

## Pengaruh Latihan *Dribble Zig Zag* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola

Pindo Rizky Rahmawan\*, Akor Sitepu, Marta Dinata  
Universitas Lampung

**Abstract: Effect of Dribble Zig Zag Exercises on Dribbling Capabilities.** *This research aims to determine the importance of using zig zag dribble exercise model on the ability of dribbling of SSB Bintang Utara Pratama players in Lampung Province. This research was done by using experimental method. There are various types of exercise methods to improve the dribbling ability such as zig zag, shuttle and drill, but the researchers took a study of zig zag dribble related to this exercise model is more effective, the possibility of injury is smaller because the sharpness angle turns smaller and many require coordination of gestures: therefore is easier for dribbling abilities test. Based on the results of data analysis, there is significant effect of zig zag dribble exercise against dribbling of SSB Bintang Utara Pratama players in Lampung Province.*

**Keywords :** *dribbling ability, zig zag dribble.*

**Abstrak: Pengaruh Latihan *Dribble Zig Zag* terhadap Menggiring Bola.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh menggunakan model latihan *dribble zig zag* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain SSB Bintang Utara Pratama Provinsi Lampung. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *eksperimen*. Ada beberapa macam metode latihan untuk meningkatkan kemampuan dalam *dribble* seperti *zig zag*, *shuttle* dan *drill*, tetapi peneliti mengambil penelitian tentang *dribble zig zag* dikarenakan model latihan ini lebih sangat efektif, kemungkinan cedera lebih kecil karena sudut ketajaman berbelok arah lebih kecil dan banyak membutuhkan koordinasi gerak tubuh, sehingga mempermudah dalam tes kemampuan menggiring bola. Berdasarkan hasil analisis hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari latihan *dribble zig zag* terhadap hasil kemampuan menggiring bola pada pemain SSB Bintang Utara Pratama Provinsi Lampung tahun 2018.

**Kata kunci :** *dribble zig zag*, kemampuan menggiring bola.

## PENDAHULUAN

Sepak bola juga merupakan salah satu olahraga permainan yang sudah dimainkan sejak lama di berbagai negara, meskipun menggunakan kata istilah yang berbeda. Semua permainan itu memiliki tujuan yang sama, yaitu permainan yang dimainkan oleh dua tim dan pemain dari tiap tim berusaha memainkan bola dan menjaga bola agar tidak direbut oleh tim lawan dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan (Febrianto, 2017:3). Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang banyak digemari masyarakat di Indonesia baik pria maupun wanita (Abid, 2013:2).

Dalam bermain sepakbola pemain harus menguasai teknik- teknik dasar sepak bola khususnya menggiring bola(*dribble*). Permainan ini sangat membosankan jika tidak ada pemain yang memiliki *dribble* sangat lincah untuk menusuk pertahanan lawan. Beberapa pemain dunia tempo dulu yang menghidupkan semangat penonton untuk melihat pertandingan sepak bola lebih menarik yaitu keterampilan menggiring bola yang ditampilkan oleh pemain kelas dunia pada waktu itu seperti Diego Maradona (Argentina), Ronaldo (Brazil), Van Nistelrooy (Belanda). Sedangkan para pemain dunia saat ini yang memiliki kemampuan *dribble* yang sangat menawan di lapangan, yaitu Lionel Messi (Argentina), C. Ronaldo (Portugal), Mohammad Salah (Mesir). Demikian pula para pemain sepak bola lokal di Indonesia mempunyai ciri khas mendribble cepat, seperti Febri Hariyadi (Bandung), Andik Firmansyah (Surabaya), Evan Dimas (Surabaya).

Seorang pemain sepak bola yang baik ialah pemain yang memiliki teknik dasar permainan sepak bola yang benar- benar dikuasai sepenuhnya. Teknik dasar yang

baik juga ditunjang dengan unsur fisik yang baik sehingga dapat dipastikan peningkatan prestasi dan permainan yang bermutu dapat tercapai. Sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang saja akan tetapi dituntut pula suatu prestasi yang optimal sehingga menjadi cabang olahraga yang banyak diminati oleh semua lapisan masyarakat dalam event yang disiarkan di tv baik kejuaraan nasional, asia maupun kejuaraan dunia.

