



Perbandingan latihan *power* otot tungkai dan latihan *ball feeling* terhadap tingkat akurasi *passing* sepak bola di SSB Kota Bengkulu

Comparison of leg muscle power training and ball feeling training on the level of soccer passing accuracy in SSB Bengkulu City

Muhammad Arif Rachman¹, Septian Raibowo², Andika Prabowo³

Abstrak

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *power* otot tungkai terhadap akurasi *passing*, mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* terhadap akurasi *passing*, mengetahui manakah yang lebih efektif antara latihan *power* otot tungkai dan *ball feeling* terhadap akurasi *passing* sepak bola. Desain penelitian ini menggunakan *two group pre test – post test group design*. Populasi 118 atlet dan sampel 30 orang. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel bertujuan (*purposive sampling*). Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik tes dan pengukuran. Tes yang digunakan adalah tes *passing*. Hasil penelitian ini, pertama tidak terdapat pengaruh latihan *power* otot tungkai terhadap akurasi *passing* sepak bola $t_{hitung} = 1.509 < t_{tabel} = 2.160$, kedua terdapat pengaruh latihan *ball feeling* terhadap akurasi *passing* sepak bola $t_{hitung} = 2.507 > t_{tabel} = 2.160$, hasil uji perbandingan antara 2 kelompok eksperimen memperoleh hasil $t_{hitung} = 0.665 < t_{tabel} = 2.048$, dan ketiga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *power* otot tungkai dan latihan *ball feeling*. Persentase latihan *ball feeling* sebesar 13.98%, sedangkan persentase peningkatan latihan *power* otot tungkai sebesar 10.99%. Sehingga dapat direkomendasikan bahwa latihan *ball feeling* lebih baik dari pada latihan *power* otot tungkai.

Kata Kunci: Akurasi, Ball Feeling, Passing, Power Otot Tungkai, Sepak Bola.

Abstract

The purpose of the study was to determine the effect of leg muscle power training on passing accuracy, to determine the effect of ball feeling exercise on passing accuracy, and to find out which was more effective between leg muscle power training and ball feeling on soccer passing accuracy. The design of this study used two group pre-test – post-test group design. The population was 118 athletes and the sample was 30 people. This study used a purposive sampling technique. Data collection techniques used by the researcher were test and measurement techniques. The test used was passing. The results of this study showed that, firstly, there was no effect of leg muscle power training on soccer passing accuracy $t_{count} = 1.509 < t_{table} = 2.160$, secondly, there was an effect of ball feeling exercise on soccer passing accuracy $t_{count} = 2.507 > t_{table} = 2.160$, the results of the comparison test between the 2 experimental groups obtained the results $t_{count} = 0.665 < t_{table} = 2.048$, and thirdly it could be concluded that there was no significant difference between muscle power training leg and ball feeling exercises. The percentage of ball feeling training was 13.98%, while the percentage increase in leg muscle power training was 10.99%. So it could be recommended that ball feeling exercise was better than leg muscle power training.

Keywords: Accuracy, Ball Feeling, Passing, Leg Muscle Power, Soccer.

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah olahraga yang paling terkenal di seluruh kancah dunia, olahraga ini pun sering disorot oleh media internasional maupun nasional. Prinsip dalam sepakbola sederhana sekali yaitu membuat gol dan mencegah jangan sampai lawan berbuat sama terhadap gawang sendiri. Menurut Pujianto et al., (2020) bahwa, “Semua pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola, karena orang akan menilai sampai mana teknik dan keterampilan para pemain dalam hal menendang bola, memberikan bola, menyondol bola, menembakkan bola ke gawang lawan untuk mencetak gol”.

Menurut Raibowo, S, Ilahi, B.R, Prabowo, A, & Nopiyanto, Y. E (2021) dalam mewujudkan sebuah prestasi cabang olahraga, hal yang paling utama selain kondisi fisik adalah penguasaan kemampuan teknik dasar. Pengenalan dan penguasaan teknik dasar merupakan hal yang utama selain pembinaan kondisi fisik dalam mencapai suatu prestasi olahraga, Teknik mengoper berada di urutan pertama yang sering diremidi oleh mahasiswa atau atlet, padahal teknik ini adalah teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pesepak bola, ketika pesepak bola mengoper saja tidak berhasil dengan baik, maka permainan tim menjadi kacau dan mudah direbut atau dikuasai (Pujianto, Sutisyana, et al., 2020).

