

METODE *CIRCUIT TRAINING* BERPENGARUH TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA

Megi Pratama¹, Alnedral², TjungHauw Sin³, Vega Soniawan⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia

Email :megipratama1212@gmail.com¹, alnedral.fikunp@yahoo.co.id²,
thj_sin@yahoo.com³, vegasoniawan@fik.unp.ac.id⁴

ABSTRAK

Melihat dari permainan sepakbola pemain harus memiliki teknik dasar yang bagus. Agar pemain memiliki kemampuan teknik yang bagus, perlu adanya latihan teknik yang dilakukan secara berulang-ulang. Teknik dasar yang ada dalam permainan sepakbola ada mengoper (*passing*), kontrol bola (*ball control*), menggiring (*dribbling*), dan Menendang (*shooting*). Salah satu yang harus dikuasai adalah teknik *dribbling*. sebab *dribbling* sangat berguna untuk menyusup ke daerah pertahanan lawan dan membuka ruang untuk menyerang. Masalah dalam penelitian adalah rendahnya kemampuan *dribbling* pemain sepakbola tim Kecamatan Bungus Teluk Kabung Padang. Tujuan penelitian mengetahui pengaruh metode *circuit training* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola tim Kecamatan Bungus Teluk Kabung Kota Padang. Jenis penelitian ini eksperimen semu, populasinya adalah seluruh pemain tim Kecamatan Bungus Teluk Kabung berjumlah 18 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* yaitu berjumlah 11 orang. Cara mendapatkan data penelitian dapat dilakukan menggunakan tes *dribbling zig-zag*. Data diperoleh dianalisis dengan uji t.

Kata Kunci: Metode *Circuit Training*, Kemampuan *Dribbling*, Sepakbola

PENDAHULUAN

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). Olahraga Sepakbola sudah ada pada abad ke-2 dan ke-3 sebelum Masehi di China, sedangkan sepakbola di Indonesia sudah ada dari tahun 1930an, sebenarnya usia yang matang untuk berada pada tingkat prestasi di kawasan Asean, Asia maupun dunia Internasional, tetapi kenyataannya sepak bola Indonesia masih tertinggal dari Negara lain (S Afrizal, 2018). Sepakbola menjadi olahraga yang sangat dikehendaki dan disukai baik untuk dimainkan maupun untuk ditonton (Fauzal & Alnedral, 2019). Sepak bola adalah permainan tim yang membutuhkan kerja sama dari sesama anggota tim. Ciri-ciri sepakbola salah satunya ialah permainan sederhana, namun permainan sepakbola yang baik ialah mengerjakan hal-hal sederhana sebaik mungkin (Deswari & Arwandi, 2019).

Pemmainan sepak bola adalah permainan tim yang menuntut adanya kerjasama yang baik serta rapi (Putra & S, 2020). Dalam olahraga sepakbola sangat dituntut kerjasama, lantaran sepakbola ialah olahraga beregu yang dimainkan oleh 11 orang pemain (Zulwandi & Irawan, 2018). Dalam olahraga sepakbola atlet dituntut untuk berfikir dengan cepat untuk mengambil keputusan saat menguasai bola, untuk itu atlet harus punya energi yang banyak dan stamina yang bagus agar selalu bisa fokus saat pertandingan (Fetri & Donie, 2019). Sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, kepintaran di dalam lapangan memacu semangat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim. Dalam sepakbola terdapat bermacam teknik dasar bermain sepakbola (Soniawan, V., & Irawan, 2018).

Sepakbola ialah salah satu cabang olahraga prestasi, sepakbola adalah 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. Empat unsur-unsur prestasi ini saling terikat atau keterkaitan yang tidak bisa dipisahkan (Sin, 2016). Salah satu dari ke empat unsur prestasi yang tidak kalah penting untuk dikuasai adalah teknik. Mengkategorikan teknik sepak bola sebagai terdiri dari: (a) teknik untuk menutupi dan menendang bola (menendang), (b) teknik untuk berhenti atau menerima bola, (c) teknik menggiring bola, (d) bermain tipu dengan bola, (e) teknik pos, (f) teknik untuk mengendalikan dan mengendalikan bola (mengontrol), (g) teknik melempar, (h) teknik penjaga gawang, (i), teknik juggling. (Bismar & Fadillah, 2020) sebagai berikut “teknik tanpa bola adalah lari, lompat, gerak tipu, serta posisi pertahanan, sedangkan teknik dengan bola antara lain, menendang (*kicking*), menyetop bola (*ball control*), membawa bola (*dribbling*), serta menyundul bola (*heading*).