Dalam hal olahraga setiap individu yang mengembangkan dan menyalurkan bakatnya akan menghasilkan sesuatu yang besar dan berani yaitu sebuah prestasi (Sanjaya, 2015:9). Prestasi adalah dambaan bagi setiap individu dan untuk mencapai prestasi itu sendiri harus ada proses pembinaan latihan yang benar. Menurut UU Sistem Keolahragaan Nasional (2005 : 39) bahwa, olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Prestasi hanya akan dapat dicapai dengan latihan- latihan yang direncanakan dan terprogram dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan oleh pelatih yang profesional.

Pada SSB Bintang Utara Pratama anak anak yang berlatih disana ingin sekali memiliki prestasi seperti para idolanya yang mempunyai *dribble* yang baik. Tetapi kenyataan di lapangan anak anak kesulitan dalam menggiring bola dengan terarah. Keadaan ini mengundang peneliti untuk melakukan kajian secara mendalam tentang latihan menggiring bola menggunakan latihan menggiring bola secara *zig zag (dribble zig zag)*. Mengapa

peneliti mengambil penelitian model latihan *dribble zig zag* dibanding model latihan lain dikarenakan model latihan *dribble zig zag* ini lebih sangat efektif, kemungkinan cedera lebih kecil karena sudut ketajaman berbelok arah lebih kecil dan banyak membutuhkan koordinasi gerak tubuh, sehingga mempermudah dalam tes kemampuan menggiring bola. Diharapkan dengan dilakukannya penelitian yang menerapkan latihan model *dribble zig zag* ini, anak-anak SSB Bintang Utara Pratama dapat menggiring bola dengan baik.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti melakukan kajian tentang “Pengaruh Latihan *Dribble Zig Zag* terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Pemain SSB Bintang Utara Pratama Provinsi Lampung Tahun 2018”

## METODE

Menurut Sugiyono (2012:6), metodologi penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode eksperimen. Salah satu tugas penting dalam penelitian adalah menetapkan ada tidaknya hubungan sebab akibat. Penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi faktor lain yang mengganggu (Arikunto, 2006:3).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh model latihan *dribble zig zag* menggunakan media *cones* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain SSB Bintang Utara Pratama Provinsi Lampung.

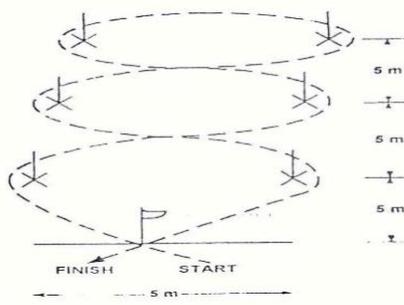
Penelitian dilakukan oleh peneliti di lapangan sepakbola Yonif 143 Lampung pada bulan Juli dan Agustus 2018 dengan objek penelitian adalah pengaruh latihan *dribble zig zag* terhadap kemampuan menggiring bola dan subjek pemain SSB Bintang Utara Pratama Lampung.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan menggiring bola (*dribbling*). Menurut Nurhasan (2000:149) instrumen dalam penelitian ini sudah baku sehingga instrumen tersebut sudah dikatakan valid dan reliabel karena sudah teruji kevalidan dan kereliabelannya, sehingga tidak perlu dilakukan uji coba instrumen lagi. Adapun nilai reliabilitas untuk tes kemampuan menggiring bola sebesar 0,93 dan nilai validitas sebesar 0,82.

