

METODE *DRILL* UNTUK MENINGKATKAN TEKNIK DASAR MENGGIRING BOLA (*DRIBBLING*) DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA PUTRA ZODIAC KABUPATEN BOJONEGORO USIA 13-15 TAHUN

Farid Aprianova

Imam Hariadi

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang

Abstract: The purpose of this observation is to improve the basic techniques of dribbling using the drill. This study is a research study sports action. The subjects of this study is the Zodiac, soccer school students Bojonegoro that has 20 students. Data analysis techniques used in the form of quantitative descriptive statistical tests. Data collection techniques in this study using observation. The results the percentage of successful students in the dribble in the game of football after being given the action of cycle 1 and cycle 2, the results on each indicator has been increased from 85% of the leading indicators, the implementation of the (process) 88.33%, and follow through 88.33%. The conclusion of this research is the drill method can improve the basic techniques of dribbling in a Putra Zodiac football school students Bojonegoro.

Keywords: drill method, basic techniques dribble, football

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan teknik dasar menggiring bola dengan menggunakan metode *drill*. Penelitian ini merupakan jenis penelitian tindakan olahraga. Subyek penelitian ini adalah siswa sekolah sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro yang berjumlah 20 siswa. Teknik analisis data yang digunakan berupa uji statistik deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi. Hasil observasi diperoleh keberhasilan siswa dalam menggiring bola setelah diberikan tindakan dari siklus 1 dan siklus 2, hasilnya pada tiap-tiap indikator sudah terjadi peningkatan dari indikator awalan 85%, pelaksanaan (proses) 88,33%, dan *follow through* 88,33%. Kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini adalah metode *drill* dapat meningkatkan teknik dasar menggiring bola siswa sekolah sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro.

Kata kunci: metode *drill*, teknik dasar menggiring bola, sepakbola

Olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang populer dan digemari oleh masyarakat Indonesia tidak terkecuali masyarakat Kabupaten Bojonegoro. Hal ini terbukti bahwa mayoritas di masyarakat dan sekolah sudah banyak menggunakan fasilitas umum untuk bermain sepakbola. Sepakbola merupakan olahraga yang sudah banyak digemari oleh banyak kalangan masyarakat, olahraga ini tergolong olahraga yang murah karena hanya dibutuhkan lapangan, sepatu bola, bola, dan seragam sepakbola. Hendi (2008:3) mendefinisikan bahwa “sepakbola adalah salah satu olahraga paling populer di dunia. Olahraga

dimainkan oleh dua tim yang beranggotakan sebelas pemain. Karena beranggotakan sebelas pemain, maka tim sepakbola sering disebut kesebelasan”. Dietrich (1982:1) menyatakan bahwa “sepakbola merupakan olahraga yang rumit, dan diperlukan teknik dasar teknik, daya prestasi jasmani serta pengertian yang masuk mengenai pola permainan”. “Sepakbola adalah permainan ketangkasan yang mengasyikkan bagi anak-anak yang gemar bermain sepakbola, halaman rumah atau jalanan dibuat sebagai arena pertandingan, pagar dibuat sebagai batas lapangan samping, baju dilepas ditumpuk sebagai gawangnya” (Yunus,

2013:1). Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah olahraga permainan yang dilakukan oleh dua tim yang masing-masing tim berjumlah 11 orang pemain yang lain menjadi cadangan dan saling berhadapan dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan.

Selain mencetak gol ke gawang lawan, dalam bermain sepakbola juga harus memperhatikan beberapa aspek-aspek yang menunjang dalam permainan sepakbola. Untuk mencapai tujuan tersebut diperlukannya sebuah latihan fisik, teknik, taktik dan mental yang baik sehingga terciptanya latihan yang terarah dan teratur serta dengan memperhatikan program latihan yang telah disusun. Salah satu aspek yang perlu diperhatikan yaitu teknik dasar dalam bermain sepakbola. Ada beberapa teknik dasar dalam sepakbola yang keseluruhannya dapat mendukung kerja sama antar pemain. Yunus (2013:3) menyatakan bahwa teknik-teknik dasar sepakbola antara lain: (1) teknik menendang bola, (2) teknik menerima bola, (3) teknik menggiring bola, (4) teknik menyundul bola, (5) teknik merampas bola, (6) teknik melempar bola, (7) teknik gerak tipu dengan bola, (8) teknik penjaga bola. Mielke (2007:103) menjabarkan teknik dasar dalam sepakbola meliputi: (a) Teknik menendang (*shooting*) adalah penguasaan keterampilan dasar menendang bola, (b) teknik *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari suatu pemain ke pemain lain, (c) teknik *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan, (d) teknik *trapping* adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain, (e) teknik menyundul bola (*heading*), para pemain bisa melakukan *heading* ketika sedang meloncat, melompat ke depan, menjatuhkan diri (*diving*), atau tetap diam dengan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau teman satu tim, (f)

teknik merebut bola (*tackling*) merupakan aksi merebut bola lawan dengan cara menjatuhkan lawan, (g) teknik lemparan ke dalam (*throw-in*) adalah lemparan dari bola yang keluar dari garis pinggir, sebuah lemparan ke dalam yang kuat dapat mendorong bola ke tengah lapangan bahkan sampai ke depan gawang, (h) teknik menjaga gawang (*goalkeeping*) merupakan lini pertahanan terakhir di dalam sebuah permainan sepakbola.