Pembinaan sepakbola di Indonesia dalam kurikulum filanesia membagi kelompok usia menjadi 4 fase (Arifan, Ikhwanul, Barlian, Eri, 2020). Fase pertama merupakan fase kegembiraan sepakbola untuk rentan usia 6-9 tahun. Fase kedua merupakan pengembangan keterampilan sepakbola kelompok usia 10-13 tahun. Fase ketiga merupakan fase pengembangan permainan sepakbola kelompok usia 14-17 tahun. Dan fase keempat merupakan fase penampilan kelompok usia 18 tahun ke atas (*senior*) (Gardaševi, Bjelica, & Vasiljevi, 2016).

Kesimpulan dari kutipan di atas bahwa sepakbola adalah olahraga yang populer dan yang paling diminati diseluruh dunia. Olahraga sepakbola ini dimainkan oleh 2 tim setiap tim terdiri dari 11 pemain dan beberapa pemain cadangan, permainan ini dimainkan memakai kaki lain dan berbeda dengan penjaga gawang yang boleh memakai tangan. Permainan sepakbola ini mempunyai ide permainan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kebobolan. Permainan sepakbola dituntut untuk saling bekerjasama.

Latihan sirkuit merupakan latihan yang menggunakan pos-pos, disetiap, pos melakukan bentuk latihan yang berbeda-beda yang telah ditentukan (Soniawan, 2018). Dalam latihan sirkuit banyak melibatkan berbagai kelompok otot seperti kekuatan dan kebugaran secara bersamaan (Naldi & Irawan, 2020). Latihan sirkuit ialah kombinasi dari semua elemen fisik (Rama Alestio, 2018). Latihan sirkuit bertujuan untuk dapat meningkatkan kondisi fisik seperti daya ledak (*power*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), fleksibilitas (*flexibility*), secara bersama-sama (Dinata & Arwandi, 2007).

Jadi kesimpulannya latihan sirkuit adalah latihan yang melibatkan otot dan semua elemen kondisi fisik. Latihan sirkuit ini bentuknya latihannya yang terdiri dari beberapa pos atau sirkuit, setiap pos mempunyai model latihan yang berbeda-beda dan tidak ada model latihan yang sama disetiap pos atau sirkuit.

Pembinaan sepakbola di Sumatera Barat dengan banyak bermunculan SSB (sekolah sepak bola) yang telah dibagi kelompok-kelompok usianya dan ikut aktif dalam mengikuti turnamen-turnamen sepakbola di Sumatera Barat dengan tujuan untuk mencari bibit-bibit pesepakbola masa depan Indonesia (Gilbert et al., 2014). Banyak faktor yang akan mempengaruhinya yakni pembinaan melalui latihan-latihan serta faktor internal dan eksternal. Faktor internal misalnya : teknik yang bagus, seperti kemampuan menggiring bola maupun kelincahan tubuh. Salah satu teknik dasar sepakbola yang sangat penting untuk dikuasai oleh setiap pemain sepakbola adalah teknik *dribbling*. *Dribbling* sangat penting dalam permainan sepakbola karena *dribbling* merupakan lanjutan dari suatu penyerangan ke pihak lawan. Untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* ada beberapa unsur kondisi fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* seperti kecepatan, kelincahan, kekuatan (Ridwan & Irawan, 2018). Menggiring bola dapat dilakukan dengan lutut dan kepala, oleh karena

itu ada banyak kombinasi (Gardasevic & Bjelica, 2014). Sebab sangat banyak sumbuangnya dialam pertandingan sepakbola.

