

LATIHAN *CURVING LINE TRAJECTORY* DAN LATIHAN *ZIG-ZAG LINE TRAJECTORY* DAPAT MENINGKATKAN KEMAMPUAN *DRIBBLING*

Yudhi Purnama

Universitas Wahid Hasyim
yudhipurnama@unwahas.ac.id

Received: Januari 2022; Accepted: Februari 2022; Published: Maret 2022
Ed: Maret 2022; 9(1): 27-35

Abstrak

Kemampuan *dribbling* para pemain sekolah sepakbola (SSB) terang bangsa bahwa banyak pemain yang *dribbling*nya masih jauh dari jangkauan kaki, suka terselip disela-sela kaki dan mudah direbut oleh lawan. *Dribbling* merupakan komponen dasar yang sangat diperlukan dalam permainan sepakbola dan pemain dituntut harus menguasai teknik dasar dengan baik. Dalam penelitian ini penulis meneliti tentang latihan *curving line trajectory* dan latihan *zig-zag line trajectory* terhadap kemampuan *dribbling*. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan design penelitian *two group pretest and posttest design*. Di dalam penelitian ini penulis mengambil sampel dengan purposive sampling sebanyak 18 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes menggiring bola. Hasil Penelitian menunjukkan peningkatan kemampuan *dribbling* pada uji hipotesis dengan uji t latihan *curving line trajectory* diperoleh $\text{sig} < 0.05$ yaitu ($\text{sig}=0.004$), dan sig dari latihan *zig-zag line trajectory* diperoleh $\text{sig} < 0.05$ yaitu ($\text{sig}=0.001$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah 1). Ada pengaruh latihan *curving line trajectory* terhadap kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola Terang Bangsa U-16 Tahun 2022. 2). Ada pengaruh latihan *zig zag line trajectory* terhadap kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola Terang Bangsa U-16 Tahun 2022

Kata Kunci: *Curving line trajectory, Zig-zag line trajectory, dan Dribbling.*

Abstract

The dribbling ability of the school football players (SSB) is clear to the nation that many players whose dribbling is still far from their feet, like to be tucked between their legs and are easily grabbed by their opponents. Dribbling is a basic component that is very necessary in the game of football and players are required to master the basic techniques well. In this study the authors examined curving line trajectory exercises and zig-zag line trajectory exercises on dribbling abilities. The method used is an experimental method with a research design two group pretest and posttest design. In this study the authors took a sample with purposive sampling as many as 18 people. The research instrument used was the ball dribbling test. The results showed an increase in dribbling ability in the hypothesis test with the t test of the curving line trajectory exercise obtained $\text{sig} < 0.05$ is ($\text{sig}=0.004$), dan sig zig-zag line trajectory obtained $\text{sig} < 0.05$ is ($\text{sig}=0.001$). The conclusions of this study are 1). There is an effect of curving line trajectory training on the dribbling ability of Terang Bangsa Soccer Scholl U16 players in 2022. 2). There is an effect of zig zag line trajectory training on the dribbling ability of Terang Bangsa Soccer Scholl U16 players in 2022

Keywords: *Curving line trajectories, Zig-zag line trajectory, and Dribbling.*

PENDAHULUAN

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan digemari diseluruh dunia. Hal ini disebabkan karena permainan sepakbola merupakan olahraga yang mudah untuk dimainkan bagi semua kalangan usia, mulai dari anak-anak, remaja, dan orangtua. Menurut

Muhajir (2016:5) sepakbola merupakan permainan menyepak bola dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kemasukan bola serta pemain dapat menggunakan seluruh anggota badan kecuali bagian lengan. Adapun wadah organisasi tertinggi sepakbola yaitu FIFA (*Federation International Football Assosiation*) yang bertugas mengatur segala sesuatu tentang sepakbola di seluruh dunia.

