Journal Transformation of Mandalika
https://ojs.cahayamandalika.com/index.php/jtm
Vol. 5, No. 10, 2024
e-ISSN: 2745-5882, p-ISSN: 2962-2956
hh. 381-386

Pengaruh latihan dribble 20 yards square dan driblle x pattern terhadap kemampuan dalam permainan sepak bola putra laut selatan kabupaten sumbawa barat usia 10-13 tahun

Zulfikar Mu'min Putra[1], Lalu Sapta Wijaya Kusuma[2], Jamaluddin[3]
[1,2,3]Universitas Pendidikan MandalikaMataram, FakultasIlmuKeolahragaan Dan Kesehatan Masyarakat,Mataram, Indonesia
*Corresponding Author e-mail: fikarzul030920@gmail.com

Abstract

Focus on problems based on observations during the South Sea Boys training in West Sumbawa Regency, especially the age group of 10-13 years. Many players still dribble the ball using their toes and the distance between their feet and the distance with the ball is too far, so it is easy for opponents to grab. Students are weak in ball possession so that the ball is easily seized by opponents. In dribbling, players still look stiff. There are some players who have speed in running, but when dribbling at high speed, the player is difficult to turn and the ball is too far out of reach. When in possession of the ball, some students tend to control the ball and then dribbling without paying attention to the surrounding area. South Sea Boys players of West Sumbawa Regency, especially the age group of 10 -13 years when running, players have high speed but cannot pass the opponent and the ball is easily grabbed. From the above facts that the dribbling ability must be improved so that the dribbling ability of the players becomes better. Thus, the main problem is the dribbling ability of the South Sea Boys players, West Sumbawa Regency, especially the age group of 10-13 years which is still low. The design used in this study is a type of quantitative research using experimental methods. Experimentation can be interpreted as a research method used to look for the effect of certain treatments on others under controlled conditions. In experimental research there is a treatment (treatment). The sampling technique uses the cumentation method and the deed test method using the help of the IBM SPSS Version 23 program.

Keyword : *Practice, dribble, ability, football.*

Abstrak

Fokus pada permasalahan berdasarkan observasi saat latihan Putra Laut Selatan Kabupaten Sumbawa Barat khususnya kelompok usia 10 -13 tahun memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam menggiring bola. Banyak pemain yang masih menggiring bola dengan menggunakan ujung kaki dan jarak kaki dengan bola terlalu jauh, sehingga mudah direbut lawan. Siswa lemah dalam penguasaan bola sehingga bola mudah direbut lawan. Dalam menggiring bola pemain masih terlihat kaku. Ada sebagian pemain yang memiliki kecepatan dalam berlari, tetapi saat menggiring bola dalam kecepatan yang tinggi, pemain tersebut sulit untuk berbelok dan bola yang terlalu jauh dari jangkauan. Saat menguasai bola sebagian siswa cenderung menguasai bola tersebut lalu melakukan dribbling tanpa memperhatikan area sekitarnya. Pemain Putra Laut Selatan Kabupaten Sumbawa Barat khususnya kelompok usia 10 -13 tahun saat berlari, pemain mempunyai kecepatan yang tinggi tetapi tidak dapat melewati lawan dan bola mudah direbut. Dari fakta di atas bahwa kemampuan menggiring bola harus ditingkatkan agar kemampuan menggiring bola para pemain menjadi lebih baik. Dengan demikian pokok permasalahan adalah kemampuan menggiring bola para pemain Putra Laut Selatan Kabupaten Sumbawa Barat khususnya kelompok usia 10 -13 tahun yang masih rendah. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. *Eksperimen* dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Dalam penelitian *eksperimen* ada perlakuan *(treatment).* Teknik pengambilan sampel menggunakan metode dikumentasi dan metode tes perbuatan dengan menggunakan bantuan program IBM SPSS Versi 23.

Kata Kunci : Latihan, dribble, kemampuan, sepak bola.

