



Latihan Teknik Juggling Untuk Meningkatkan Kemampuan Kontrol Bola Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola

Hainurrahman^{1*}, Kadek Yogi Parta Lesmana² 

^{1,2}Prodi Pendidikan Olahraga, Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received December 21, 2022

Revised December 24, 2022

Accepted March 23, 2023

Available online April 25, 2023

Kata Kunci:

Latihan Teknik Juggling,
Kemampuan Kontrol, Sepak Bola.

Keywords:

Juggling Technique Training, Control Ability, Football.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.

ABSTRAK

Permasalahan saat melakukan kontrol bola terlihat jarak antara bola dan kaki masih jauh. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis latihan teknik *juggling* terhadap kemampuan kontrol bola pada ekstrakurikuler di SMA. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest posttest control group design*, populasi pada penelitian ini yaitu 55 orang pemain peserta ekstrakurikuler di SMA. yang kemudian dipilih menjadi 35 orang pemain dengan cara pengambilan sampel secara (*purposive sample*), dan dibagi menjadi 2 kelompok, 17 kelompok kontrol dan 18 kelompok eksperimen. Metode pengumpulan data dengan metode tes. Data yang diperoleh dilakukan analisis dengan uji normalitas, uji homogenitas dan uji t menggunakan SPSS 16. Hasil penelitian menyimpulkan adanya pengaruh latihan teknik *juggling* dalam kelompok eksperimen yang diliat berdasarkan nilai sig.(2-tailed) sebesar 0,000 kurang dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian latihan teknik *juggling* teradap kemampuan kontrol bola pada ekstrakurikuler sepak bola SMA. Implikasi penelitian ini diharapkan melalui latihan *juggling* dapat meningkatkan kemampuan mengontrol bola.

ABSTRACT

The problem when doing ball control is that the distance between the ball and the foot is still far away. This study aims to analyze juggling technique training on ball control skills in extracurricular activities in high school. The type of research used in this study is experimental research. The design used in this study was pretest posttest control group design, the population in this study was 55 extracurricular participant players in high school. which was then selected into 35 players by purposive sampling, and divided into 2 groups, 17 control groups and 18 experimental groups. Data collection method with test method. The results of the study concluded that there was an effect of juggling technique training in the experimental group which was seen based on the sig. (2-tailed) value of 0.000 less than 0.05, so it can be concluded that there is an effect of giving juggling technique training on ball control ability in extracurricular high school soccer. The implication of this research is that it is hoped that through juggling training it can improve the ability to control the ball.

1. PENDAHULUAN

Sepak bola di Indonesia mempunyai peranan ganda yaitu sebagai olahraga sekaligus sebagai gerakan untuk menentang penjajahan (Aspa, 2020; Atiq et al., 2020). Sepak bola di dalam kehidupan kesehari-hari tidak asing lagi, hampir diseluruh dunia mengenal yang disebut dengan sepak bola (Andriadi, 2019; Irawan et al., 2019; Rohman, 2017). Salah satu program latihan pembinaan sepakbola yang dilakukan oleh satuan pendidikan atau sekolah baik tingkat SD, SMP, maupun SMA. dengan mengadakan ekstrakurikuler. Jenis kegiatan dimulai dari ekstrakurikuler seni tari, drama, seni rupa, dan seni musik. bidang keolahragaan misalnya ekstrakurikuler sepakbola, basket, bola voli, dan atletik. Tujuan dari ekstrakurikuler adalah menyiapkan anak menjadi orang yang bertanggung jawab, menemukan dan mengembangkan minat dan bakat pribadinya, serta menyiapkan dan mengarahkan pada suatu spesialisasi, misalnya atlet, seniman dan sebagainya (Effendy et al., 2022; Gunawan Pratama et al., 2022).

*Corresponding author.