Perkembangan sepakbola pada saat ini telah mengalami perubahan besar, apakah dilihat dari teknik permainan, peraturan, pengorganisasian, atau dipandang dari sudut pandang publikasinya, sehingga perkembangan sepakbola sangat cepat. Hal ini ditunjukkan dengan banyaknya klub-klub sepakbola diberbagai daerah yang merupakan wujud perkembangan permainan sepakbola. Hal ini dikarenakan banyak orang menyadari bahwa sekarang permainan sepakbola dapat dijadikan sebagai wahana untuk berkarir sebagai pemain sepakbola yang profesional. Tentunya juga untuk menjadi pemain sepakbola yang profesional harus menguasai teknik dasar permainan sepakbola. Mielke (2007) memaparkan bahwa: ada beberapa teknik-teknik dasar sepakbola, seperti 1) *passing* (mengoper bola), 2) *shooting* (menendang bola ke gawang), 3) *stopping-ball* (menghentikan bola), 4) *heading* (menyundul bola), 5) *dribbling* (menggiring bola).

Salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yaitu *dribbling*, dimana *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. *Dribbling* bertujuan untuk membantu penyerangan dan menembus pertahanan lawan. *Dribbling* berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai rekan satu tim bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik untuk menciptakan peluang mencetak gol. Menguasai teknik dasar *dribbling* sangat berguna untuk menunjang keberhasilan didalam lapangan. Klub besar di Indonesia seperti Persipura Jayapura, Persib Bandung, dan klub lainnya sudah menerapkan teknik *dribbling* ini menjadi strategi mereka guna merusak pertahanan lawan dan mencetak gol.

Salah satu sekolah sepakbola di wilayah semarang yakni sekolah SSB terang bangsa. SSB ini merupakan SSB yang cukup aktif berkompetisi diturnamen kelompok usia di sekitar wilayah Semarang. Dalam hal prestasi, dilihat dari 1 tahun terakhir ini pencapaian tertinggi hanya sampai babak 16 besar, karena berdasarkan hasil pengamatan selama pertandingan kelemahan yang paling mencolok adalah *dribbling* pemain. Pemain pada saat melakukan *dribbling* posisi bola masih jauh dari jangkauan kaki, dan bola masih suka terselip di sela-sela kaki, hal ini menyebabkan pemain menjadi sulit untuk melewati lawan untuk menciptakan ruang mencetak gol untuk diri sendiri maupun teman satu tim. Terlepas dari itu, para pelatih sepakbola seharusnya lebih memahami dan mengetahui permainan tersebut. Hal ini karena kurangnya model latihan *dribbling* yang diberikan oleh pelatih kepada pemainnya, sebab seseorang dapat bermain sepakbola dengan baik apabila menguasai teknik dasar permainan dengan sempurna. Menguasai teknik *dribbling* tentunya diperlukan latihan yang bervariasi, karena untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* teknik harus dilatih, seperti: kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, dan sebagainya. Adapun latihan yang perlu diberikan adalah latihan *curving line trajectory* dan latihan *zig-zag line trajectory* yang nantinya sangat membantu mereka dalam bergerak dengan lincah, cepat, dan berkelit dari penyerangan lawan. Agar dapat melakukan semua itu dengan baik dan berhasil, seorang pemain bola hendaklah berlatih secara rutin dengan penuh keseriusan dan kedisiplinan.

Berdasarkan model latihan yang ingin diberikan yaitu latihan *curving line trajectory* merupakan latihan menggiring bola melalui lintasan garis lengkung dengan menggunakan berbagai bagian-bagian kaki untuk menggiring bola dan menggunakan kun untuk dilalui. Sementara latihan *zig-zag line trajectory* merupakan suatu latihan dalam keterampilan mengubah arah gerak tubuh

dengan cara berkelok–kelok dengan waktu yang sesingkat–singkatnya.