Salah satu teknik dasar dalam bermain sepakbola yang harus dikuasai setiap pemain yaitu teknik dasar menggiring bola (*dribbling*). Tidak semua orang dapat menggiring bola dengan baik, dalam teknik dasar menggiring bola sebaiknya bola harus dekat dengan kaki. Namun kenyataan yang terjadi di lapangan, tidak semua orang mampu melaksanakannya. Oleh karena itu, latihan untuk meningkatkan teknik dasar menggiring bola sangat penting. Menggiring bola (*dribbling*) adalah teknik dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan (Mielke, 2003:1). Sedangkan Luxbacher (1998:47) menjelaskan bahwa “menggiring bola dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan bolabasket yaitu memungkinkan untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka dapat menggunakan berbagai bagian kaki (*inside, outside, instep*, telapak kaki) untuk mengontrol bola sambil terus menggiring bola”. Hadiqie (2013:37) mendefinisikan bahwa “*dribbling* adalah salah satu keterampilan sepakbola yang sangat dibutuhkan dan dikuasai”. Macam-macam teknik menggiring bola ada tiga, yaitu (a) menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, (b) menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar, (c) menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian kura-kura. Yunus (2013:20) menyatakan bahwa “*dribbling* sepakbola bisa dilakukan

dengan bagian punggung kaki sebelah dalam, *dribbling* dengan punggung kaki dan *dribbling* dengan bagian punggung kaki bagian dalam”.

Yudiana, dkk. (2008:2.1) menyatakan bahwa “agar pelaksanaan latihan dapat terorganisasi dan terarah secara tepat dan bermakna maka pelaksanaannya sebaiknya berpedoman kepada prinsip-prinsip latihan secara umum”. Sedangkan Irianto, dkk. (2009:1) menjelaskan bahwa “latihan olahraga pada hakekatnya adalah proses sistematis untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa kebugaran, keterampilan dan kapasitas energi”. Bompa dan Haff (2009:1) menjelaskan bahwa “tujuan latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan atlet dan bekerja kapasitas untuk *optimize* kinerja atletik. Latihan dilakukan di masa yang panjang dan melibatkan banyak variabel irama, fisiologis, psikologis, dan sosiologis”. Dari ulasan beberapa ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses kegiatan olahraga yang dilakukan secara sadar, sistematis, bertahap dan berulang-ulang, dengan waktu yang relatif lama, untuk mencapai tujuan akhir dari suatu penampilan yaitu peningkatan prestasi yang optimal. Secara sederhana latihan dapat didefinisikan yaitu segala upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan maksud menambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya. Seseorang melakukan latihan dikarenakan suatu bentuk upaya untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Salah satu unsur pembentuk kesegaran jasmani dalam teknik dasar menggiring bola yaitu kekuatan, *power*, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskular atau respiratori, kecepatan, kelincahan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, dan koordinasi. Untuk memperoleh keberhasilan pencapaian prestasi olahraga diperlukan proses berlatih dan mendapatkan sebuah prestasi yang tinggi harus menerapkan tahapan-tahapan dalam latihan seperti, prinsip-prinsip

latihan, komponen-komponen latihan, dan faktor-faktor latihan. Maka dari itu, banyak kalangan masyarakat yang ingin meningkatkan prestasi dalam olahraga sepakbola, salah satu cara yang dilakukan yaitu dengan mengikuti sekolah sepakbola (SSB).

Sekolah sepakbola (SSB) merupakan sebuah organisasi di bidang olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Tujuan sekolah sepakbola adalah untuk menghasilkan atlet yang berbakat atau memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan sekolah sepakbola lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi khususnya di bidang sepakbola. Suryantoro (2014:27) mendefinisikan bahwa “sekolah sepakbola merupakan suatu lembaga yang memberikan pengetahuan atau mengajarkan tentang teknik dasar sepakbola dan teknik dasar bermain sepakbola kepada siswa mulai dari cara dan penguasaan teknik-teknik sepakbola dengan baik dan benar”. Tujuan dari sekolah sepakbola adalah sebagai wadah dan menjaring minat dan bakat anak dalam bermain sepakbola.

Asian Football Confederation (AFC) (2006:17) menjelaskan bahwa “ada empat kategori tahapan perkembangan pemain, salah satunya tahapan pembentukan yaitu, pada usia 14-16 tahun. Pada tahapan pembentukan ini termasuk dalam kategori awal remaja, pemain atau atlet mengalami perubahan perkembangan fisik, psikologi dan emosional yang signifikan”. Putera (2010:24) mendefinisikan bahwa karakteristik pertumbuhan pada usia 13-14 tahun yaitu, (1) Rentang usia ini adalah suatu masa dimana anak-anak mengalami pubertas, yang ditandai dengan perkembangan kedewasaan seksual dan pertumbuhan tubuh yang sangat cepat, (2) Secara psikologis pemain cenderung labil, karena merasa asing dengan ukuran tubuhnya yang baru, (3) Secara fisiologis pertumbuhan tubuh yang