Latihan *power* otot tungkai adalah salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan untuk hampir semua cabang olahraga termasuk didalamnya permainan sepak bola. Hal ini dapat dipahami karena daya ledak tersebut mengandung unsur gerak eksplosif, sedangkan gerakan ini dibutuhkan dalam aktivitas olahraga berprestasi. Agar pemain dapat bergerak eksplosif, pemain tersebut tidak saja dituntut memiliki kekuatan saja tetapi juga kecepatan terutama pada otot - otot kaki. Pada dasarnya anak - anak usia dini tersebut masih senang bermain, jadi berikan mereka latihan yang menyenangkan agar anak merasa tertarik dengan disisipi program latihan yang bertujuan untuk melatih cara *passing* yang bagus dan baik agar akurat dan tepat sasaran. Latihan *ball feeling* yaitu penguasaan bola dengan bagian tubuh menggunakan insting atau perasaan (*ball feeling*). Tujuan dari latihan *ball feeling* adalah untuk melatih “rasa” terhadap bola, sehingga

memudahkan pemain dalam menguasai bola. Dalam kegiatan latihan ini anak dituntut untuk dapat lengket dengan bola, agar anak dapat memainkan bola dan merasakan sentuhan bola, sehingga anak dapat mengendalikan bola sesuai dengan keinginan dari anak itu sendiri. Latihan yang monoton membuat atlet menjadi bosan dan jenuh dengan variasi latihan yang ada. Jadi diperlukan metode variasi latihan yang baru untuk meningkatkan motivasi berlatih atlet Sekolah Sepak Bola Bengkulu. Beberapa metode baru pada latihan yang digunakan disepak bola yakni latihan *power* otot tungkai dan latihan *ball feeling*.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, dengan metode penelitian yang digunakan ialah metode eksperimen. Penelitian ini menjadi 3 tahapan yakni *pretest*, pemberian perlakuan (*treatment*), dan *post test*. Pelaksanaan penelitian yang akan diteliti menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif (Siyoto Sandu & Sodik M. Ali, 2015).

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Beberapa diantaranya adalah Uji *Lilliefors* (Usmadi, 2020).

$$Z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{S}$$

Keterangan :

Z_i = Angka Baku

X_i = Angka Pada Data

X = Nilai Rata-Rata

S = Simpangan Baku

Dengan kriteria pengujian sebagai berikut:

Jika $L_{hitung} < L_{tabel}$ artinya data berdistribusi normal dan jika sebaliknya data tersebut tidak berdistribusi normal.

Disamping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel

berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok dengan menggunakan aplikasi excel.

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan program manual, yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 dan kelompok 2. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_a ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding tabel maka H_a diterima..

$$t = \frac{\bar{X}^1 - \bar{X}^2}{\frac{S}{\sqrt{n}}}$$

Kesempatan menendang bola 10 kali. Jumlah bola yang masuk kedalam sasaran:

Tabel 1 Pengkategorian Akurasi *Passing*

No	Skor	Keterangan
1	1 – 5	Kurang
2	6 – 7	Sedang
3	8 - 10	Baik

Sumber: Purwanto Nino Agus (2019:149)

HASIL

1. Deskripsi Hasil *Pretest*

Pretest (tes awal) dengan tes akurasi *passing* dari kelompok eksperimen 1 (latihan *power* otot tungkai) dan kelompok eksperimen 2 (latihan *ball feeling*) setelah selesai dilakukan.

Tabel 2 Hasil *Pretest* Kelompok Latihan *Power* Otot Tungkai

Skor	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1–5	Kurang	4	26,67%
6– 7	Sedang	11	73,33%
8-10	Baik	0	0%
Jumlah		15	100 %

Berdasarkan tabel 2 di atas, terdapat 4 atlet dalam kategori “Kurang”, 11 atlet dalam kategori “Sedang” dan 0 atlet dalam kategori “Baik”.