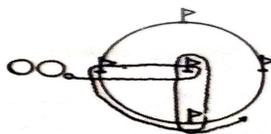
Dari penjelasan diatas, maka dalam hal ini penulis mengemukakan bahwa latihan *curving line trajectory* dan latihan *zig-zag line trajectory* pada dasarnya memiliki karakteristik gerakan yang sama dalam melakukan keterampilan *dribbling*. Sehingga penulis tertarik mengadakan penelitian tentang “pengaruh latihan *curving line trajectory* dan latihan *zig-zag line trajectory* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sekolah sepakbola terang bangsa tahun 2022.

1. Latihan *curving line trajectory*

Model latihan *curving line trajectory* merupakan salah satu latihan menggiring bola melalui lintasan garis lengkung dengan menggunakan berbagai bagian-bagian kaki untuk menggiring bola dan menggunakan kun untuk dilalui. Model latihan *curving line trajectory* merupakan latihan menggiring bola melalui lintasan garis lengkung dengan menggunakan kun untuk dilaluinya. Joseph A. Luxbacher (1997:57) dalam melakukan *dribble* dengan gaya yang acak dalam lapangan yang luas, menggunakan berbagai bagian kaki untuk menggiring bola. Terapkan perubahan arah dan kecepatan dalam pola *dribble* anda. Dalam bentuk latihan *dribble individual with cone* pemain dituntut untuk merubah arah secepat mungkin dengan memotong bola menggunakan punggung kaki (*instep*), kemudian bergerak mengitari kun dengan mendorong bola menggunakan kaki bagian luar (*outside-ofthe foot*). Langkah-langkah melakukan latihan *dribbling with a curving line trajectory* adalah:

- a. Membuat rintangan membentuk lingkaran,
- b. Letakkan kerucut di empat titik di lingkaran dengan jarak 5 meter,
- c. Taruh satu kerucut dibagian tengah,
- d. Masing-masing sampel diberikan jatah 3 kali percobaan,
- e. Sampel pada barisan pertama bersiap untuk melakukan *dribble* disamping kerucut atau garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya.
- f. Pada saat suara pluit “prit” sampel pertama, menggiring bola mengitari kerucut di tengah dan kembali ke kerucut satu, pergi kearah kerucut dua lalu mengintarnya dan kembali ke bendera tengah, begitu seterusnya sampai selesai dan kembali ke posisi awal lalu berbaris ke barisan paling belakang menunggu giliran berikutnya.
- g. Dilanjutkan oleh sampel pada barisan kedua dengan cara yang sama dan demikian juga dilakukan oleh sampel ketiga sampai dengan sampel yang terakhir, seterusnya kembali sampai ke giliran sampel pada barisan pertama.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 1. Latihan *Curving line trajectory*
(Jose Segura Rius, 2001)

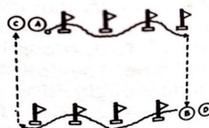
2. Latihan *zig-zag line trajectory*

Latihan lari *zig-zag* adalah suatu latihan dalam keterampilan mengubah arah gerak tubuh dengan cara berkelok–kelok dengan waktu yang sesingkat–singkatnya, cara melakukan latihan dasar dengan teknik berlari secepat–cepatnya dengan lintasan berkelok–kelok, latihan ini termasuk kedalam latihan kelincahan atau bisa disebut *agility*. Menurut Siswanto (dalam

Hamdani, 2015:47) *zig-zag* adalah gerakan lari berkelok-kelok mengikuti lintasan lari *zig-zag* dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan, karena unsur gerak dalam yang terkandung dalam latihan lari *zig-zag* merupakan komponen gerak kelincahan yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan yang juga merupakan komponen gerak kelincahan. Langkah-langkah melakukan latihan *dribbling with a zig-zag line trajectory* adalah:

- a. Membuat rintangan lurus dari empat buah kun.
- b. Letakkan kun dibagian dua sisi dengan jarak masing-masing kun 1 meter.
- c. Masing-masing sampel diberikan jatah 3 kali percobaan,
- d. Sampel pada barisan pertama bersiap untuk melakukan *dribble* dibelakang kun atau garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya.
- e. Pada saat suara pluit “prit” sampel a dan b menggiring bola dengan menenun (atau menghindar) masuk dan keluar dari kun. Ketika mereka mencapai kun terakhir mereka membuat operan ke rekan setimnya c dan d yang mengulangi latihan dengan gerakan yang sama seperti a dan b.
- f. Sampel yang sudah melakukan gerakan langsung baris di paling belakang untuk menunggu giliran selanjutnya.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 2. Latihan *Zig-zag line trajectory*
(Jose Segura Rius, 2001)

METODE

Sugiyono (2010) mengemukakan bahwa penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas suatu perlakuan tertentu sebagai variabel bebas, terhadap hal yang lain sebagai variabel terikat. Variabel bebas pada penelitian ini adalah latihan *curving line trajectory* dan latihan *zig-zag line trajectory*, sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan *dribbling*.

Menurut Sugiyono (2010:117) mengemukakan “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan”. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain sekolah sepakbola terang bangsa U-16 tahun 2022 yang berjumlah 35 orang.

Menurut Sugiyono (2010:118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Apabila peneliti melakukan penelitian terhadap populasi yang besar, sementara peneliti ingin meneliti tentang populasi tersebut dan peneliti memiliki keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel, sehingga generalisasi kepada populasi yang diteliti. Maknanya sampel yang diambil dapat mewakili atau representative bagi populasi tersebut. Jadi, berdasarkan pendapat di atas dalam penelitian ini teknik dalam pengambilan sampel dari populasi menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sebanyak 18 orang.

Menurut Suharsimi Arikunto (2013), instrumen penelitian merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam melakukan kegiatan untuk mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya.

Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes menggiring bola dari Nurhasan (2000:152). Dimana tujuan tes menggiring bola adalah untuk mengukur keterampilan (teknik) menggiring bola dengan kaki secara cepat dengan perubahan arah. Instrumen dalam penelitian ini sudah baku dan dibukukan dalam buku Nurhasan (2000:152) sehingga instrumen tersebut sudah dikatakan *valid* dan *reliable*.

Untuk mendapat data yang berhubungan dengan data penelitian, maka peneliti menggunakan metode sebagaimana yang dikemukakan oleh Sugiyono bahwa ada beberapa jenis pengumpulan data yang umum dipakai yaitu metode dokumentasi dan metode tes perbuatan.

Untuk memperoleh satu kesimpulan masalah yang diteliti, maka analisis data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen yang menggunakan *pretest* dan *posttest* maka untuk teknik analisis data penulis menggunakan statistic SPSS untuk mencari pengaruh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Latihan *curving line trajectory*

Tabel 1 Rekapitulasi hasil *pretest – posttest*

No	Nama	Pre test	Post Test
1	Alil	21,34	19,97
2	Arya	19,01	18,52
3	Budi	21,66	19,97
4	Danu	20,09	18,33
5	Dias	25,37	22,27
6	Faiz	21,06	20,27
7	Irham	24,38	23,00
8	Jali	21,77	21,73
9	Johan	22,98	19,09
	Jumlah	197,66	183,16

2. Latihan *zig-zag line trajectory*

Tabel 2 Rekapitulasi hasil *pretest – posttest*

No	Nama	Pre Test	Post Test
1	Kharisma	23,27	21,66
2	Majedi	22,53	22,45
3	Nanda	23,02	21,12
4	Ragil	22,02	21,34
5	Rahman	20,45	19,38
6	Rian	20,80	20,20
7	Rivo	20,41	20,13
8	Tyas	21,58	20,33
9	Yoga	23,02	21,66
	Jumlah	197,1	188,27

B. Pengujian Hipotesis

1. Ada pengaruh latihan *curving line trajectory* terhadap kemampuan *dribbling*

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	2196.22	9	200.140	66.713
	posttest	2035.00	9	165.550	55.183