Salah satu dari kegunaan Menggiring bola adalah untuk melewati lawan atau menuju ruang terbuka serta menusuk kedaerah pertahanan lawan. *mendribbling* ialah keahlian yang bertujuan mengubah bola dari tempat semula ketempat lain ketika dilangsungkannya permainan (Emral & Tangkudung, 2015). Menggiring bola membutuhkan elemen kondisi fisik seperti kecepatan, kelincahan, serta keseimbangan agar dapat memberikan gerakan yang lebih cepat (Abidin, Muhamad, Haqiyah, & Gusriadi, 2020). Dampak dari latihan teknik dasar *dribble* sepakbola meningkat melewati penerapan model pengkajian kooperatif tipe NHT bersama video pengkajian (Kusuma, 2018).

keterampilan menggiring bola merupakan suatu usaha mendorong bola dengan terputus-putus dan letak bola selalu dekat serta tidak lepas dari penguasaan kaki. Peran dari menggirin ialah sama seperti bolabasket melindungi bola sambil melewati musuh yang dilakukan dengan dari sisi kaki bagian manapun (Indra & Eddy Marheni, 2020). *Dribbling* memiliki arti melindungi bola disaat berlari melampaui lawan atau maju ke lapangan yang terbuka. *Dribbling* banyak hal dapat mempengaruhi seperti pengalaman bermain yang dimiliki, semakin lama seseorang berlatih maka kemampuannya akan semakin baik. Perkenaan kaki dengan bola menentukan keberhasilan *dribbling* dikarenakan perkenaan kaki yang baik antara bola akan memudahkan pesepakbola bergerak dengan cepat (Taufik & Gaos, 2019).

Didalam sepakbola teknik dasar adalah faktor penting dalam bermain dan *dribbling* adalah teknik dasar yang harus dimiliki saat bermain sepakbola (Aprianova & Imam Hariadi, 2016). Secara biomekanika menggiring bola bias diprediksi oleh faktor kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot tungkai (Prasetya, 2014). Kecepatan ialah suatu kemampuan yang harus dipunyai seorang pemain sepakbola agar bisa menggiring bola dengan cepat untuk melewati daerah pertahanan lawan (Purwanto, 2005).

Kesimpulannya menggiring adalah salah satu teknik yang ada dalam permainan sepakbola. Menggiring ialah kemampuan pemain yang dapat memindahkan bola dari satu titik ke titik yang lain dengan cara bola didorong secara tidak terputus-putus dan bola selalu dekat dengan kaki. Menggiring bola sangat penting bagi pemain untuk melewati lawan, menusuk kedaerah pertahanan lawan, dan membuka ruang untuk

menyerang. adapun elemen kondisi fisik untuk mendukung teknik menggiring ialah kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan.

Peneliti melakukan wawancara langsung dengan pelatih kepala tim Kecamatan Bungus Teluk Kabung Bapak Luky Wendi terhadap lemahnya kemampuan menggiring bola pemain, yang telah terlihat pada saat bermain baik penguasaan teknik maupun bentuk-bentuk latihan yang diberikan, bahwa dari segi penguasaan teknik secara keseluruhan banyak pemain yang sudah menguasai teknik, namun dari segi khususnya kondisi fisik pemain masih lemah., maka kedepannya perlu disikapi secara serius terhadap pembinaan kondisi fisik pemain sepakbola Kecamatan Bungus Teluk Kabung.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi* eksperimen). Metode eksperimen adalah suatu metode penelitian yang dapat mencari adanya pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dengan kondisi yang terkendalikan (Sugiyono 2012:107). Dengan demikian, untuk melihat sebab akibat dari perlakuan dapat menggunakan jenis penelitian eksperimen. Sesuai latihan akan dapat terlihat hubungan sebab akibat dari pelaksanaan latihan tersebut. Penelitian ini dilakukan pada 17 Desember 2019 sampai 4 Februari 2020 bertempat di lapangan Labuhan Tarok Bungus Teluk Kabung. Penelitian ini untuk melihat peningkatan kemampuan *dribbling* menggunakan metode *circuit training* pada pemain Kecamatan Bungus Teluk Kabung.