How to Cite: Zulfikar Mu'min Putra, Lalu Sapta Wijaya Kusuma, Jamaluddin.(2024). Pengaruh latihan dribble 20 yards square dan driblle x pattern terhadap kemampuan dalam permainan sepak bola putra laut selatan kabupaten sumbawa barat usia 10-13 tahun. *Journal Transformation of Mandalika,* E-ISSN: 2745-5882, P-ISSN: 381-386, 4(8), 189-194.

https://doi.org/10.36312/jtm.v4i8.6409

Copyright©2024, Author (s)
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.

PENDAHULUAN

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolah ragaan nasional, pasal I ayat 4 berbunyi, Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Seseorang harus berolahraga setiap hari karena dapat meningkatkan

kebugaran mereka. Olahraga dapat dilakukan dari usia muda hingga usia lanjut. Pengertian olahraga berikutnya adalah aktivitas yang melibatkan fisik dan keterampilan dari individu atau tim, dilakukan untuk hiburan. Olahraga dan hiburan merupakan dua hal yang saling berkaitan dalam kehidupan manusia (Pane,2015). Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga (Santika, 2015; Tirtayasa et al., 2020 Subekti et al., 2021). pengertian olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang sudah terstruktur dan terencana, melibatkan anggota tubuh secara terus-menerus agar memperoleh kebugaran dan kesehatan jasmani.

Menurut subagyo Irianto Sepak bola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan maksud memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukkan bola. Seperti dinyatakan (Syukur & Soniawan, n.d.) sepakbola adalah suatu permainan yang harus memiliki banyak energi, memiliki kepintaran saat berada di lapangan sehingga memunculkan semangat, sehingga memberikan kesenangan dalam sebuah tim. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina, maka untuk meningkatkan dan mencapai prestasi alangkah baiknya jika semenjak anak-anak telah mendapatkan pendidikan olahraga dan khususnya sepakbola secara benar, teratur, dan terarah. Menurut kamus besar bahasa indonesia (2002:42) sepak bola adalah"olahraga permainan beregu, dilapanagn menggunakan bola sepak dari dua kelompok yang berlawanan yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain berlangsung selama 2 x 45 menit, kemenangan ditentukan oleh selisih gol yang masuk kegawang lawan".

Adapun teknik-teknik dalam permainan sepakbola antara lain yaitu teknik passing, shooting, heading, dribbling, control. Menurut Santoso (2014) Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya. Passing yang dilakukan dengan keepatan tinggi dengan akurasi yang baik, akan mampu menciptakan peluang dan membangun strategi dan penyerangan. Pemain harus mempunyai kemampuan dalam shooting baik dalam jarak jauh maupun jarak dekat, karena tidak mungkin ada kemenangan sebuah tim tanpa ada yang mencetak gol ke gawang lawan. Untuk mencetak gol para pemain harus mempunyai kejelian dan kemampuan shooting yang baik (Idrus 2019).

Heading adalah teknik menyundul bola dengan perkenaan bola yang dilakukan dengan menggunakan kepala sebagai media. . Dari fakta di atas bahwa kemampuan menggiring Bola harus ditingkatkan agar kemampuan menggiring Bola para pemain menjadi lebih baik. Dengan demikian pokok permasalahan adalah kemampuan menggiring Bola para pemain Putra Laut Selatan Kabupaten Sumbawa Barat khususnya kelompok usia 10 -13 tahun yang masih rendah.

Teknik dribbling atau menggiring bola adalah teknik yang harus dilatih dengan maksimal, dan disamping itu juga untuk menghindari melakukan gerak tipu agar lawan dapat terkecoh saat akan menguasai bola (Ahmad Yani, 2020). Control merupakan teknik untuk menahan bola yang datang nya bergulir di tanah, memantul, maupun pun yang datang di udara yang bisa di lakukan dengan menggunakan kaki bagian dalammaupun luar (Julianto, A. R., Rusmiati, P., & Suryadi, 2019).