**Tabel 1.** Skala Penilaian Kemampuan Menggiring Bola.

No	Interval (detik)	Nilai	Keterangan
1	22,01 – 24,03	9	Sangat Baik
2	23,05 – 25,07	8	Baik
3	25,08 – 27,10	7	Cukup Baik
4	27,11 – 29,13	6	Cukup
5	31,14 – 33,16	5	Kurang Baik
6	Lebih dari 33,16	4	Sangat Kurang Baik

Tes yang akan dilakukan oleh peneliti untuk penelitian ini akan dipaparkan sebagai berikut :



**Gambar 1.** Diagram Lapangan Tes Kemampuan Menggiring Bola. (Nurhasan, 2000:153)

### Prosedur

Dalam suatu penelitian, metode pengumpulan data merupakan faktor yang penting karena berhubungan langsung dengan data yang akan digunakan dalam penelitian. Arikunto (2006:222), metode pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Teknik pengambilan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran, dengan melalui tes dan pengukuran kita akan memperoleh data yang objektif. Tes adalah alat ukur yang dapat digunakan untuk memperoleh data yang objektif, sedangkan pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi dari suatu objek tertentu dan dalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur atau instrumen tertentu.

Langkah-langkah tes untuk mengukur kemampuan menggiring bola yang dilakukan pada pemain SSB Bintang Utara Pratama Lampung, sebagai berikut :

Alat dan bahan :

- a. Lapangan sepakbola
- b. Cones
- c. Stopwatch
- d. Bola
- e. Meteran panjang
- f. Blangko dan alat tulis
- g. Rompi

Pelaksanaan :

- a. Pada aba-aba “siap” testee berdiri dibelakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya.
- b. Pada aba-aba “ya”, testee mulai menggiring bola kedepan melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis finish.
- c. Bila salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki di tempat kesalahan terjadi dan selama itu pula stopwatch tetap jalan.
- d. Bola digiring oleh kaki kanan atau kaki kiri sesuai dengan kaki terkuat, dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki.

Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila :

- a. Testee menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah.
- b. Testee menggunakan anggota badan lainnya selain kaki, untuk menggiring bola.

Cara menskor/ penilaian.

1. Waktu yang ditempuh oleh testee dari mulai aba-aba “ya”, sampai ia melewati garis finish.
2. Testee diberikan tiga kali kesempatan dalam menggiring bola, dari ketiga kesempatan itu waktu tercepatlah yang di ambil.

### Uji Pengaruh

Uji pengaruh digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan *dribble zig zag* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain SSB Bintang Utara Pratama, maka digunakan rumus uji pengaruh sebagai berikut :

$$t \text{ hitung} = \frac{\bar{B}}{Sb/\sqrt{n}}$$

Keterangan :

$\bar{E}$ : Rata-rata selisih antara *pre test* dan *post test*

$S_b$ : Standar deviasi dari kelompok selisih antara *pre test* dan *post test*

$\sqrt{n}$ : Akar dari jumlah sampel kelompok eksperimen

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

Mendeskripsikan data adalah menggambarkan data yang berguna untuk memperoleh bentuk nyata dari responden, sehingga lebih mudah dimengerti peneliti atau orang lain yang tertarik dengan hasil penelitian yang dilakukan. Mendeskripsikan informasi data ini ada dua macam, jika data yang ada adalah data kualitatif maka deskripsi ini dilakukan dengan cara mengelompokkan dan menyusun data yang ada, sehingga memberikan gambaran yang nyata terhadap responden.

Deskripsi data merupakan gambaran jenis data yang diperlukan untuk menganalisa data. Jenis data yang terdiri dari jumlah, rata-rata, standar deviasi dan varians pada kelompok eksperimen yaitu latihan *dribble zig zag*. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat digambarkan deskripsi data seperti pada tabel berikut :

**Tabel 2.** Deskripsi Data Hasil Penelitian Kelompok Eksperimen.

Keterangan	Kelompok Eksperimen Tes awal
Jumlah	190
Rata- rata	6,333
Standar Deviasi	0,922
Varians	0,85

Dari data di atas yang merupakan dalam bentuk rata- rata, jadi untuk hasil yang terbaik adalah nilai rata- ratanya paling besar, hasil kemampuan menggiring bola