Adapun rancangan penelitian menggunakan *Pretest-Posttest control group Design* dengan dua bentuk perlakuan”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest*, pertama dilakukan tes awal kemampuan *dribbling*, selanjutnya dilakukan *posttest* setelah di beri perlakuan

Tabel 1. Rancangan Penelitian

Pre-test	Perlakuan/treatment	Post-test
01	X	02
Tes kemampuan <i>dribbling</i>	Circuit Training	Tes kemampuan <i>dribbling</i>

Keterangan:

- 01 : Tes awal (*pre-test*) kemampuan *dribbling*, sebelum diberi perlakuan
- 02 : Tes akhir (*post- test*) kemampuan *dribbling*, sesudah diberi perlakuan
- X : Metode Rangkaian Latihan *Circuit*.

HASIL

Tabel 2. Distribusi Data Pre Test dan Post Test

Data	Jumlah Sampel	Latihan Circuit	
		Rata-rata	Std. Dev
<i>Pre Test</i>	11	14,18	1,63
<i>Post Test</i>	11	11,09	1,96

Berpedoman dari tabel di atas, nilai tes awal kemampuan *dribbling* didapat nilai rata-rata 14,18 standar deviasi 1,63 dengan nilai maksimal 16,08 dan nilai minimal 10,87. Sedangkan data untuk tes akhir kemampuan *dribbling* dengan latihan sirkuit didapat nilai rata-rata 11,09 standar deviasi 1,96 dengan nilai maksimal 16,35 dan nilai minimal 9,1. Artinya terdapat peningkatan dari nilai akhir kemampuan *dribbling* dengan latihan sirkuit setelah diberi perlakuan Distribusi frekuensi hasil *pre test* (tes awal) dan *post test* (tes akhir) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

No	Kelas Interval	Tes Awal		Tes Akhir		Kategori
		Fa	Fr %	Fa	Fr %	
1	≤ 9,1	0	0	1	9,1	Baik Sekali
2	9,2 – 11,46	1	9,1	7	63,63	Baik
3	11,47 – 13,82	2	18,18	2	18,18	Sedang
4	13,83 – 16,18	8	72,72	0	0	Kurang
5	≥ 16,19	0	0	1	9,1	Kurang Sekali
	Jumlah	11	100	11	100	

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel di atas dapat dilihat bahwa: hasil analisis data *pre test* dengan kategori baik sekali sebanyak 0 orang (0 %), kategori baik 1 orang (9,1%), kategori sedang sebanyak 2 orang (18,18%), kategori kurang sebanyak 8 orang (72,72%), dan kategori kurang sekali sebanyak 0 orang (0%).

Selanjutnya untuk hasil *post test* dengan kategori baik sekali sebanyak 1 orang (9,1%), kategori baik sebanyak 7 orang (63,63%), kategori sedang sebanyak 2 orang (18,18%), kategori kurang 0 orang (0%), dan kategori kurang sekali 1 orang (9,1%). Berdasarkan distribusi yang ditampilkan jelas terdapat peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Kecamatan Bungus Teluk Kabung.

PEMBAHASAN

Dari hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan sirkuit terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola kecamatan Bungus Teluk Kabung. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata peningkatan skor pada Tabel 4 dalam melakukan tes awal dan tes akhir. Peningkatan rata-rata keterampilan dalam melakukan *dribbling* dengan tes kemampuan *dribbling* zig-zag diperoleh rata-rata pada saat pretest yaitu sebesar 14,18 detik. Namun setelah diberikan perlakuan dengan latihan circuit training maka terjadi peningkatan dengan rata-rata menjadi 11,09 detik.. Berdasarkan hasil perhitungan data tes awal dan tes akhir dengan menggunakan statistik uji-t maka metode rangkaian latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling*. Hal ini dibuktikan dengan dilakukan uji-t diperoleh $t_{hitung} = 5,339$ sedangkan $t_{tabel} = 2,228$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan $n = 11$ maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5,339 > 2,228$). Artinya hipotesis dalam penelitian yang diajukan dapat di terima (signifikan).