sangat cepat menjadi lebih tinggi dan besar secara otomatis menurunkan *agility* dan koordinasi pemain, dan (4) Meski masa ini disebut sebagai usia krisis, tetap ada hal positif yang bisa diambil apabila ditangani dengan porsi latihan yang tepat. Peran pelatih dalam tahap pembentukan mampu mengidentifikasi perubahan dan membantu atlet dalam menerima sebuah perubahan serta melewati tantangan baru terhadap perubahan perkembangan fisik, psikologi dan emosional yang dialami setiap atlet. Beberapa macam karakteristik pemain dalam tahap pembentukan (14-16 tahun): (1) Labil, (2) Variasi percepatan pertumbuhan, (3) Lebih mengerti aspek-aspek teknik dan taktik dengan lebih baik dan (4) Matang menjadi pribadi individualistis dengan mempunyai pendapat sendiri, kebutuhan-kebutuhan yang diinginkan dan ekspektasi. Pertimbangan-pertimbangan untuk latihan pada tahap pembentukan (usia 14-16 tahun) menurut *Asian Football Confederation* (AFC) (2006:19) yaitu, (1) Analisa dan evaluasi penampilan pemain atau tim sebelumnya, (2) Usul ide-ide untuk meningkatkan sesi latihan dan tekankan pada aspek-aspek positif dari penampilan, (3) Selalu berikan suatu sesi latihan yang dipersiapkan dengan baik, (4) Materi latihan harus mencakup semua aspek keterampilan individu, teknik dan permainan taktik, (5) Keterampilan gerak motorik dan koordinasi harus disatukan dalam pemanasan dan kadang-kadang diikutkan dalam bagian-bagian lain dari latihan, (6) Latihan permainan adalah metode yang paling penting untuk meningkatkan kondisi, kecuali koordinasi, (7) Rehabilitasi dan kelemahan individu butuh latihan khusus, dan (8) Integrasikan proses latihan gerak sepakbola ke dalam permainan. Selain pertimbangan-pertimbangan yang dibutuhkan untuk latihan diperlukan juga pertimbangan untuk permainan, pemain-pemain pada umur 13-15 tahun mulai mengembangkan suatu pengertian mengenal aspek taktik bermain yang

mempunyai standar lebih tinggi dan mempunyai keinginan yang besar untuk belajar bagaimana beroperasi sebagai satu unit di beberapa daerah pertahanan, lapangan tengah dan serangan di lapangan.

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi yang dilakukan oleh peneliti di sekolah sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro dalam melakukan permainan sepakbola, yaitu pada gerakan menendang bola didapatkan 42% gerakan salah dan 58% gerakan benar, gerakan mengoper bola 38% gerakan salah dan 62% gerakan benar, sedangkan pada gerakan menggiring bola 60% salah dan 40% benar. Dari hasil pengamatan tersebut, kekurangan dari siswa sekolah sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro dalam permainan sepakbola terdapat pada teknik menggiring bola. Dikarenakan kebanyakan siswa sekolah sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro pada saat menggiring bola melakukan kesalahan mendasar seperti, terburu-buru dalam menggiring bola, padahal tidak ada lawan yang mencoba mendekati. Kemudian pada saat menggiring bola melewati lawan, siswa selalu tergesa-gesa mendorong bola sehingga bola selalu jauh dari penguasaan kaki. Selain itu, pada saat menggiring bola, kebanyakan siswa masih lurus dan tidak bisa merubah arah secara cepat, pada saat mendapat bola, siswa tidak bisa menggiring bola dengan cepat sehingga mudah dikejar oleh lawan. Seharusnya dalam teknik dasar menggiring bola harus dekat dengan kaki dan dengan penguasaan bola yang baik.

Berdasarkan hasil observasi awal diperoleh diperoleh keterangan bahwa terdapat permasalahan pada teknik menggiring bola, dimana 10 siswa dengan persentase 50% melakukan kesalahan pada teknik posisi kaki dan 13 siswa dengan persentase 65% melakukan kesalahan pada teknik perkenaan bola. Menggiring bola dalam permainan sepakbola ada tiga macam yaitu, menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian dalam, menggiring bola

menggunakan sisi kaki bagian luar, dan menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian punggung. Siswa sekolah sepakbola Putra Zodiac dalam permainan sepakbola yang menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam sebanyak 7 siswa dengan persentase 35%, menggunakan kaki bagian luar sebanyak 14 siswa dengan persentase 70%, dan menggunakan punggung kaki sebanyak 15 siswa dengan persentase 75%. Dari kesalahan pada gerakan tersebut akan mempengaruhi kemampuan menggiring bola ketika menguasai bola maupun melewati lawan. Adanya masalah yang didapatkan berdasarkan analisis yang dilakukan, perlu dilakukannya sebuah pendekatan yaitu salah satunya dengan menggunakan metode *drill*.

“Metode *drill* merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga digunakan sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan teknik dasar” (Sagala, 2014:217). Sudjana (2014:86) menjelaskan bahwa “metode *drill* pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang dipelajari”. Metode *drill* merupakan suatu metode latihan yang sesuai dengan masalah yang terjadi dikarenakan metode *drill* adalah salah satu metode untuk meningkatkan kesadaran tentang berbagai faktor yang berhubungan dengan gerak, yaitu kesadaran waktu, gaya dan ruang. Anak-anak diarahkan agar bisa merasakan cepat lambatnya gerakan, merasakan gaya yang menimbulkan dan menghambat gerakan, serta merasakan dirinya berada di dalam lingkungan ruang. Sagala (2014:217) menjelaskan kelebihan dari metode *drill* sebagai berikut. (1) Pembentukan kebiasaan yang dilakukan dengan mempergunakan metode ini akan menambah ketepatan dan kecepatan pelaksanaan, (2) pemanfaatan kebiasaan-kebiasaan tidak memerlukan banyak konsentrasi dalam pelaksanaannya, (3) pembentukan kebiasaan membuat gerakan-gerakan