E-mail addresses: hainurrahman1199@gmail.com (Hainurrahman)

Kegiatan sepakbola membutuhkan beberapa kemampuan, salah satunya kemampuan mengontrol bola. Mengontrol bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola (Astuti, 2020; Muhlisin et al., 2021). Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk passing. Dengan baiknya kontrol bola yang dilakukan oleh pemain sepak bola, maka pemain tidak perlu merasa khawatir agar bola dengan mudah direbut oleh pemain lainya.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMA Negeri 1 Sapeken yang beralamat di Desa Sapeken Kecamatan Sapeken Kabupaten Sumenep, Madura Jawa Timur. kegiatan ekstrakurikuler Sepak bola di ikuti oleh 55 siswa dari kelas X - XII. Ekstrakurikuler Sepak bola di SMA Negeri 1 Sapeken dilaksanakan seminggu tiga kali, Berdasarkan fakta dari observasi bahwa keterampilan mengontrol bola yang dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sapeken hampir semua peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Sapeken masih jarak antara bola dan kaki masih jauh dalam melakukan gerakan mengontrol bola dengan baik. Hal ini terlihat ketika peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sapeken melakukan sesi latihan sepak bola pada saat melakukan kontrol bola terlihat jarak antara bola dan kaki masih jauh karna jarang dan hampir tidak pernah diberikan latihan teknik *juggling*, sehingga mengakibatkan lemahnya kontrol bola pada peserta ekstrakurikuler pada saat melakukan kontrol bola dan bahkan ada yang sampai bola jauh dari kaki pada saat mengontrol bola sehingga berakibat bola cepat direbut oleh lawan. Dari pengamatan dan informasi dari pelatih didapatkan fakta bahwa pemain jarang dan hampir tidak pernah diberikan teknik latihan untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola, karena pelatih lebih menekankan latihan untuk meningkatkan daya tahan, teknik *passing*, dan *shooting*.

Solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut yaitu dengan menguasai teknik kontrol bola dari tendangan jarak jauh dengan baik, sudah tentu pemain harus melatih kempuan ini dengan banyak variasi latihan. Salah satu variasi latihan yang dapat digunakan adalah dengan latihan *juggling*. *Juggling* merupakan sebuah keterampilan dalam mengelolah bola (Andriadi, 2019). Semua teknik dan trik *juggling* mempunyai manfaat dalam olah bola diantaranya adalah meningkatkan sentuhan pertama pada bola, meningkatkan kontrol bola, memberikan keyakinan yang lebih besar ketika menggiring bola, meningkatkan konsentrasi dan membuat diri lebih nyaman dan kompeten saat menerima bola, menimbulkan keindahan pada penonton, membuat seorang pemain lebih akurat dalam melakukan tendangan (Afandi et al., 2020; Bozkurt et al., 2020). Dengan demikian bentuk pelatihan *juggling* adalah salah satu bentuk latihan yang dapat mempengaruhi beberapa komponen kebugaran jasmani, antara kekuatan, kecepatan reaksi, daya tahan dan juga kelincahan (Kardani et al., 2020; Muslihin et al., 2020; Wahyudi, 2018). Temuan penelitian sebelumnya menyatakan ada pengaruh yang signifikan latihan *juggling* terhadap kemampuan mengontrol bola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola (Ramdani et al., 2018). Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan zig-zag menggunakan bola dan latihan *juggling* pada peningkatan kemampuan dribbling pada pembelajaran sepak bola (Dinangsit et al., 2022). Latihan *juggling* berpengaruh terhadap koordinasi mata dan kaki pemain futsal putri (Zulkarnain, 2021). Perlu adanya penelitian tentang pengaruh latihan *juggling* terhadap keterampilan kontrol dalam permainan sepak bola di SMA Negeri 1 Sapeken. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis latihan teknik *juggling* untuk meningkatkan kontrol bola pada ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri1 Sapeken.

2. METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan suatu penyelidikan yang dirancang sedemikian rupa sehingga fenomena atau kejadian itu dapat diisolasi dari pengaruh-pengaruh lain. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari *treatment* pada subjek yang diselidiki. Cara untuk mengetahuinya yaitu membandingkan satu atau lebih kelompok eksperimen yang diberi *treatment* dengan satu kelompok pembanding yang tidak diberi *treatment*. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu yang bertujuan untuk mencari hubungan sebab akibat. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest posttest control group design*, Desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih, kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, lalu kelompok eksperimen di beri *treatment*, setelah di beri *treatment* dilakukanlah *posttest* untuk mengetahui hasil dari kelompok eksperimen.

Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah peserta ekstrakurikuler sepak bola di Sma Negeri 1 Sapeken yang berjumlah 55 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Misalnya karena ada beberapa saran terkait dengan penentuan sampel yang dikutip dari (Sampel dari penelitian adalah peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri Sapeken. Dalam penelitian ini, dari

populasi 55 orang pemain dipilih menjadi 35 orang pemain dengan cara pengambilan sampel (*purposive sample*), dengan kriteria keaktifan mengikuti latihan rutin di SMA Negeri 1 Sapaken minimal 3 kali setiap minggu. Sudah pernah mengikuti /memperkuat tim SMA Negeri 1 Sapaken dalam beberapa turnamen / kompetisi. Sanguap mengikuti program latihan selama 16 kali pertemuan dengan maksimal 20% atau 3 kali di ijin tidak hadir dalam mengikuti latihan. Penggunaan teknik dan alat pengumpulan data yang tepat memungkinkan diperolehnya data yang objektif. Sumber data dari penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler di Sman 1 Sapeken. Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini menggunakan tes mengontrol bola. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *Pre-test* dan mengontrol bola sebelum sampel diberikan perlakuan/treatment, dan data *Post-test* setelah sampel diberikan perlakuan/treatment dengan menggunakan metode latihan *juggling*. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test dengan bantuan SPSS 16. Jika nilai $p >$ dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p <$ dari 0,05 maka data tidak normal. Homogenitas dicari dengan uji F dari data pretest dan posttest dengan menggunakan bantuan program SPSS 16. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji ANOVA test, jika hasil analisis menunjukkan nilai $p >$ dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p <$ dari 0.05, maka data tersebut tidak homogen. Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan mean antara pretest dan posttest. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_0 ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_0 diterima.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian diperoleh dari pengumpulan dan pengolahan data. Dari pengumpulan data tersebut diperoleh hasil-hasil *test*. Dari hasil tersebut selanjutnya diolah dalam bentuk statistik langkah awal yang dilakukan adalah dengan memasukkan data tersebut kedalam tabel kerja atau kedalam tabel analisis data kemudian direkapitulasikan hasilnya. Adapun data tersebut dapat disajikan pada [Tabel 1](#).

Tabel 1. Uji Deskriptif *pretest* dan *posttest*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest kontrol	17	8	13	10.06	1.560
posttest kontrol	17	8	12	10.00	1.458
pretest eksperimen	18	9	13	10.94	1.211
posttest eksperimen	18	13	16	13.67	0.907
Valid N (listwise)	17				

Berdasarkan analisis statistik deskriptif pada *pretest* kelompok kontrol diketahui nilai minimal 8. nilai maksimal 13. dan nilai mean 10.06. Sedangkan pada *posttest*nya, minimal 8. Maksimal 12. Mean 10.00. Nilai pada *pretest* kelompok eksperimen, minimal 9. Maksimal 13. Mean 10.94. Sedangkan nilai *posttest*nya, minimal 13. Maksimal 16. Mean 13.67. Uji deskriptif ini berguna untuk memaparkan dan menggambarkan data penilaian, mencakup jumlah data, nilai maksimal, nilai minimal, mean, dan lainnya. Hasil uji normalitas disajikan pada [Tabel 2](#).

Tabel 2. Uji Normalitas *pretest* dan *posttest*

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Statistic	df	Sig.
mengontrol bola	pretest kontrol	0.163	17	0.200
	posttest kontrol	0.165	17	0.200
	pretest eksperimen	0.171	18	0.174
	posttest eksperimen	0.324	18	0.000