Hasil temuan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan sirkuit terhadap kemampuan *dribbling* pemain kecamatan Bungus Teluk Kabung. Langkah awal dalam pelaksanaan penelitian ini adalah mengambil data awal atau pre test yaitu tes awal melakukan *dribbling* zig-zag. Dari data yang dikumpulkan diperoleh rata-rata pre test 14,18 detik, standar deviasi 1,63 dan nilai maksimal 16,08 detik serta nilai minimal 10,87 detik. Sebelum dilakukan tes akhir terlebih dahulu sampel diberikan perlakuan latihan sirkuit. Selanjutnya diambil data akhir atau post test dengan tes yang sama pada saat pengambilan data awal yaitu tes *dribbling* zig-zag. Berdasarkan data yang diambil terdapat peningkatan dengan nilai rata-rata 11,09, standar deviasi 1,957 dan nilai maksimal 16,35 detik serta nilai minimal 9,1 detik.

Latihan dapat diartikan sebagai suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang mempunyai sasaran meningkatkan kesegaran dan kebugaran tubuh. Menurut Syafruddin(2012) latihan ialah proses atau pelaksanaan dari materi atau jenis-jenis latihan yang dirancang sebelumnya.(Satria, 2018)Latihan sirkuit ialah model latihan yang terdiri dari beberapa pos.

Untuk dapat melatih atau berlatih secara baik adalah melalui circuit training. Sebab dalam latihan sirkuit banyak elemen kondisi fisik yang dapat dilatih contoh kekuatan otot, ketahanan otot, kelentukan, kelincahan, balance dan ketahanan jantung paru-paru. latihan sirkuit biasanya terdiri dari 6 sampai 10 pos agar bervariasi. Latihan sirkuit yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah latihan untuk dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola agar bisa membawa dan mengendalikan laju bola dengan baik dan cepat serta sesuai tujuan yang diinginkan (Bafirman, 2013).

KESIMPULAN

Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang mana tiap tiap regu beranggotakan sebelas pemain dan beberapa pemain cadangan. Olahraga sepakbola sangat mengedepankan kerjasama dan sangat bergantung pada energi atau stamina dan berfikir secara cepat untuk mengambil keputusan. *Dribbling* merupakan salah satu keterampilan dasar dalam permainan sepakbola dimana pemain melakukan gerakan berlari sambil mendorong bola menggunakan kaki sehingga adanya perpindahan bola dari suatu titik ke titik yang lain. Oleh sebab itu, *dribbling* merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang harus diberikan latihan kepada pemain.

latihan sirkuit adalah suatu bentuk latihan yang terdiri dari beberapa post yang mana tiap post memiliki bentuk latihan yang berbeda-beda untuk meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan motorik atau teknik dasar.

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari latihan circuit training terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola kecamatan Bungus Teluk Kabung.

DAFTAR PUSTAKA

Abidin, D., Muhamad, M., Haqiyah, A., & Gusriadi, A. R. (2020). Agility and Balance on the Speed of Dribbling in Soccer. *Journal Advances in Social Science*,