yang kompleks, rumit menjadi otomatis, *habitation makes complex movement more automatic*. Sagala (2014:218) menjelaskan kelemahan dari metode *drill* sebagai berikut. (1) Metode ini dapat menghambat bakat dan inisiatif murid, karena murid lebih banyak dibawa kepada konformitas dan diarahkan kepada uniformitas, (2) kadang-kadang latihan yang dilaksanakan secara berulang-ulang merupakan hal yang monoton, mudah membosankan, (3) membentuk kebiasaan yang kaku, karena murid lebih banyak ditujukan untuk mendapatkan kecakapan memberikan respon secara otomatis, tanpa menggunakan inteligensia, (4) dapat menimbulkan verbalisme karena murid-murid lebih banyak dilatih menghafal soal-soal dan menjawabnya secara otomatis. Latihan yang dilakukan berulang-ulang dalam gerakan menggiring bola dimaksudkan agar terjadi otomatisasi gerakan. Oleh karena itu, dalam metode *drill dribbling* perlu disusun tata urutan pembelajaran yang baik agar siswa dapat terlibat aktif dalam latihan, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal. Sugiyanto (1991:372) menjelaskan bahwa “setiap pelaksanaan *drill* perlu selalu mengoreksi agar perhatian tertuju pada kebenaran gerak”. Metode *drill dribbling* adalah suatu metode latihan atau cara latihan menggiring bola (*dribbling*) yang pelaksanaannya dilakukan secara berulang-ulang dengan memperhatikan program latihan yang sudah ditentukan. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti ingin meningkatkan teknik dasar menggiring bola, melalui penelitian yang berjudul “Metode *Drill* Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun”. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan teknik dasar menggiring bola dengan menggunakan metode *drill*.

METODE

Metode yang digunakan yaitu metode tindakan (*action research*). Winarno (2013:52) menjelaskan bahwa “penelitian tindakan (*action research*) adalah penelitian tentang hal-hal yang terjadi di masyarakat atau kelompok sasaran, dan hasilnya langsung dapat dikenakan pada masyarakat yang bersangkutan”. Prosedur tindakan dimulai dari (1) perencanaan tindakan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) pengamatan dan evaluasi serta (4) analisis dan refleksi. Dengan demikian, melalui penelitian tindakan olahraga (PTO) penelitian ini mempunyai tujuan untuk meningkatkan (memperbaiki) teknik dasar menggiring bola pada siswa sekolah sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro usia 13-15 tahun. Peneliti berpartisipasi sebagai rekan kerja serta asisten yang bekerjasama dan berkolaborasi dalam menyusun konsep tindakan yang akan dilakukan, sehingga peneliti mampu mengetahui masalah yang perlu adanya pemecahan masalah. Kegiatan penelitian dilakukan setiap hari Rabu, Jum’at dan Minggu selama 12 kali pertemuan atau 1 bulan bertempat di lapangan Desa Kabunan Kecamatan Balen Kabupaten Bojonegoro.

Peneliti dalam penelitian ini berperan dan bertindak sebagai pelatih untuk kelompok penelitian dan asisten pelatih untuk semua siswa di sekolah sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro. Selama pelaksanaan penelitian, peneliti didampingi oleh bapak Ony Teguh Andriyanto selaku pelatih sekolah sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro dan Angga Nurmawan S.Or selaku asisten pelatih dan kolabolator untuk membantu peneliti dalam mengamati kekurangan atau kelemahan yang terjadi selama pelaksanaan penelitian mulai dari perencanaan awal hingga refleksi. Penelitian tindakan olahraga (PTO) ini dilaksanakan di sekolah sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro yang terletak di Jl. Raya No.110 RT.006 RW.002 Desa Kabunan Kecamatan Balen Kabupaten Bojonegoro. Subyek

dari penelitian ini adalah siswa sekolah sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro usia 13-15 tahun dengan jumlah 20 siswa. Data yang dikumpulkan untuk mendukung hasil dalam penelitian ini adalah data tentang hasil latihan menggiring bola. Data diperoleh dari observasi, sedangkan sumber data dalam penelitian ini adalah siswa sekolah sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro yang berjumlah 20 siswa. Data mempunyai peranan sangat penting dalam suatu penelitian karena data digunakan untuk menjawab permasalahan dalam penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi dengan dua tahap, (1) tahap persiapan dan (2) tahap pelaksanaan.

Teknik analisis data yang digunakan peneliti adalah uji statistik deskriptif kuantitatif yang bermaksud untuk mendeskripsikan sifat sampel atau populasi dengan persentase (Sudijono, 2010:43). Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, yaitu: (a) perencanaan, (b) pelaksanaan, (c) pengamatan, dan (d) refleksi. Alur penelitian tindakan olahraga yang diadopsi dari Arikunto.

HASIL

Berdasarkan hasil observasi awal teknik dasar menggiring bola pada permainan sepakbola yang dilakukan saat latihan sebanyak tiga kali pertemuan diperoleh data bahwa siswa sekolah sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro masih melakukan banyak kesalahan dalam tiga indikator yaitu indikator awalan, pelaksanaan (proses), dan *follow through*. Pada indikator awalan 45% siswa yang benar melakukan, pelaksanaan (proses) 38,33% siswa yang benar melakukan, *follow through* 35% siswa yang benar melakukan. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesalahan yang sering terjadi pada permainan sepakbola yang dilakukan siswa sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro adalah kesalahan pada teknik dasar teknik dasar menggiring bola (*dribbling*).

Setelah melakukan observasi awal

dan mengetahui tingkat kesulitan siswa sekolah sepakbola Putra Zodiac dari hasil observasi awal yang dilakukan peneliti yang dibantu oleh pelatih mempersiapkan program latihan untuk tiga kali pertemuan setiap satu minggunya, dan pada siklus 1 peneliti membuat perencanaan program latihan selama dua minggu. Peneliti membuat program latihan dengan menggunakan materi teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) dalam permainan sepakbola. Selain pelatih dan peneliti menyusun program latihan teknik dasar menggiring bola, peneliti juga mempersiapkan lembar observasi dan catatan lapangan untuk melakukan pengamatan selama proses latihan berlangsung. Peneliti melakukan koordinasi untuk rancangan latihan teknik dasar menggiring bola seperti apa dan bagaimana metode *drill* tersebut dibuat, sehingga dapat maksimal dalam pelaksanaannya. Selain itu, peneliti juga melakukan diskusi dengan *observer* dalam teknik dasar menggiring bola pada permainan sepakbola menggunakan metode *drill*. Metode latihan menggiring bola yang diberikan pada siswa sekolah sepakbola Putra Zodiac diantaranya: (1) Model *dribbling* 1 (menggiring bola ke segala arah melewati lawan), (2) Model *dribbling* 2 (menggiring bola lambat dan cepat melewati kun), (3) Model *dribbling* 3 (menggiring bola cepat dan berputar balik), (4) Model *dribbling* 4 (menggiring bola cepat dan berhenti), (5) Model *dribbling* 5 (menggiring bola melewati kun), (6) Model *dribbling* 6 (menggiring bola berkelompok dan berputar), (7) Model *dribbling* 7 (*game dribbling* 1, menggiring bola ke garis kiri atau kanan dan menghentikan bola), (8) Model *dribbling* 8 (*game dribbling* 2, melewati lawan satu lawan satu), (9) Model *dribbling* 9 (*game dribbling* 3, menggiring bola melalui gawang-gawang kecil), (10) Model *dribbling* 10 (*game dribbling* 4, *dribbling one by one*).