METODE PENELITIAN

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. *Eksperimen* dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Dalam penelitian *eksperimen* ada perlakuan *(treatment)*, (Sugiyono, 2018: 107). Dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian *Matching Pairing Two Group Pretest-Posttest Design.* Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode tes, yaitu " Tes adalah seruntutan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang di gunakan untuk mengukur kemampuan, pengetahuan inteligensi, kemampuan atau bakat yang di miliki oleh individu atau kelompok. Untuk mendapatkan data yang berhubungan dengan data penelitian maka peneliti menggunakan beberapa metode sebagai berikut : Observasi, Metode Tes Perbuatan, Dokumentasi. Metode analisis data menggunakan Uji-T merupakan uji statistika yang digunakan untuk menguji perbedaan antara dua kelompok. Penelitian ini menggunakan sampel yang berpasangan. Sehingga menggunakan uji T untuk sampel berpasangan atau related. Uji Persyaratan Analisis Sebelum data di analisis untuk menguji hipotesis, data harus memenuhi syarat normalitas dan homogenitas. Dalam proses pengujian statistik, penulis menggunakan program Statistical Product and Service Solution (SPSS 20) Sulistyo, (2010).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah peneliti menyiapkan segala keperluan yang dapat mendukung proses penelitian, selanjutnya peneliti mengambil data yang diperlukan dengan hasil pre-test kemampuan *dribbling* pada pemain Sepak Bola Putra Laut Selatan Kabupaten Sumbawa Barat usia 10 -13 tahun sebagai berikut:

Tabel 4.1 Data *Pre-test* Kemampuan *Dribbling*

No	Nama Pemain	Hasil *Pre-test* (menit)
1	Ahmad Ansori	24,29
2	Fadil Abdillah	27,57
3	Yusron Hamid	24,16
4	Hidayatullah	27,36

5	Hamidin	24,02
6	Rahmansyah	25,12
7	Rudianto	24,47
8	Ilham Kusuma	23,35
9	Ahadi Ali	24,53
10	Yunizar	21,47
11	Doni Pratama	19,42
12	Haikal	25,33
13	Dedi Hamsari	19,58
14	Yusron Hamid	26,02

Berdasarkan hasil *pre-test* kemampuan dribbling pada pemain Sepak Bola Putra Laut Selatan Kabupaten Sumbawa Barat usia 10 -13 tahun, maka dilakukan pengelompokan dengan cara *matching pairing* dengan tujuan agar kemampuan kedua kelompok seimbang yaitu kelompok A (Latihan *dribble 20 yards square*) dan kelompok B (Latihan *dribble x pattern*).

Adapun hasil pembagian kelompok dengan cara *matching pairing*, kelompok A (Latihan *dribble 20 yards square*) dan kelompok B (Latihan *dribble x pattern*) sebagai berikut:

Hasil *Matching Pairing*

Kelompok A (Latihan *dribble 20 yards square*)				Kelompok B (Latihan *dribble x pattern*)		
No	Nama Atlet	*Pre-test*		No	Nama Atlet	*Pre-test*
1	Doni Pratama	21,42		2	Dedi Hamsari	21,58
4	Ilham Kusuma	23,47		3	Yunizar	23,35
5	Hamidin	25,02		6	Yusron Hamid	26,16
8	Rudianto	26,47		7	Ahmad Ansori	26,29
9	Ahadi Ali	26,53		10	Rahmansyah	27,12
12	Yusron Hamid	28,02		11	Haikal	27,33
13	Hidayatullah	29,36		14	Fadil Abdillah	29,57

Deskripsi data *pre-test* kemampuan *dribbling* pada kelompok A (Latihan *dribble 20 yards square*) dan kelompok B (Latihan *dribble x pattern*) dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS versi 23. Hasil deskripsi statistik data *pre-test* kemampuan *dribble* dapat dilihat pada tabel berikut:

Deskripsi Statistik Data *Pre-test*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kelompok A	7	21,42	29,36	25,7557	2,7016
Kelompok B	7	21,58	29,57	25,9143	2,6578

Berdasarkan tabel di atas hasil data *pre-test* kemampuan *dribbling* kelompok A sebelum diberikan *treatment*/perlakuan Latihan *dribble 20 yards square* diperoleh nilai *minimum* sebesar 21,42, nilai *maximum* sebesar 29,36, nilai *mean* (rata-rata) sebesar 25,7557, dan nilai *standard deviation* sebesar 2,7016.

Sementara hasil data *pre-test* kemampuan menggiring Bola kelompok B sebelum diberikan *treatment*/perlakuan Latihan *dribble x pattern* diperoleh nilai *minimum* sebesar 21,58, nilai *maximum* sebesar 29,57, nilai *mean* (rata-rata) sebesar 25,9143, dan nilai *standard deviation* sebesar 2,6578. Setelah dilakukan pengelompokan berdasarkan hasil *pre-test* kemampuan *dribbling* dengan *matching pairing*, selanjutnya dilakukan *treatment*/perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 18 pertemuan.

Deskripsi Data *Post-test* Kemampuan *Dribbling*

Hasil data *post-test* kemampuan *dribbling* Sepak Bola pada pemain Sepak Bola Putra Laut Selatan Kabupaten Sumbawa Barat usia 10-13 tahun setelah dilakukan *treatment*/perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 18 pertemuan, pada kelompok A yaitu Latihan *dribble 20 yards square* dan pada kelompok B yaitu Latihan *dribble x pattern*, diperoleh data sebagai berikut: dan pada kelompok B yaitu Latihan *dribble x pattern*, diperoleh data sebagai berikut:

Hasil Post-test Kemampuan *Dribbling*

Kelompok A (Latihan *dribble 20 yards square*)				Kelompok B (Latihan *dribble x pattern*)		
No	Nama Atlet	*Post-test*		No	Nama Atlet	*Post-test*
1	Doni Pratama	20,52		2	Dedi Hamsari	21,27
4	Ilham Kusuma	22,48		3	Yunizar	22,47
5	Hamidin	22,02		6	Yusron Hamid	25,16
8	Rudianto	24,34		7	Ahmad Ansori	25,29
9	Ahadi Ali	24,47		10	Rahmansyah	25,18
12	Yusron Hamid	22,12		11	Haikal	26,31

13	Hidayatullah	27,31		14	Fadil Abdillah	27,43

Deskripsi data *post-test* kemampuan *dribbling* pada kelompok A (Latihan *dribble 20 yards square*) dan kelompok B (Latihan *dribble x pattern*) dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS versi 23. Hasil deskripsi statistik data *post-test* kemampuan *dribbling* dapat dilihat pada tabel berikut:

Deskripsi Statistik Data *Post-test*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kelompok A	7	20,52	27,31	23,3229	2,2345
Kelompok B	7	21,27	27,43	24,7300	2,1434

Berdasarkan tabel di atas hasil *post-test* kemampuan *dribbling* kelompok A setelah dilakukan *treatment*/perlakukan Latihan *dribble 20 yards square* diperoleh nilai *minimum* sebesar 20,52, nilai *maximum* sebesar 27,31, nilai *mean* (rata-rata) sebesar 23,3229, dan nilai *standard deviation* sebesar 2,2345.

Sementara hasil *post-test* kemampuan *dribbling* kelompok B setelah dilakukan *treatment*/perlakukan Latihan *dribble x pattern* diperoleh nilai *minimum* sebesar 21,27, nilai *maximum* sebesar 27,43, nilai *mean* (rata-rata) sebesar 24,7300, dan nilai *standard deviation* sebesar 2,1434.