Tabel 3 Hasil *Pretest* Kelompok Latihan *Ball Feeling*

Skor	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1-5	Kurang	3	20%
6-7	Sedang	12	80%
8-10	Baik	0	0%
Jumlah		15	100 %

Berdasarkan tabel 3, terdapat 3 atlet dalam kategori “Kurang”, 12 atlet dalam kategori “Sedang”, dan 0 atlet dalam kategori “Baik”.

Tabel 4 Hasil *Pretest* Akurasi *Passing*

Sumber Variasi	Latihan <i>Power</i> Otot	Latihan <i>Ball</i>
	Tungkai	<i>Feeling</i>
Jumlah atlet	15	15
Nilai rata-rata	6,13	6,20
Simpangan baku	0,80	0,77
Nilai tertinggi	7	7
Nilai terendah	5	5

Pada tabel 4 di atas, deskriptif persentasi data *pretest* pada masing-masing kelompok, program latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan, didapatkan hasil latihan sebagai berikut: latihan *power* otot tungkai didapatkan hasil nilai rata-rata = 6,13, simpangan baku = 0,80, nilai tertinggi = 7, dan nilai terendah 5. Sedangkan untuk latihan *ball feeling* diperoleh keterangan dengan nilai rata-rata = 6,20, simpangan baku = 0,77, nilai tertinggi = 7, nilai terendahnya adalah 5.

2. Deskripsi Data *Posttest*

Post test (tes akhir) dengan tes akurasi *passing* dari kelompok eksperimen 1 (latihan *power* otot tungkai) dan kelompok eksperimen 2 (latihan *ball feeling*) setelah selesai dilakukan.

Tabel 5 Hasil *Posttest* Kelompok Latihan *Power* Otot Tungkai

Skor	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1-5	Kurang	1	6,67%
6-7	Sedang	10	66,67%
8-10	Baik	4	26,67%
Jumlah		15	100 %

Berdasarkan tabel 5, terdapat 1 atlet dalam kategori “Kurang”, 10 atlet dalam kategori “Sedang”, 4 atlet dalam kategori “Baik”.

Tabel 6 Hasil *Posttest* Kelompok Latihan *Ball Feeling*

Skor	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1-5	Kurang	2	13,33%
6-7	Sedang	6	40%
8-10	Baik	7	46,47%
Jumlah		15	100 %

Berdasarkan tabel 6 di atas, terdapat 2 atlet dalam kategori “Kurang”, 6 atlet dalam kategori “Sedang”, 7 atlet dalam kategori “Baik”.

Tabel 7 Hasil *Posttest* Akurasi *Passing*

Sumber Variasi	Latihan <i>Power</i> Otot Tungkai	Latihan <i>Ball</i> <i>Feeling</i>
Jumlah atlet	15	15
Nilai rata - rata	6,53	7,06
Simpangan baku	1,03	1,33
Nilai tertinggi	9	9
Nilai terendah	5	5

Pada tabel 7, deskriptif persentasi data *posttest* pada masing-masing kelompok, dengan tes akurasi *passing* dari latihan *power* otot tungkai dan latihan *ball feeling* didapatkan hasil latihan sebagai berikut: latihan *power* otot tungkai didapatkan hasil nilai rata-rata = 6,53, simpangan baku =1,03, nilai tertinggi = 9, dan nilai terendah 5. Sedangkan untuk latihan *ball feeling* diperoleh keterangan dengan nilai rata-rata = 7,06, simpanganbaku = 1,33, nilai tertinggi = 9, nilai terendahnya adalah 5.

3. Pengaruh Latihan *Power* Otot Tungkai Terhadap Tingkat Akurasi *Passing*

Tabel 8 Hasil Perhitungan Uji t kelompok Latihan Power Otot Tungkai

Kelompok	Dk (n-2)	t_{hitung}	T_{tabel}	Kriteria
<i>Latihan Power Otot Tungkai</i>	13	1,509	2,160	Tidak Terdapat Pengaruh

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2021

Berdasarkan tabel 8, hasil perhitungan uji t kelompok latihan *power* otot tungkai diperoleh nilai $t_{hitung} = 1,509 < t_{tabel} 2,160$ maka H_1 ditolak. Jadi tidak terdapat pengaruh.

4. Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Tingkat Akurasi *Passing*

Tabel 9 Hasil Perhitungan Uji t Latihan Ball Feeling

Kelompok	Dk (n-1)	t_{hitung}	t_{tabel}	Kriteria
<i>Latihan Ball Feeling</i>	14	2,507	2,160	Terdapat Pengaruh

Berdasarkan tabel 9, hasil perhitungan uji t latihan *ball feeling* diperoleh nilai $t_{hitung} = 2,507 > t_{tabel} 2,160$ maka H_1 diterima. Jadi terdapat pengaruh latihan *ball feeling* hasil akurasi *passing* SSB Kota Bengkulu.

5. Perbandingan Latihan *Power* Otot Tungkai dan Latihan *Ball Feeling* Terhadap Akurasi *Passing*

Tabel 10 Uji-t Independent

Kelompok	t_{hitung}	Dk (n1+n2-2)	t_{tabel}	Kriteria
Latihan <i>Power</i> Otot Tungkai & Latihan <i>Ball</i> <i>Feeling</i>	0,665	28	2,048	Tidak terdapat perbedaan

Berdasarkan tabel 10, hasil analisis data uji t *independent* latihan *power* otot tungkai dan latihan *ball feeling* yang dilakukan diperoleh $t_{hitung} = 0,665 < t_{tabel} = 2,048$ dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *power* otot tungkai dan latihan *ball feeling*.

Tabel 11 Tabel Peningkatan Latihan *Power* Otot Tungkai

No	Kelompok	Nilai Rata-rata	Peningkatan	Peningkatan %
1	<i>Pre Test</i>	6,13		
2	<i>Post Test</i>	6,53	0,33	10,99%

Berdasarkan tabel 11, tabel peningkatan latihan *power* otot tungkai *pretest* dengan nilai rata – rata 6,13, sedangkan *posttest* dengan nilai rata – rata 6,53, peningkatan 0,33 dan peningkatan 10,99%.

Tabel 12 Tabel Peningkatan Latihan *Ball Feeling*

No	Kelompok	Nilai Rata-rata	Peningkatan	Peningkatan %
1	<i>Pre Test</i>	6,20		
2	<i>Post Test</i>	7,06	0,87	13,98%

Berdasarkan tabel 12, tabel peningkatan latihan *ball feeling pretest* dengan nilai rata – rata 6,13, sedangkan *posttest* dengan nilai rata – rata 7,06, peningkatan 0,87 dan peningkatan 13,98%, maka disimpulkan bahwa latihan *ball feeling* lebih baik dari pada bentuk latihan *power* otot tungkai untuk meningkatkan akurasi *passing*.

PEMBAHASAN

1. Pengaruh Latihan *Power* Otot Tungkai Terhadap Akurasi *Passing*

Berdasarkan hasil penelitian analisis uji t pada akurasi *passing* dalam sepakbola dengan latihan *power* otot tungkai diperoleh nilai $t_{hitung} = 1,509 < t_{tabel} = 2,160$, hasil tersebut diartikan bahwa tidak ada pengaruh latihan *power* otot tungkai terhadap tingkat akurasi *passing*. Menurut Wahyu Santosa (2015:158-164) latihan *power* otot tungkai adalah salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan untuk hampir semua cabang olahraga termasuk didalamnya permainan sepak bola. *Power* otot tungkai mempunyai hubungan yang erat dengan jauhnya tendangan (Azhari et al., 2020:79-83). Hal ini dapat dipahami karena daya ledak tersebut mengandung unsur gerak eksplosif, sedangkan gerakan ini dibutuhkan dalam aktivitas olahraga berprestasi. Agar tendangan menjadi jauh dibutuhkan *power* otot tungkai yang maksimal, oleh karena itu perlu melatih *power* otot tungkai. Melatih *power* otot tungkai, dapat digunakan salah satu metode latihan yaitu dengan metode pliometrik (Satria & Desandra, 2016). Dengan latihan *power* otot tungkai pemain dituntut untuk aktif menggerakkan anggota badan khususnya kaki, sehingga secara tidak langsung aktifitas yang secara terus menerus akan meningkatkan akurasi dalam melakukan tendangan, sehingga dapat meningkatkan akurasi dalam melakukan *passing* kepada pemain.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan *power* otot tungkai dapat meningkatkan akurasi *passing*, tetapi hal yang membuat gerakan dan akurasi *passing* nya tidak signifikan karena di dalam latihan *power* otot tungkai ini terlalu menggunakan latihan fisik yang terlalu berat dan juga mengganggu konsentrasi atlet dalam mengenai akurasi yang dituju, seperti contoh latihannya adalah *squad jump*, *squad trush* di mana latihan ini tidak mempunyai begitu manfaat, lain halnya dengan latihan *ball feeling* yang melatih sebuah insting atau rasa terhadap bola. Jadi kesimpulannya, hal itulah yang membuat latihan *power* otot tungkai mempunyai hasil *passing* yang tidak signifikan dan kurang berpengaruh terhadap peningkatan akurasi dengan apa yang telah di praktekan oleh atlet (Adhi et al., 2017).

2. Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Tingkat Akurasi *Passing*

Berdasarkan hasil penelitian analisis uji t pada akurasi *passing* dalam sepakbola dengan latihan *ball feeling* diperoleh nilai t hitung = 2,507 > t tabel = 2,160, hasil tersebut menunjukkan terdapat pengaruh latihan *ball feeling* terhadap tingkat akurasi *passing*. Menurut Andrianto (2015) *ball feeling* merupakan teknik yang paling mendasar dalam permainan sepak bola yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. Tujuan dari latihan *ball feeling* adalah untuk melatih “rasa” terhadap bola, sehingga memudahkan pemain dalam menguasai bola (Herwansyah Fery, 2019). Contoh jenis latihannya seperti *juggling*, *toe tap*, menggiring bola dan lain – lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan *ball feeling* juga meningkatkan akurasi tendangan pada permainan sepak bola (Febrian Ruli Agil, 2021). Dengan latihan - latihan *ball feeling* pemain mengandalkan rasa pada dirinya dalam melakukan *passing* akurasi, dengan latihan seperti *juggling*, *toe tap* (menarik bola dengan sol sepatu), jadi dengan model latihan tersebut, atlet mampu memperkuat insting sewaktu bola dimainkan, dan juga bisa meningkatkan ketajaman konsentrasi serta fokus atlet, melatih kontrol bola, serta pemain dilatih untuk meningkatkan *feelingnya* dan membuat insting atau rasa mereka terhadap bola tergolong signifikan atau berpengaruh terhadap peningkatan akurasi *passing* atlet (Ruli Agil Febrian, 2021). Bentuk latihan *ball feeling* yang sederhana yang dilakukan dengan langsung menggunakan bola, dengan tahap latihan *ball feeling* setiap pemain lebih ditekankan pada pemahaman terhadap gerak ataupun pantulan yang dihasilkan oleh bola. Perkenaan bola pada bagian tubuh yang di inginkan oleh setiap pemain harus dapat dirasakan dan dipahami secara penuh oleh atlet (Pebrima et al., 2021).

3. Perbandingan Latihan *Power Otot Tungkai* Dan Latihan *Ball Feeling* Terhadap Tingkat Akurasi *Passing*

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan diperoleh $t_{hitung} = 0,665 < t_{tabel} = 2,048$ dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang

signifikan antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Menurut Abdul Azis Muhammad (2020:64) latihan *power* otot tungkai adalah kemampuan otot untuk menerima beban dalam waktu bekerja di mana kemampuan itu dihasilkan oleh adanya kontraksi otot yang terdapat pada tungkai, kontraksi ini timbul untuk melakukan gerakan yang mendukung. Menurut Pebrima et al. (2021) latihan *ball feeling* merupakan bentuk latihan yang sederhana yang dilakukan dengan langsung menggunakan bola. Dalam tahap latihan *ball feeling* setiap pemain lebih ditekankan pada pemahaman terhadap gerak ataupun pantulan yang dihasilkan oleh bola. Latihan *power* otot tungkai dapat meningkatkan akurasi *passing*, tetapi hal yang membuat gerakan dan akurasi *passing* nya tidak signifikan karena di dalam latihan *power* otot tungkai ini terlalu menggunakan latihan fisik yang terlalu berat dan juga mengganggu konsentrasi atlet dalam mengenai akurasi yang di tuju, seperti contoh latihannya adalah *squad jump*, *squad trush* di mana latihan ini tidak mempunyai begitu manfaat, lain halnya dengan latihan *ball feeling* yang melatih sebuah insting atau rasa terhadap bola contoh latihannya seperti *juggling*, *toe tap*, (menginjak bola menggunakan sol sepatu) jadi dari latihan tersebut yang mempunyai manfaat untuk meningkatkan kontrol bola, melatih rasa dan insting terhadap bola sehingga atlet mempunyai konsentrasi akurasi *passing* yang bagus dan baik hal itulah yang membuat model latihan *ball feeling* mempunyai peningkatan akurasi *passing* yang signifikan dan sangat berpengaruh.