Paired Samples Test									
Paired Differences									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	Df	Sig. (2-tailed)
			n		Lower	Upper			
Pair 1	pretest - posttest	161.22	122.217	40.739	67.278	255.166	3.957	8	.004

Interpretasi Data

Jika $\text{sig} > 0.05$ dapat ditarik interpretasi bahwa tidak ada pengaruh sebelum dan sesudah, sebaliknya jika $\text{sig} < 0.05$ maka ada pengaruh sebelum dan sesudah treatment. Dari hasil analisis data menggunakan SPSS di atas, dimana $\text{sig} < 0.05$ yaitu ($\text{sig} = 0.004$) maka dapat ditarik interpretasi bahwa ada pengaruh latihan sebelum dan sesudah latihan *curving line trajectory* terhadap kemampuan *dribbling*.

2. Ada pengaruh latihan *zig-zag line trajectory* terhadap kemampuan *dribbling*

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	2190.00	9	114.193	38.064
	posttest	2091.89	9	96.919	32.306

Paired Samples Test									
Paired Differences									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	Df	Sig. (2-tailed)
			n		Lower	Upper			
Pair 1	pretest - posttest	98.11	121.318	39.714	68.682	267.546	2.470	8	.028

		Paired Samples Test							
		Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
Pair					Lower	Upper			
Pair 1	pretest - posttest 1	98.11	61.269	20.423	51.016	145.206	4.804	8	.001

Interpretasi Data

Jika $\text{sig} > 0.05$ dapat ditarik interpretasi bahwa tidak ada pengaruh sebelum dan sesudah, sebaliknya jika $\text{sig} < 0.05$ maka ada pengaruh sebelum dan sesudah treatment. Dari hasil analisis data menggunakan SPSS di atas, dimana $\text{sig} < 0.05$ yaitu ($\text{sig} = 0.001$) maka dapat ditarik interpretasi bahwa ada pengaruh latihan sebelum dan sesudah latihan *zig zag trajectory* terhadap kemampuan *dribbling*

C. Pembahasan

Dari hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok latihan *curving line trajectory* terhadap kemampuan *dribbling* pemain *Sekolah Sepakbola Terang Bangsa U-16* tahun 2022. Karena bentuk latihan tersebut memberikan kontribusi yang besar terhadap ketepatan bola tetap dalam penguasaan dan juga latihan ini sangat baik dalam permainan sepakbola pada saat pertandingan ketika pemain tidak punya peluang membagi bola kepada temannya dan berusaha melewati lawan.

Hasil pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa pengaruh yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* pada latihan *zig-zag line trajectory* terhadap kemampuan *dribbling* pemain *Sekolah Sepakbola Terang Bangsa U-16* tahun 2022. Karena bentuk latihan *zig-zag line trajectory* memberikan kontribusi dalam kelincahan tubuh pada saat melakukan gerakan yang berkelok-kelok dan juga mempunyai peranan yang sangat baik dalam kelincahan dengan kemampuan menggiring bola.

Hasil pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa latihan *curving line trajectory* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *zig-zag line trajectory* terhadap kemampuan *dribbling* pemain *Sekolah Sepakbola Terang Bangsa U-16* tahun 2022.

Pada dasarnya kedua bentuk latihan *curving line trajectory* dan latihan *zig-zag line trajectory* memiliki kemiripan perlakuan melakukan latihan dalam *dribbling* bola namun pelaksanaannya yang berbeda dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola.