I. Uji Normalitas

Uji prasyarat analisis data menggunakan uji normalitas *Kormogorov-Smirnov Test.* Hasil uji normalitas data *pre-test* dan *post-test* kemampuan *dribbling* sebagai berikut:

Uji Normalitas Data *Pre-test* dan *Post-test*

Kelompok	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Kelompok A	,176	7	,200*	,976	7	,941
Posttest Kelompok A	,218	7	,200*	,933	7	,576
Pretest Kelompok B	,251	7	,200*	,942	7	,660
Posttest Kelompok B	,294	7	,069	,914	7	,426

Dasar pengambilan keputusan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk,* jika dibandingkan dengan nilai $\alpha = 0{,}05$. Maka hasil *pretest* dan *posttest* kelompok A (Latihan *dribble 20 yards square*) diperoleh masing-masing nilai *Sig.* 0,941 > 0,05 dan *Sig.* 0,576 > 0,05. Hasil *pretest* dan *posttest* kelompok B (Latihan *dribble x pattern*) diperoleh masing-masing nilai *Sig.* 0,660 > 0,05 dan 0,426 > 0,05. Artinya bahwa data penelitian berdistribusi normal.

2. Pired Sample T-Test

Persyaratan menggnunakan *Paired Sampel T-Test* adalah data berdistribusi normal. Melalui uji normalitas diketehui bahwa data penelitian berdistribusi normal, sehingga *Paired Sampel T-Test* dapat dilakukan. Hasil *Paired Sampel T-Test* sebagai berikut:

Hasil *Paired Sample T-Test*

		Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation			
Pair 1	Pretest Kel.A – Posttest Kel.A	2,43286	1,69074	3,807	6	,009
Pair 2	Pretest Kel.B – Posttest Kel.B	1,18429	,63723	4,917	6	,003

Berdasarkan Pair 1 *pre-test* dan *post-test* kelompok A diperoleh nilai *Sig.* (2-*tailed*) sebesar 0,009 < 0,05 yang artinya ada pengaruh Latihan *dribble 20 yards square* terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain Sepak Bola Putra Laut Selatan Kabupaten Sumbawa Barat usia 10-13 tahun.

Berdasarkan Pair 2 *pretest* dan *posttest* kelompok B diperoleh nilai *Sig.* (2-*tailed*) sebesar 0,003 < 0,05 yang artinya ada pengaruh Latihan *dribble x pattern* terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain Sepak Bola Putra Laut Selatan Kabupaten Sumbawa Barat usia 10-13 tahun.

3. Uji Homogenitas

Uji prasyarat selanjutnya yaitu uji homogenitas untuk melihat varians data *post-test* kelompok A (Latihan *dribble 20 yards square*) dan data *post-test* kelompok B (Latihan *dribble x pattern*). Hasil uji homogenitas data *post-test* kelompok A dan data *post-test* kelompok B sebagai berikut:

Uji Homogenitas Data

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Based on Mean	,037	1	12	,851

Berdasarkan uji homogenitas diperoleh nilai signifikansi (*Sig.*) *Based on Mean* adalah sebesar 0,851 > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data *post-test* kelompok A (Latihan *dribble 20 yards square*) dan data *post-test* kelompok B (Latihan *dribble x pattern*) adalah sama atau homogen.

4. Independent Sample T-Test

Persyaratan menggnunakan *Independent Sampel T-Test* adalah data harus homogen. Melalui uji homogenitas ketehui bahwa varian data *posttest* kelompok A (Latihan *dribble 20 yards square*) dan data *posttest* kelompok B (Latihan *dribble x pattern*) adalah homogen, sehingga *Independent Sampel T-Test* dapat dilakukan. Hasil *Independent Sampel T-Test* sebagai berikut:

Hasil *Independent Sample T-Test*

	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
Equal variances assumed	,037	,851	-1,202	12	,252