Pada pertemuan pertama pelatih memberikan latihan yaitu: (1) *Shadow* gerak dasar menggiring bola yang

meliputi tiga indikator yaitu awalan, pelaksanaan (proses) dan *follow through*, (2) Menggiring bola ke segala arah melewati lawan, (3) Menggiring bola lambat dan cepat melewati kun. Pada pertemuan kedua pelatih memberikan latihan yaitu: (1) *Shadow* gerak dasar menggiring bola yang meliputi tiga indikator yaitu awalan, pelaksanaan (proses) dan *follow through*, (2) Menggiring bola ke segala arah melewati lawan, (3) Menggiring bola lambat dan cepat melewati kun, (4) *Game dribbling* 1 (menggiring bola ke garis kiri atau kanan dan menghentikan bola). Pada pertemuan ketiga pelatih memberikan latihan yaitu: (1) Menggiring bola cepat dan berputar balik, (2) Menggiring bola cepat dan berhenti. Pada pertemuan keempat pelatih memberikan latihan yaitu: (1) Menggiring bola lambat dan cepat melewati kun, (2) Menggiring bola cepat dan berputar balik, (3) *Game dribbling* 2 (melewati lawan satu lawan satu). Pada pertemuan kelima pelatih memberikan latihan yaitu: (1) Menggiring bola ke segala arah melewati lawan, (2) Menggiring bola cepat dan berhenti, (3) Menggiring bola melewati kun. Pada pertemuan keenam pelatih memberikan latihan yaitu: (1) Menggiring bola berkelompok dan berputar, (2) Menggiring bola cepat dan berhenti, (3) *Game dribbling* 3 (menggiring bola melalui gawang-gawang kecil).

Berdasarkan hasil observasi yang kedua pada pertemuan keenam tersebut, siswa melakukan teknik dasar menggiring bola dengan benar pada indikator awalan 56,67%, pelaksanaan (proses) 50%, dan *follow through* 51,67%. Secara umum dari hasil observasi yang berlangsung selama dua minggu dengan enam kali pertemuan dalam proses latihan hasilnya adalah sebagai berikut: (a) dari hasil observasi awal pada indikator awalan 45% siswa melakukan dengan benar, pelaksanaan (proses) 38,33% siswa melakukan dengan benar, dan *follow through* 35% siswa melakukan dengan benar. (b) mengumpulkan dan menganalisis data

observasi dan catatan dari lapangan. (c) melakukan refleksi apakah tindakan yang dilakukan dapat meningkatkan (memperbaiki) teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) dalam permainan sepakbola.

Setelah mempelajari dari siklus 1, peneliti dan pelatih berkolaborasi dan melakukan tindakan yang lebih efektif pada siklus 2. Peneliti yang dibantu oleh pelatih mempersiapkan program latihan untuk tiga kali pertemuan setiap satu minggunya, dan pada siklus 2 peneliti membuat perencanaan program latihan selama dua minggu. Peneliti membuat program latihan dengan menggunakan materi teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) dalam permainan sepakbola. Selain pelatih dan peneliti menyusun program latihan teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), peneliti juga mempersiapkan lembar observasi dan catatan lapangan untuk melakukan pengamatan selama proses latihan berlangsung. Peneliti melakukan koordinasi untuk rancangan latihan teknik dasar menggiring bola seperti apa dan bagaimana metode *drill* tersebut dibuat, sehingga dapat maksimal dalam pelaksanaannya. Selain itu, peneliti juga melakukan diskusi dengan *observer* dalam teknik dasar menggiring bola pada permainan sepakbola menggunakan metode *drill*.

Pada pertemuan kesatu pelatih memberikan latihan yaitu: (1) Menggiring bola melewati kun berupa tiang pancang, (2) Menggiring bola kesegala arah melewati kun sekitar \pm 20-30m, (3) Menggiring bola cepat dan lambat melewati kun dan tiang pancang. Pada pertemuan kedua pelatih memberikan latihan yaitu: (1) Menggiring bola melewati lawan *one by one* dengan satu orang *offence* dan satu orang lainnya *deffence*, (2) Menggiring bola cepat dan lambat berpasangan, (3) Menggiring bola zig-zag melewati kun. Pada pertemuan ketiga pelatih memberikan latihan yaitu: (1) Menggiring bola cepat dengan arah \pm 30m, (2) Menggiring bola zig-zag menggunakan kun kerucut, (3)

Menggiring bola dengan cepat melewati kun. Pada pertemuan keempat pelatih memberikan latihan yaitu: (1) Menggiring bola cepat, lambat dan berhenti, (2) Menggiring bola berpasangan berhadap-hadapan, (3) Menggiring bola cepat melewati kun dan berputar balik yang berupa tiang pancang. Pada pertemuan kelima pelatih memberikan latihan yaitu: (1) Menggiring bola cepat dan lambat melewati kun berupa tiang pancang, (2) Menggiring bola melalui gawang-gawang kecil. Pada pertemuan keenam pelatih memberikan latihan yaitu: (1) Menggiring bola cepat dengan arah \pm 30m, (2) Menggiring bola zig-zag melewati kun.