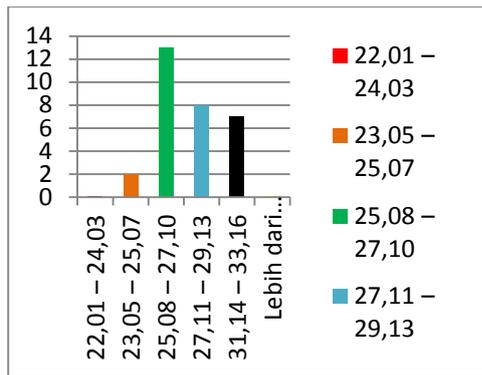
kelompok eksperimen yaitu latihan *dribble zig zag* dengan nilai rata-rata 6,33.

Dilihat dari hasil penelitian tes awal kelompok eksperimen, dari rentang waktu 22,01 sampai 33,16 detik diperoleh rata rata sebesar 27,58 detik dan rata-rata skor sebesar 6,333. Distribusi frekuensi sebagaimana dapat dilihat pada tabel 3.

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Skor Hasil Penelitian Test Awal Kelompok Eksperimen.

No	Interval (detik)	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	22,01 – 24,03	-	0
2	23,05 – 25,07	2	6,67
3	25,08 – 27,10	13	43,33
4	27,11 – 29,13	8	26,67
5	31,14 – 33,16	7	23,33
6	Lebih dari 33,16	-	0
		30	100

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa terdapat 15 orang (50%) memperoleh waktu diatas rata-rata, 8 orang (26,67%) berada pada waktu rata-rata dan 7 orang (23,33%) mendapatkan waktu dibawah rata-rata. Adapun diagram waktu hasil tes awal kelompok eksperimen dapat digambarkan sebagai berikut.



**Diagram Batang 1.** Diagram Skor Hasil Penelitian Test Awal Kelompok Eksperimen.

**Tabel 4.** Deskripsi Data Hasil Penelitian Test Akhir Kelompok Eksperimen.

Keterangan	Kelompok Eksperimen Tes akhir
Jumlah	222
Rata- rata	7,4
Standar Deviasi	0,855
Varians	0,731

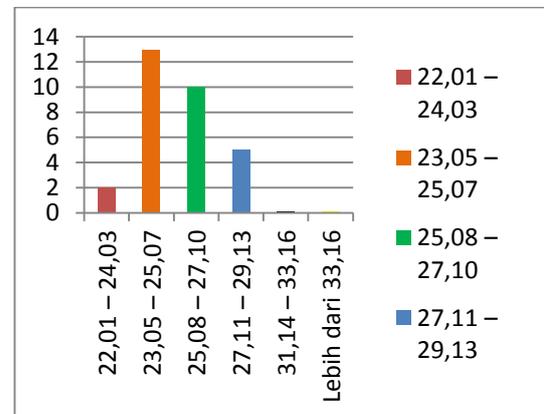
Dilihat dari hasil penelitian tes akhir kelompok eksperimen, dari rentang waktu 22,01 sampai 33,16 detik diperoleh rata rata sebesar 27,58 detik dan rata-rata skor sebesar 7,4. Distribusi frekuensi sebagaimana dapat dilihat pada tabel 5.

**Tabel 5.** Distribusi Frekuensi Skor Hasil Penelitian Test Akhir Kelompok Eksperimen.

No	Interval (waktu)	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	22,01 – 24,03	2	6,67
2	23,05 – 25,07	13	43,33
3	25,08 – 27,10	10	33,33
4	27,11 – 29,13	5	16,67

5	31,14 – 33,16	-	0
6	Lebih dari 33,16	-	0
		30	100

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa terdapat 25 orang(83,33%) memperoleh waktu diatas rata-rata, 5 orang (16,67%) berada pada waktu rata-rata dan tidak ada yang mendapatkan waktu dibawah rata-rata. Adapun diagram waktu hasil tes akhir kelompok eksperimen dapat digambarkan sebagai berikut.