Hasil pengolahan data yang dilakukan dapat dilihat bahwa kedua bentuk latihan ini sama-sama berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling*. Latihan *zig-zag line trajectory* memiliki kontribusi dalam kelincahan tubuh pada saat melakukan gerakan, dimana gerakan yang berkelok-kelok mempunyai peranan yang sangat baik dalam kelincahan dengan kemampuan *dribbling*. Perbedaan kedua latihan ini terletak pada lintasannya dimana latihan *curving line trajectory* menggiring bola dengan lintasan lurus, sedangkan latihan *zig-zag line trajectory* menggiring bola dengan lintasan yang berliku-liku menggunakan cone untuk dilalui dengan *dribbling*. Dari kedua latihan ini yang diunggulkan adalah latihan *zig-zag line trajectory*. Alasannya adalah berdasarkan pengamatan peneliti secara analisis gerak bahwa latihan *zig-zag*

line trajectory tingkat kesulitannya lebih besar, dimana pelaksanaannya memerlukan konsentrasi untuk melewati rintangan yang berkelok-kelok, latihan ini juga sangat baik dalam permainan sepakbola pada pertandingan untuk melewati lawan sehingga dapat mencari kesempatan dalam mencetak gol. Latihan *zig-zag line trajectory* ini juga hamper sama dengan alat tes yang digunakan dan sampel peneliti yang melakukan latihan *curving line trajectory* juga memiliki pengaruh. Kedua latihan ini memberikan pengaruh karena dilakukan secara berulang-ulang sesuai dengan program latihan seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1998: 101): “latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya”.

Beberapa hasil penelitian terdahulu yang juga mendukung hasil penelitian ini diantaranya, penelitian yang dilakukan oleh Ismail Marzuki dan Soemardiawan dengan hasil dimana pengaruh latihan *curving line trajectory* terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola PS Undikma Mataram tahun 2019 yaitu nilai t hitung $>$ t tabel ($7,362 > 1,812$). Begitupun penelitian yang dilakukan oleh Ricky Razbie dengan hasil dimana pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap penguasaan teknik dasar *dribbling* pada permainan sepakbola ekstrakurikuler SDN Sungapan Kecamatan Kadudampit 2018 yaitu t hitung $>$ t tabel ($10,86 > 1,76$).

Dari hasil penelitian ini, dapat memperkuat asumsi bahwa dengan menggunakan latihan *curving line trajectory* dan latihan *zig-zag line trajectory* merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola. Semoga hasil dari penelitian ini dapat menjadi informasi yang bermanfaat bagi pelatih Lombok Barat pada khususnya agar dapat lebih maksimal dalam meningkatkan Latihan para pemain sehingga mampu mendapatkan prestasi yang lebih baik lagi

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, memberikan kesimpulan bahwa:

1. **Ha diterima**, ada pengaruh latihan *curving line trajectory* terhadap kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola Terang Bangsa U-16 Tahun 2022”.
2. **Ha diterima**, ada pengaruh latihan *zig-zag line trajectory* terhadap kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola Terang Bangsa U-16 Tahun 2022”.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T.O., 1994. Theory and Methodology of Training, 3 rd edition, Toronto, Ontario: Kendall / Hunt Publishing Company.
- Budiwanto. Setyo. 2012. Metodologi Latihan Olahraga. Universitas Negeri Malang.
- Hamdani. 2015. Strategi Belajar Mengajar. Jakarta: Rineka Cipta.
- Harsono, 1988. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Hulfian, Lalu. 2015. Statistik Penelitian. Selong: CV. Garuda Ilmu. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 1986.
- Luxbacher, Joseph A. 1997. Sepakbola: Langkah-Langkah Menuju Sukses (Soccer: Steps To Succes). Alih Bahasa.
- Mielke, Dani. 2007. Dasar-Dasar Olahraga Sepak Bola. Bandung: Intan Sejati
- Muhajir, 2016. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Kemendikbud. Jakarta.
- Nurhasan.2000. Tes Dan Pengukuran Pendidikan Olahraga.
- Rius, Jose Segura. 2001. Teaching the Skill of Soccer, Reedswain Publising

- Roesdiyanto & Budiwanto, S. 2008. Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang, 2008.
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sukadiyanto & Muluk, D. 2011. Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: Lubuk Agung, 2011.