Berdasarkan *Independent Sampel T-Test* diperoleh nilai *Sig.* (2-*tailed*) sebesar 0,252 < 0,05 maka disimpulkan tidak ada perbedaan pengaruh peningkatan kemampuan *dribbling* antara kelompok A (Latihan *dribble 20 yards square*) dengan kelompok B (Latihan *dribble x pattern*).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian bahwa latihan *dribble 20 yards square* dan *dribble x pattern* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pada pemain Sepak Bola Putra Laut Selatan Kabupaten Sumbawa Barat usia 10-13 tahun, dikarenakan kedua bentuk latihan ini dilakukan secara terprogram, terencana dan teratur serta tersusun secara sistematis, sebagaimana dinyatakan oleh (Young & Farrow, 2013) latihan yang dilakukan secara terprogram, terencana dan teratur serta tersusun secara sistematis dengan pemberian stimulus-stimulus yang tepat sesuai dengan karakteristik gerak cabang olahraga tertentu dapat meningkatkan gerak spesifik ataupun secara menyeluruh

Selanjutnya hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh antara latihan *dribble 20 yards square* dan *dribble x pattern* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*, karena kedua bentuk latihan tersebut dalam pelaksanaanya memiliki karakteristik bentuk latihan dengan variasi kecepatan dan kelincahan, sebagaimana dinyatakan (Diputra, 2015) bahwa variasi kecepatan dalam bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain merupakan dasar pembentukan kelincahan gerakan, dimana kelincahan menjadi karakter umum dan sangat metode bagi pemain Sepak Bola, sehingga setiap pemain Sepak Bola yang memiliki kelincahan yang baik tentunya dapat mendukung gerakan menggiring Bola serta bereaksi mengelabui lawan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh latihan *dribble 20 yards square* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pada pemain Sepak Bola Putra Laut Selatan Kabupaten Sumbawa Barat usia 10-13 tahun.
2. Ada pengaruh latihan *dribble x pattern* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pada pemain Sepak Bola Putra Laut Selatan Kabupaten Sumbawa Barat usia 10-13 tahun.
3. Tidak ada perbedaan pengaruh antara latihan *dribble 20 yards square* dengan latihan *dribble x pattern* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pada pemain Sepak Bola Putra Laut Selatan Kabupaten Sumbawa Barat usia 10-13 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka penulis akan mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi pemain Putra Laut Selatan Kabupaten Sumbawa Barat usia 10-13 tahun, agar melakukan latihan *dribble 20 yards square* dan *dribble x pattern* secara rutin dan berulang-ulang mengingat kedua bentuk latihan ini efektif dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam Sepak Bola.
2. Bagi pelatih, agar kedua bentuk latihan *dribble 20 yards square* dan *dribble x pattern* dimasukkan ke dalam program latihan rutin dalam menigkatkan kemampuan menggiring Bola.
3. Sebagai suatu gagasan awal, tulisan ini perlu diaplikasikan dalam kajian riil (penelitian), sehingga akan diperoleh hasil secara faktual tentang kelebihan dan kekurangannya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ali, A. (2011). Measuring soccer skill in experts and non-experts. *Journal of Sports Sciences*, 29(11), 1151-1159. https://doi.org/10.1080/02640414.2011.585474
2. Amigo, T., & Sukoco, P. (2020). The effect of training methods and motor ability on soccer dribbling skills. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 154-163. https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32757
3. Arikunto, S. (2016). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.[cite: 1]
4. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization of strength training for sports*. Human Kinetics.[cite: 1]