Berdasarkan hasil observasi akhir pada pertemuan 6 siklus 2 diperoleh dari ketiga indikator menggiring bola yaitu awalan, pelaksanaan (proses), dan *follow through* sudah mengalami peningkatan yang dapat dibuktikan dengan adanya hasil data observasi akhir pada pertemuan kedua belas tersebut, siswa sekolah sepakbola putra zodiac kabupaten bojonegoro dalam melakukan teknik dasar menggiring bola dengan benar pada indikator awalan 85%, pelaksanaan (proses) 88,33%, dan *follow through* 88,33%. Pada tahap refleksi 2 ini, kegiatan yang dilakukan yakni peneliti dan pelatih mendiskusikan atau merefleksikan data-data dari semua hasil yang diberikan pada siklus 2. Pada tahap ini juga untuk mengetahui apakah tujuan dari peneliti yakni untuk meningkatkan (memperbaiki) teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) telah tercapai atau belum. Jika tujuan telah tercapai maka tidak perlu dilanjutkan pada siklus berikutnya.

Hasil kesimpulan dari seluruh pertemuan yaitu, pada siklus 1 masih banyak siswa yang mengalami kesulitan, di siklus 2 siswa banyak peningkatan dan sudah memahami mengenai teknik dasar menggiring bola dengan baik dan benar, sehingga penelitian yang dilakukan sudah dapat meningkatkan teknik dasar menggiring bola siswa sekolah sepakbola Putra Zodiac

Kabupaten Bojonegoro. Dilihat dari hasil persentase siswa di siklus 1, siswa banyak mengalami kesulitan pada indikator awalan, pelaksanaan (proses), dan *follow through*. Setelah dilakukan peningkatan serta pengoptimalan pada program latihan untuk siklus 2, siswa sudah mengalami peningkatan pada indikator awalan, pelaksanaan (proses), dan *follow through*. Hal ini merupakan indikasi bahwa metode *drill* yang diberikan telah berhasil untuk meningkatkan teknik dasar menggiring bola siswa sekolah sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada siswa sekolah sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro usia 13-15 tahun, diperoleh hasil indikator “awalan” dari 20 siswa 45% siswa yang benar melakukan, 38,33% siswa benar dalam melakukan “pelaksanaan (proses)” dan 35% siswa yang benar melakukan “*follow through*”. Dari hasil yang telah diperoleh tersebut, dapat disimpulkan bahwa siswa sekolah sepakbola Putra Zodiac masih banyak yang kurang dan perlu diperbaiki dalam menggiring bola. Oleh karena itu, perlu diberikan suatu metode latihan yang bertujuan untuk dapat meningkatkan (memperbaiki) teknik dasar menggiring bola. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan teknik dasar menggiring bola yaitu, metode *drill dribbling*. Bloom dalam Mahardika (2013:9) menjelaskan bahwa keefektifan dan kemampuan mengantisipasi gerak dapat ditingkatkan dengan cara melakukan latihan-latihan *drill* secara kontinyu. Sedangkan Sagala (2014:217) mendefinisikan bahwa metode *drill* atau metode *training* merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu dan sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan teknik dasar. Sudjana (2014:86) menjelaskan bahwa “metode *drill* pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari

apa yang dipelajari”. Jadi, selain dikarenakan latihan yang dilakukan secara kontinyu atau diulang-ulang untuk dapat menambah hasil latihan selalu ada refleksi atau pembenaran kekurangan pada latihan yang telah dilakukan sebelumnya. Sugiyanto (1991:372) menyatakan bahwa hal yang perlu dipertimbangkan apabila menggunakan metode *drill* yaitu. (1) *Drill* digunakan sampai gerakan yang benar bisa dilakukan secara otomatis atau menjadi terbiasa, serta menekankan pada keadaan tertentu gerakan itu harus dilakukan, (2) siswa diarahkan agar berkonsentrasi pada kebenaran pelaksanaan gerakan serta ketepatan penggunaannya, (3) selama pelaksanaan *drill* perlu selalu mengoreksi agar perhatian tetap tertuju pada kebenaran gerak, (4) pelaksanaan *drill* disesuaikan dengan bagian-bagian dari situasi permainan olahraga yang sebenarnya. Hal ini bisa menimbulkan daya tarik dalam latihan, (5) perlu dilakukan latihan peralihan dari situasi *drill* ke situasi permainan yang sebenarnya, (6) suasana kompetitif perlu diciptakan dalam pelaksanaan *drill*, tetapi tetap ada kontrol kebenaran gerakannya.