Berdasarkan hasil penelitian di atas diperoleh persentase peningkatan pada akurasi *passing* dengan latihan *power* otot tungkai diperoleh sebesar 10,99 %. Sedangkan persentase peningkatan pada akurasi *passing* dengan latihan *ball feeling* sebesar 13,98 %. Hasil tersebut dapat diartikan akurasi *passing* dengan latihan *ball feeling* mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan dengan akurasi *passing* dalam sepakbola dengan latihan *power* otot tungkai.

REFERENSI

- Abdul Azis Muhammad. (2020). *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Keterampilan Long Passing Pemain Sepak Bola*. 1(1), 64.
- Adhi, B. P., Sugiharto, & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh Latihan dan kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 7–13.
- Andrianto, J. R. (2015). Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Ball Feeling Sepakbola Menggunakan Media Pembelajaran Audio Visual Pada Siswa Usia 11 Tahun Sekolah Sepakbola Sanggar Kegiatan Belajar (Ssb Skb) Gudo Kabupaten Jombang. *Bravo's Jurnal*, 3(4), 188–195.
- Azhari, R., Bekti, R. A., & Junaidi, S. (2020). Hubungan Antara Kekuatan Otot Perut dan Power Otot Tungkai Dengan Jauhnya Tendangan Pada Pemain Sekolah Sepakbola Kediri Putra Usia 15-17 Tahun Kota Kediri. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 1(1), 79–83.
- Herwansyah Fery. (2019). *The Effect Of Ball Feeling Exercise Toward Students Dribbling Performance On The State Junior High School Number 12 Lubuk Linggau*. 199–206.
- Pebrima, D., Suhdy, M., & Remora, H. (2021). Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB). *E-SPORT: Jurnal Kesehatan Jasmani, Kesehatan Rekreasi*, 1(2), 54–57.
- Pujianto, D., Sutisyana, A., Arwin, A., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Pengembangan Model Latihan Passing Sepakbola Berbasis Sasaran Teman. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 1–12.
- Pujianto, D., Syafrial, & Insanisty, B. (2020). Sosialisasi Pencegahan Cedera Pada Calon Wasit Sepak Bola Lisensi C2 ASPROV PSSI Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 18(02), 142–149.
- Purwanto Nino Agus. (2019). Pengaruh Latihan Drill Passing Dan Ball Feeling Terhadap Tingkat Akurasi Passing Pendek Dalam Sepak Bola Pada Anak Usia 8-10 Tahun Ssb Gumiwang Lor. *Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 87(1,2), 149.
- Raibowo, S; Ilahi, B. R; Prabowo, A; & Nopiyanto, Y. E. (2021). Penguasaan Keterampilan Dasar Futsal UKM FORKIP Universitas Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 333–341.
- Ruli Agil Febrian. (2021). *Latihan Ball Feeling Dan Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pemain Sepakbola*. 381–390.
- Satria, H. M., & Desandra, M. (2016). Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Peningkatan Tendangan Jarak Jauh Sepakbola. *Jurnal Ilmiah BINA EDUKASI*, 9, 3–12.
- Siyoto Sandu & Sodik M. Ali. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian* (p. 17).
- Usmadi. (2020). Pengujian Persyaratan Analisis. *Inovasi Pendidikan*, 7(1), 58.

Wahyu Santosa, D. (2015). Pengaruh Pelatihan Squat Jump Dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak (Power) Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1), 158–164.