5. Casamichana, D., & Castellano, J. (2010). Time-motion, heart rate, and technical-tactical responses for youth soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(12), 3242-3248. https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181f1f5bd
6. Clemente, F. M., Nikolaidis, P. T., Martins, F. M., & Mendes, R. S. (2017). Physical and technical performance of youth soccer players in different small-sided games. *Journal of Human Kinetics*, 59(1), 129-142. https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0154
7. Daryanto, D., & Sugiyanto, S. (2020). Pengaruh metode latihan drill terhadap keterampilan dribbling sepakbola usia 10-12 tahun. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 45-56. https://doi.org/10.21831/jpji.v16i1.30125
8. Eniseler, N. (2005). Heart rate and blood lactate concentrations as predictors of physiological load in soccer activities. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(4), 799. https://doi.org/10.1519/R-15364.1
9. Faigenbaum, A. D., & Myer, G. D. (2010). Resistance training among young athletes: Safety, efficacy and injury prevention effects. *British Journal of Sports Medicine*, 44(1), 56-63. https://doi.org/10.1136/bjsm.2009.068098
10. Ghozali, I. (2011). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.[cite: 1]
11. Guntoro, T. S., & Putra, M. F. (2021). Mental toughness and skill acquisition in youth soccer players. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(3), 1500-1507. https://doi.org/10.7752/jpes.2021.03191
12. Hadi, F. S. (2022). Pengaruh latihan variasi dribble terhadap kelincahan pemain sepakbola muda. *Jurnal Sport Area*, 7(1), 88-97. https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(1).8145
13. Huijgen, B. C., Elferink-Gemser, M. T., Post, W. J., & Visscher, C. (2010). Development of dribbling in talented youth soccer players. *International Journal of Sports Medicine*, 31(09), 677-681. https://doi.org/10.1055/s-0030-1255067
14. Irianto, D. P. (2002). *Dasar kepelatihan olahraga*. Diktat FIK UNY.[cite: 1]
15. Karnanda, S. (2021). Drill training methods in improving basic soccer techniques for children. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 8(2), 34-40. https://doi.org/10.15294/jpehs.v8i2.32144
16. Komarudin. (2017). *Psikologi olahraga: Latihan keterampilan mental dalam olahraga kompetitif*. PT. Remaja Rosdakarya.[cite: 1]
17. Machado, G. J., Clemente, F. M., & Teoldo, I. (2020). Technical and tactical differences between small-sided and conditioned games in soccer. *Human Movement*, 21(1), 1-10. https://doi.org/10.5114/hm.2020.88143
18. Muhajir, Z., Salah, M., & Zainuddin, F. (2026). Pengaruh latihan self-talk terhadap kepercayaan diri saat kumite pada atlet INKAI sumbawa barat. *Journal Transformation of Mandalika*, 4(8), 168-175. https://doi.org/10.36312/jtm.v4i8.6404[cite: 1]
19. Mylsidayu, A. (2018). *Psikologi olahraga*. Bumi Aksara.[cite: 1]
20. Priyatno, D. (2013). *Mandiri belajar SPSS: Analisis data dan uji statistik*. MediaKom.[cite: 1]
21. Putra, A. P., & Sugiyanto, S. (2019). The effectiveness of training models on soccer dribbling skills for beginner players. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(1), 512-518. https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s1075
22. Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor learning and performance: A situation-based learning approach*. Human Kinetics.[cite: 1]
23. Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.[cite: 1]
24. Syafruddin. (2011). *Ilmu kepelatihan olahraga*. UNP Press.
25. Tjung, S. H. (2016). Persiapan mental training atlet dalam menghadapi pertandingan. *Performa Olahraga*, 1(1), 61–73. https://doi.org/10.24036/jpo11019[cite: 1]
26. Unlu, H. (2016). The effect of technical training on dribbling skills in youth soccer players. *Journal of Education and Training Studies*, 4(9), 118-124. https://doi.org/10.11114/jets.v4i9.1691
27. Widiastuti. (2015). *Tes dan pengukuran olahraga*. Rajawali Pers.
28. Young, W., & Farrow, D. (2013). *The importance of a sport-specific stimulus for training agility*. Strength and Conditioning Journal, 35(2), 39–43. https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31828b6654