Latihan yang dilakukan berulang-ulang dalam gerakan menggiring bola dimaksudkan agar terjadi otomatisasi gerakan. Oleh karena itu, dalam metode *drill dribbling* perlu disusun tata urutan pembelajaran yang baik agar siswa dapat terlibat aktif dalam latihan, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal. Sugiyanto (1991:372) menjelaskan bahwa “setiap pelaksanaan *drill* perlu selalu mengoreksi agar perhatian tertuju pada kebenaran gerak”. Cara melatih dengan menggunakan metode *drill* ini merupakan salah satu cara yang paling efektif untuk siswa usia 13-15 tahun dikarenakan karakteristik anak pada tahapan ini sangatlah besar dalam berfikir kreatif dan rasa ingin tahu yang dalam. Pada observasi awal kesalahan yang masih banyak dilakukan oleh 20 siswa sekolah sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro yaitu, 11 siswa yang mengalami kesulitan pada

indikator “awalan”, 12 siswa mengalami kesulitan dalam melakukan indikator “pelaksanaan (proses)” dan 13 siswa juga masih mengalami kesulitan pada indikator “*follow through*”. Dengan adanya beberapa permasalahan yang terjadi seperti yang telah diuraikan tersebut maka pemberian latihan yang sesuai dengan permasalahan yang terjadi yaitu: (1) Model *dribbling* 1 (menggiring bola ke segala arah melewati lawan), (2) Model *dribbling* 2 (menggiring bola lambat dan cepat melewati lawan), (3) Model *dribbling* 3 (menggiring bola cepat dan berputar balik), (4) Model *dribbling* 4 (menggiring bola cepat dan berhenti), (5) Model *dribbling* 7 (*game dribbling* 1, menggiring bola ke garis kiri atau kanan dan menghentikan bola). Setelah hasil yang terdapat dalam observasi awal diperoleh beberapa masalah yang didapatkan yaitu berupa indikator awalan, pelaksanaan (proses) dan *follow through*. Dari beberapa masalah yang muncul tersebut maka diberikannya metode *drill* untuk dapat meningkatkan teknik dasar menggiring bola. Oleh karena itu, pemberian latihan dilaksanakan pada siklus 1 untuk dapat memperbaiki serta meningkatkan teknik dasar menggiring bola pada siswa sekolah sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro. Pada siklus 1 telah diperoleh hasil indikator “awalan” dari 20 siswa 56,67% siswa yang benar melakukan, 50% siswa benar dalam melakukan indikator “pelaksanaan (proses)” dan 51,67% siswa yang benar melakukan indikator “*follow through*”. Dari hasil yang telah diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa sekolah sepakbola Putra Zodiac masih perlu adanya peningkatan dalam menggiring bola khususnya pada indikator pelaksanaan (proses). Menurut *Asian Football Confederation* (AFC) (2006:19), selain pertimbangan-pertimbangan untuk latihan dan juga pertimbangan untuk permainan, pemain-pemain pada umur 13-15 tahun mulai mengembangkan suatu pengertian mengenal aspek taktik bermain yang mempunyai standar lebih tinggi dan

mempunyai keinginan yang besar untuk belajar bagaimana beroperasi sebagai satu unit di beberapa daerah pertahanan, lapangan tengah dan serangan di lapangan.

Putera (2010:24) mendefinisikan bahwa karakteristik pertumbuhan pada usia 13-14 tahun yaitu: (1) Rentang usia ini adalah suatu masa dimana anak-anak mengalami pubertas, yang ditandai dengan perkembangan kedewasaan seksual dan pertumbuhan tubuh yang sangat cepat, (2) secara psikologis pemain cenderung labil, karena merasa asing dengan ukuran tubuhnya yang baru, (3) secara fisiologis pertumbuhan tubuh yang sangat cepat menjadi lebih tinggi dan besar secara otomatis menurunkan *agility* dan koordinasi pemain, dan (4) meski masa ini disebut sebagai usia krisis, tetap ada hal positif yang bisa diambil apabila ditangani dengan porsi latihan yang tepat.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari siklus 1 yang telah dilakukan masih terdapat kesalahan beberapa siswa sekolah sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro yaitu, 8 siswa yang mengalami kesulitan pada indikator “awalan” 10 siswa mengalami kesulitan dalam melakukan indikator “pelaksanaan (proses)” dan 9 siswa juga masih mengalami kesulitan pada indikator “*follow through*”. Dalam melakukan teknik dasar menggiring bola menggunakan metode *drill*, salah satu kesalahan yang masih menjadi sorotan pada siklus 1 yaitu pada saat melakukan indikator pelaksanaan (proses). Sebanyak 10 siswa dengan persentase 50% masih perlu adanya peningkatan dalam melakukan indikator pelaksanaan (proses). Kesalahan yang terjadi yaitu pada saat menggiring bola menggunakan punggung kaki, bola terselip di sela kaki saat melakukan *dribble* dan tidak dapat merubah arah dengan cepat saat melewati lawan. Dengan adanya beberapa permasalahan yang terjadi seperti yang telah diuraikan tersebut maka pemberian latihan yang sesuai dengan permasalahan yang terjadi yaitu: (1) Model *dribbling* 5 (menggiring bola

melewati kun), (2) Model *dribbling* 6 (menggiring bola berkelompok dan berputar), (3) Model *dribbling* 8 (*game dribbling* 2, melewati lawan satu lawan satu), (4) Model *dribbling* 9 (*game dribbling* 3, menggiring bola melalui gawang-gawang kecil), (5) Model *dribbling* 10 (*game dribbling* 4, *dribbling one by one*). Setelah hasil yang terdapat dalam siklus 1 diperoleh beberapa masalah yang didapatkan yaitu indikator awalan, pelaksanaan (proses) dan *follow through*. Siswa sudah mengalami peningkatan pada penguasaan teknik dasar menggiring bola, tetapi masih perlu adanya peningkatan dan pengoptimalan lagi khususnya pada indikator pelaksanaan (proses). Dari masalah yang muncul tersebut maka, diberikan suatu latihan yang sesuai untuk dapat meningkatkan teknik dasar menggiring bola. Oleh karena itu, pemberian latihan dilaksanakan pada siklus 2 untuk dapat memperbaiki serta meningkatkan teknik dasar menggiring bola pada siswa sekolah sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro.