- Education and Humanities Research*, 407(Sbicsse 2019), 208–210.
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.200219.059>
- Akmal, I., & Lesmana, H. S. (2019). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling. *Jurnal Patriot*, 2, 1197–1210.
- Aprianova, F., & Imam Hariadi. (2016). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Indoneisan Perfomance Journal*, 1(1), 63–74.
- Arifan, Ikhwanul, Barlian, Eri, S. A. (2020). Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Kemampuan Heading. *Performa Olahraga*, 5(1), 73–79.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo143019>
- Bafirman. (2013). *PEMBENTUKAN KONDISI FISIK*. Padang: Wineka Media.
- Bismar, A. R., & Fadillah, A. (2020). Hubungan Kelincahan, Kelentukan, Kecepatan Dan Koordinasi Dengan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 11(3), 102.
<https://doi.org/10.26858/com.v11i3.13397>
- Deswari, I., & Arwandi, J. (2019). Korelasi Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Passing Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya Kota Padang. *Jurnal Patriot*, 151–157.
- Dinata, N., & Arwandi, J. (2007). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Kemampuan Long Passing Pemain Sepakbola. *Jurnal Patriot*, (3), 840–850.
- Emral, & Tangkudung, J. A. P. (2015). Development of Dribbling Basic Technique Skill of Student of PSTS Tabing Padang Football School. *Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 1(1), 12–20.
- Fauzal, R., & Alnedral. (2019). Kondisi fisik gama muda soccer school kabupaten pasaman. *Jurnal Patriot*, 1(1), 301–307.
- Fetri, F., & Donie. (2019). Latihan Kelincahan Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Patriot*, Vol 2. No., 1169–1178.
- Gardaševi, J., Bjelica, D., & Vasiljevi, I. (2016). Six-Week Preparation Period and its Effects on Transformation Movement Six-Week Preparation Period and its Effects on Transformation Movement Speed with Football Players Under 16. *Sport Mont Journal*, (April 2017).
- Gardasevic, J., & Bjelica, D. (2014). THE EFFECTS OF THE TRAINING IN THE PREPARATION PERIOD ON THE DRIBBLING SPEED WITH FIFTEEN YEARS OLD FOOTBALL PLAYERS. *Sport Mont*, (40–42), 160–166.
- Gilbert, N., Reade, I., Rodgers, W., Hall, N., Reade, I., Rodgers, W., & Spriggs, K. (2014). Developmental Contexts and Features of Elite Academy Football Players: Coach and Player Perspectives. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(1), 217–232.

- 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.
- Kusuma, I. D. M. A. W. (2018). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Dribble Sepakbola Melalui Model Pembelajaran Numbered Head Together (NHT) dan Media Audio Visual. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 73. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i1.11940
- Naldi, I. Y., & Irawan, R. (2020). Padang, Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet Ssb (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota. *Jurnal Performa Olahraga*, 5, 9–16.
- Prasetya, T. D. (2014). ANALISIS TEKNIK LEMPARAN KE DALAM DENGAN AWALAN UNTUK MENGHASILKAN LEMPARAN TEPAT SASARAN PADA PEMAIN SEPAK BOLA. *E-Journal Kesehatan Olahraga FIK UNESA*, 2(4), 1–9. <https://doi.org/10.1177/0146167298246006>
- Purwanto, S. (2005). Hubungan Antara Kelincahan, Kecepatan Lari Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1–7.
- Putra, A. T., & S, A. (2020). KONTRIBUSI KELENTUKAN DAN DAYALEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP HEADING SEPAKBOLA. *Jurnal Patriot*, 2, 212–214.
- Rama Alestio, W. (2018). Pengaruh Circuit Training Dan Imagery Terhadap Akurasi Tendangan Penalti Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 263–269.
- Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (Ssb) Kota Padang “ Battery Test of Physical Conditioning .” *Jurnal Performa*, 3(2), 90–99.
- S Afrizal. (2018). Daya ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Berkontribusi Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Performa Olahraga*, 3(02), 6–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo15019>
- Satria, M. H. (2018). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 11(01), 36–48. <https://doi.org/10.33557/jedukasi.v11i01.204>
- Sin, T. H. (2016). PERSIAPAN MENTAL TRAINING ATLET DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN. *Jurnal Patriot*, 1(1), 61–73.
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Performa Olahraga*, 3(01), 42–49. <https://doi.org/10.31227/osf.io/6vgxz>
- Soniawan, V. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, (01), 42–49. <https://doi.org/10.31227/osf.io/6vgxz>

Sugiyono. (2012). *Metodolgi penelitian pendidikan pendekatan kuantitati, kualitatif dan RND*. <https://doi.org/10.5614/jpwwk.2020.31.1.4>

Syafruddin. (2012). *Ilmu Kepeatihan Olahraga : Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: FIK UNP.

Taufik, M. S., & Gaos, M. G. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Dribbling Sepakbola Dengan Penggunaan Media Audio Visual. *JP.Jok*, 3(1), 43–54.
<https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i1.540>

Zulwandi, Y., & Irawan, R. (2018). Metode Latihan Sirkuit Berpengaruh Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola Yogi. *Jurnal Patriot*, 2, 975–983.