**Diagram Batang 2.** Diagram Waktu Hasil Penelitian Test Akhir Kelompok Eksperimen.

**Pengujian Hipotesis**

**Uji Pengaruh Data Kelompok Eksperimen**

Berdasarkan hasil data pada kelompok sampel baik tes awal maupun tes akhir maka dilakukan uji pengaruh untuk mengetahui pengaruh kelompok sampel terhadap kemampuan menggiring bola .

Uji pengaruh data *pre test* dan data *post test* kelompok eksperimen dilakukan untuk mengetahui berpengaruh atau tidaknya latihan *dribble zig zag* terhadap kemampuan menggiring bola.Hasil perhitungan uji pengaruh data *pre test* dan

*post test* dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 6.** Hasil perhitungan uji pengaruh data *pre test* dan *post test* eksperimen.

Keterangan	Kelompok eksperimen
Jumlah	32
Rata-rata	1,067
Standar Deviasi	0,253
Varians	0,064
t hitung	23,196
t table	2,045
Kesimpulan	Ada pengaruh

Berdasarkan hasil perhitungan uji pengaruh diperoleh nilai  $t_{hitung} = 23,196 > t_{tabel} = 2,045$  untuk  $\alpha$  5% dengan  $dk = 14$ , yang berarti ada pengaruh data hasil *pre test* dan data hasil *post test* kelompok eksperimen.

Perhitungan uji pengaruh dari kelompok eksperimen yang diberikan latihan *dribble zig zag* adalah 23,196. Dilihat dari perhitungan uji pengaruh tersebut menunjukkan bahwa latihan *dribble zig zag* memiliki peningkatan yang lebih signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *dribble zig zag* dapat meningkatkan hasil kemampuan menggiring bola pada pemain SSB Bintang Utara Pratama Lampung.

### Pembahasan

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti membahas tentang pengaruh latihan *dribble zig zag* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain SSB Bintang Utara Pratama Lampung dengan jumlah sampel sebanyak 30. Latihan *dribble zig zag* dibutuhkan ketepatan dan kelincahan yang baik untuk melewati rintangan, dengan model dan tingkat kesulitan yang bervariasi mempunyai maksud untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola.

Berdasarkan pengujian hipotesis ternyata ada pengaruh yang signifikan dengan latihan *dribble zig zag* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain SSB Bintang Utara Pratama Lampung. Hal ini dapat dilihat saat pemain melakukan latihan *dribble zig zag* dengan benar seperti apa yang akan diujikan karena di depan pemain ada penghalang yang harus dilewati. Peran kekuatan otot tungkai sangat dibutuhkan oleh pemain pada saat melakukan latihan ini.

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami, latihan *dribble zig zag* merupakan suatu bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai. Kekuatan otot tungkai berhubungan dengan hasil menggiring bola dikarenakan tekanan yang di hasilkan oleh tungkai yang kuat akan menghasilkan hasil yang maksimal. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan Sajoto (1995:17) bahwa tungkai yang kuat akan menghasilkan hasil kecepatan pada suatu benda yang maksimal. Terbentuknya kekuatan otot yang baik memungkinkannya kemampuan untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran atau target yang biasanya disebut dengan ketepatan. Menurut Sajoto (1995:9) ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.

Dilihat dari struktur tubuh gerakannya lebih banyak otot yang digunakan pada latihan *dribble zig zag* seperti otot paha, otot betis, otot engkel dan otot pinggul. Karena *dribble zig zag* adalah suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok dengan bola melewati rambu-rambu yang telah disiapkan, dengan tujuan untuk menguasai keterampilan lari, menghindari dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada di sekeliling dan melatih kemampuan berubah arah dengan cepat. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan Lutan (2005:117) *dribble zig zag* adalah

seseorang berlari bolak-balik dengan cepat sebanyak 2-3 kali di antara beberapa titik (misalnya 4-5 titik), jarak setiap titik sekitar 2 meter.