Pada siklus 2 telah diperoleh hasil indikator “awalan” dari 20 siswa 85% siswa yang benar melakukan, 88,33% siswa benar dalam melakukan indikator “pelaksanaan (proses)” dan 88,33% siswa yang benar melakukan indikator “*follow through*”. Dari hasil yang diperoleh tersebut, setelah dilakukan peningkatan serta pengoptimalan pada program latihan untuk siklus 2, siswa sudah mengalami peningkatan pada indikator awalan, pelaksanaan (proses), dan *follow through*. Hal ini merupakan indikasi bahwa metode *drill* yang diberikan telah berhasil untuk meningkatkan teknik dasar menggiring bola siswa sekolah sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro. Dalam penelitian ini didukung dengan adanya teori Sagala (2014:217) yang menjelaskan mengenai salah satu kelebihan dari metode *drill* yang dapat meningkatkan teknik dasar menggiring bola yaitu sebagai pembentukan kebiasaan yang dilakukan dengan

mempergunakan metode ini akan menambah ketepatan dan kecepatan pelaksanaan. Berdasarkan hasil adanya kelebihan pada metode *drill* yang digunakan sebagai cara atau solusi untuk masalah yang terjadi pada siswa sekolah sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro, maka pada perlakuan yang diberikan dapat memberikan hasil peningkatan pada indikator yang pada siklus 1 belum meningkat.

Indikator	OA (%)	S1 (%)	S2 (%)	OA-S2 (%)
Awalan	45	56,67	85	40
Pelaksanaan	38,33	50	88,33	50
FT	35	51,67	88,33	53,33
Jumlah	118,33	158,34	261,66	143,33
Rata-rata	39,44	52,78	87,22	47,78

Keterangan:

OA = Observasi awal

S1 = Siklus 1

S2 = Siklus 2

OA-S2= Hasil peningkatan dari siklus 2–
observasi awal

FT = *Follow Through*

Berdasarkan hasil persentase pada saat observasi awal diperoleh 45% pada indikator awalan, 38,33% indikator pelaksanaan (proses) dan 35% indikator *follow through*. Sedangkan hasil persentase pada siklus 1 diperoleh 56,67% indikator awalan, 50% indikator pelaksanaan (proses), dan 51,67% indikator *follow through*. Hasil persentase observasi akhir diperoleh 85% indikator awalan, 88,33% indikator pelaksanaan (proses), dan 88,33% indikator *follow through*. Dan hasil peningkatan dari observasi awal hingga siklus 2 diperoleh 40% pada indikator awalan, 50% indikator pelaksanaan (proses), dan 53,33% indikator *follow through*.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil observasi siklus 1 pertemuan keenam diperoleh hasil indikator “awalan” dari 20 siswa 56,67% siswa yang benar melakukan, 50% siswa benar dalam melakukan indikator

“pelaksanaan (proses)” dan 51,67% siswa yang benar melakukan indikator “*follow through*”. Observasi akhir diperoleh hasil indikator “awalan” dari 20 siswa 85% siswa yang benar melakukan, 88,33% siswa benar dalam melakukan indikator “pelaksanaan (proses)” dan 88,33% siswa yang benar melakukan indikator “*follow through*”. Berdasarkan hasil penelitian pada teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) siswa sekolah sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro, maka hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa metode *drill* dapat meningkatkan (memperbaiki) teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) pada siswa sekolah sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro usia 13-15 tahun.

Saran

Dengan memperhatikan hasil penelitian ini, maka dalam kesempatan ini peneliti bermaksud ingin menyampaikan saran-saran sehubungan dengan harapan peneliti agar nantinya penelitian ini memiliki kemanfaatan yang sangat berarti bagi banyak pihak. Diantaranya: (1) Pelatih dapat menggunakan metode *drill* sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan teknik dasar menggiring bola, (2) Dengan adanya penelitian tentang peningkatan teknik dasar menggiring bola, siswa memperoleh pengetahuan tentang bentuk-bentuk latihan teknik dasar menggiring bola, diharapkan dalam melakukan latihan selanjutnya para siswa dapat melakukan latihan ini agar teknik dasar menggiring bola dapat meningkat, (3) Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian yang sama, diharapkan dapat mengembangkan latihan teknik dasar menggiring bola dengan variasi lain untuk diterapkan pada siswa sekolah sepakbola.

DAFTAR RUJUKAN

- AFC. 2006. *Buku Panduan Youth*. Malaysia: Badan Liga Sepakbola Indonesia (BLI)-PSSI.
- Dietrich, K.J. 1982. *Sepakbola Aturan dan Permainan*. Jakarta: PT Gramedia.
- Hadiqie. 2013. *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional*. Kata Pena.
- Hendi. 2008. *Olahraga Bola*. Klaten: Sahabat.
- Luxbacher. 1998. *Sepakbola: Langkah-Langkah Menuju Tangga Sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mahardika, Wisnu. 2013. *Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Praktik Drill dan Bermain Terhadap Hasil Tembakan Bebas Bolabasket*. Surakarta: Universitas Negeri Surakarta.
- Mielke. 2003. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Human Kinetics.
- Mielke. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Karya.
- Putera, Ganesa. 2010. *Panduan Sepakbola Usia 6-14 Tahun*. Jakarta: PT. Visi Gala 2000.
- Sagala, Syaiful. 2014. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Sudijono, Anas. 2010. *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sudjana, Nana. 2014. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sugiyanto, Sudjarwo. 1991. *Belajar Gerak*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Suryantoro, Dameika. 2014. *Pengembangan Variasi Latihan Dribbling dan Passing Dalam Permainan Sepakbola Usia 12-14 Tahun Di SSB AMS Kepanjen Malang*. Vol. 1 No. 1. Mei 61-67. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Winarno. 2013. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: UM PRESS.
- Yudiana, dkk. 2008. *Dasar-Dasar Kevelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Yunus. 2013. *Dasar-Dasar Permainan Sepakbola*. Malang: Universitas Negeri Malang.