitra Utama Lampung Selatan. *Journal of Physical Education*, 3(2), 49–58. <https://doi.org/10.33365/joupe.v3i2.1908>
- Hanispi, A. Y., Syah, H., & Ahmad, N. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Dribbling dengan Lintasan Zig Zag Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Sepak Bola. *Sportofy Journal*, 1(1), 9–18. <https://doi.org/10.36312/sfj.v1i1.6>
- Indrayana, P., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2Max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna Fc Kecamatan Rantau Rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 41–50. <https://doi.org/10.21009/jsce.03105>
- Kurnia, D., Risyanto, A., & Rosman, D. B. (2018). Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Keterampilan Dribbling pada Pemain Bola di Ssb Perseba Bongas Ku 9-11 Tahun. *BIORMATIKA Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, 4(2), 2580–6335. <http://www.ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/view/297>
- Marzuki, I., & Soemardiawan, S. (2019). Pengaruh Latihan Dribbling With A Curving Line Trajectory Untuk Meningkatkan Keterampilan Dribbling Pemain Sepak Bola Ps. Undikam Mataram Tahun 2019. *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(4), 235–244.

<https://doi.org/10.36312/jupe.v4i4.992>

- Muhammad, F., Yulifri, Y., Jonni, J., & Atradinal, A. (2024). Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Pemain Futsal Club Satelite Padang. *Jurnal JPDO*, 7(2), 333–340. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1669>
- Pertiwi, R. G., & Rachman, H. A. (2022). Pengembangan Model Latihan Dribbling Futsal Melalui Permainan Sederhana. *Jurnal Sepakbola*, 2(2), 47–58. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v2i2.169>
- Rahman, A. Y. (2020). Semangat Implementasi Keilmuwan Wahyu Memandu Ilmu dalam Bidang Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 6(1), 1–13. <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/view/1125>
- Rufi, L. I., Asshagab, M., & Asmuddin, A. (2023). Studi Analisis Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Pada Pemain Sepak Bola Uho U-21. *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport)*, 3(2), 211–220. <https://doi.org/10.36709/jolympic.v3i2.40>
- Rustiadi, T. (2013). Modal Sosial Masyarakat KONI: Kajian Pelaksanaan Pasal 40 Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 Sistem Keolahragaan Nasional Jawa Tengah. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(2), 95–101. <https://journal.unnes.ac.id/nju/miki/article/view/4379>
- Salahudin, S., & Rusdin, R. (2020). Olahraga Meneurut Pandangan Agama Islam. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 4(3), 457–464. <https://doi.org/10.58258/jisip.v4i3.1236>
- Schiff, N. T., & Hermawijayawan, D. R. (2017). Pengaruh Olahraga Senam dan Zumba Dance Terhadap Peningkatan Kemampuan Aerobik. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 10(1), 73–84. <https://ejournal.upi.edu/index.php/JKO/article/view/16281>
- Supiani, S., Muryati, D., & Saefulloh, A. (2020). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Keagamaan di Man Kota Palangkaraya Secara Daring. *ENGGANG: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, dan Budaya*, 1(1), 30–39. <https://doi.org/10.37304/enggang.v1i1.2351>
- Syahputra, E., Irwandi, I., & Is, Z. (2023). Evaluasi Tehnik Dasar Shooting Pada U12 Pemain Sepak Bola Ssb Talenta Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 4(1), 1–10. <https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/view/991>
- Zakiah, Q. Y., & Munawaroh, I. S. (2018). Manajemen Ekstrakurikuler Madrasah. *Jurnal Isema: Islamic Educational Management*, 3(1), 41–51. <https://doi.org/10.15575/isema.v3i1.3281>