Dari sampel yang melakukan tes awal, pada lampiran 1 halaman 40 menerangkan bahwa ada 2 pemain yang mendapatkan waktu tercepat diatas rata-rata dengan huruf mutu baik yaitu Rohman Jaya Saputra dan Luthfan Kurniawan. Hal ini terlihat pada saat peneliti memberikan *fun games situation* mereka sangat aktif, pada saat menggiring bola tidak jauh dari kaki, pandangan mereka masih melihat ke arah bawah dan mereka sudah pernah ikut kejuaraan baik tingkat daerah maupun tingkat nasional. Berbeda dengan 7 pemain yang mendapatkan waktu terlama dengan huruf mutu kurang baik, ini terlihat ketika peneliti memberikan *fun games situation* mereka tidak fokus terutama pada saat menggiring bola sehingga masih bertabrakan dengan sesama kawan atau lawannya dan bola sering jauh dari perkenaan kaki.

Dari hasil penelitian tes akhir pada pemain SSB Bintang Utara Pratama yang mendapatkan latihan *dribble zig zag* sebanyak 16 kali pertemuan, bisa dilihat pada tabel 4 halaman 30 sampel mendapatkan rata-rata nilai skor dan rata-rata waktu yang dihasilkan lebih besar daripada tes awal. Ketika sampel sudah menyelesaikan tes akhir, tidak ada pemain yang mendapatkan waktu dibawah rata-rata dan terjadi peningkatan dalam kemampuan menggiring bola. Hasil menyimpulkan bahwa latihan *dribble zig zag* lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola, hal ini diperkuat di halaman 45 dengan hasil uji t hitung lebih besar daripada t tabel. Jadi hipotesis yang menyatakan bahwa latihan dengan menggunakan model latihan *dribble zig zag* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola, diterima.

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

Dari hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa Ada pengaruh yang signifikan dengan menggunakan latihan *dribble zig zag* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain SSB Bintang Utara Pratama Lampung.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas, maka dapat di ajukan saran-saran untuk meningkatkan hasil kemampuan menggiring bola pada pemain SSB Bintang Utara Pratama Lampung, yaitu sebagai berikut :

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi sebagai alternatif untuk meningkatkan kemampuan *dribble* sepak bola khususnya pada para pemain usia dini dan Sekolah Sepak Bola (SSB).
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk mengembangkan ilmu pengetahuan olahraga (IPTEKOR) khususnya dalam meningkatkan kemampuan *dribble* sepak bola.
3. Agar hasil penelitian lebih komperhensif maka sebaiknya jumlah sampel di tambah dan bentuk latihan di tambah pula.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abid, W.M.E., Purnomo, E. dan Kresnadi, H. 2013. *Pengaruh Latihan Sasaran Menggunkan Ban Bekas Terhadap Hasil Shooting Permainan Sepak Bola Siswa Hidayatul Muhsinin*. UNTAN. Vol 2.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

- Febrianto, F. dan Bulqini, A. 2017. *Analisis Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Klub Sinar Harapan Tulangan Sidoarjo Pada Liga 3 Regional Jatim*. UNESA. Vol.2. No1.
- Lutan, Rusli et al. 2005. *Teori Belajar Keterampilan Motorik Konsep dan Penerapannya*. Program Pasca Sarjana. Bandung: Depdiknas.
- Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Debdikbud.
- Sanjaya, TWW., Dinata, M. dan Jubaedi, A. 2015. Motivasi dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola pada siswa kelas VIII SMP. *JUPE*, Vol 3 (3): 1-12.
- Sajoto. 1995. *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Tryanda, A. 2017. Pengaruh latihan satu kaki dan latihan dua kaki terhadap keterampilan *dribble* pada UKM sepak bola Universitas Lampung tahun 2016/2017. *Skripsi*. Universitas Lampung.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. 2005. Jakarta: Kemenpora.