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Analisis statistik menggunakan uji *One Sample Kolmogorov Smirnov*. Analisis tersebut menggunakan SPSS 16. Distribusi yang akan diuji normalitasnya adalah *pretest posttest* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Penghitungan uji normalitas dari data peserta tes didapatkan hasil *pretest* kelompok kontrol didapatkan nilai statistic 0,163. Sig 0,200. Pada *posttest* kelompok kontrol didapatkan nilai statistic 0,165. Sig 0,200. *Pretest* kelompok eksperimen diketahui nilai statistic 0,171. Sig. 0,174. Dan pada *posttest* kelompok eksperimen statistic 0,324. Sig. 0,000. Berdasarkan [Tabel 2](#) diketahui bahwa nilai signifikansi pada *pretest* kelompok kontrol Sig. 0,200 > 0,05, sedangkan pada *posttest* kelompok kontrol Sig. 0,200 > 0,05,. Kesimpulan dari data *pretest* kelompok kontrol adalah berdistribusi tidak normal, sedangkan pada *posttest* kelompok kontrol diketahui bahwa berdistribusi tidak normal. Sedangkan pada *pretest* kelompok eksperimen Sig. 0,174 > 0,05, data berdistribusi tidak normal, dan pada *posttest* kelompok eksperimen Sig. 0,000 < 0,05, data berdistribusi normal. Hasil uji homogenitas disajikan pada [Tabel 3](#).

Tabel 3. Uji Homogenitas *pretest* dan *posttest*

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
hasil	Based on Mean	3.234	1	32	0.082
mengontrol	Based on Median	3.130	1	32	0.086
bola	Based on Median and with adjusted df	3.130	1	31.384	0.087
	Based on trimmed mean	3.365	1	32	0.076

Berdasarkan hasil uji homogenitas diketahui nilai signifikansi (sig.) basid on mean adalah sebesar 0,082 > 0,05, Sehingga dapat di simpulkan bahwa varians data posttest kelompok kontrol dan data posttest kelompok eksperimen adalah sama atau homogen. Dengan demikian, maka salah satu syarat (tidak mutlak) dari uji independen sample t test sudah terpenuhi. Hasil uji paired sample t test pretest dan posttest disajikan pada [Tabel 4](#).

Tabel 4. Uji Paired Sample T Test *pretest* dan *posttest*

	Mean	Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)			
		Std. Deviation	Std. Error Mean				95% Confidence Interval of the Difference		
				Lower	Upper				
Pair 1	pretest kontrol - posttest kontrol	0.059	0.429	0.104	-0.162	0.279	0.566	16	0.579
Pair 2	pretest eksperimen - posttest eksperimen	-2.722	0.895	0.211	-3.167	-2.277	-12.90	17	0.000

Berdasarkan [Tabel 4](#) "*paired samples test*" diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,579 > 0,05, maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan hasil mengontrol bola untuk pretest kelompok kontrol dengan posttest kelompok kontrol (model konvensional). Berdasarkan output Pair 2 diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05, maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata hasil mengontrol bola untuk pretest kelompok eksperimen dengan posttest kelompok eksperimen (model latihan juggling terhadap kemampuan kontrol). Berdasarkan pembahasan output Pair 2 dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh model latihan juggling terhadap hasil peningkatan kemampuan mengontrol bola.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat peningkatan kemampuan mengontrol dengan menggunakan metode latihan *juggling*, Dari hasil di atas menunjukkan adanya peningkatan kemampuan dalam mengontrol bola yang dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sapeken. Gerakan mengontrol bola merupakan gerakan yang dinamis dan bervariasi, maka dari itu dengan melakukan latihan *juggling*, maka kemampuan mengontrol bola yang dilakukan juga menjadi semakin baik. Menimbang bola (*juggling*) dalam sepak bola merujuk pada aktivitas menendang-nendang bola keatas atau menyundul bola berulang-ulang ke atas ([Datau et al., 2022](#); [Shi et al., 2021](#)). Dalam *juggling* yang paling pokok bola harus dijaga sedemikian rupa sehingga jangan sampai jatuh menyentuh tanah. *Juggling*

merupakan unjuk *skill*, menggambarkan betapa lengket dan lihai si pelaku dalam menguasai atau memainkan bola, sehingga orang yang menyaksikan akan berdecak kagum dan merasa terhibur (Afandi et al., 2020; Andriadi, 2019). Kemampuan mengontrol bola yang terjadi merupakan akibat dari adanya proses latihan yang menyebabkan sistem saraf pusat secara terus-menerus menerima stimulus tentang panjang dan tegangan otot yang diawali dari indera yang terangsang sebagai informasi sensorik yang akan diintegrasikan ke sistem saraf dan menyebabkan respon motorik. Sehingga mengaktifkan respon pola fungsi yang lebih kompleks yang tersimpan pada area medula spinalis, batang otak, basal ganglia dan serebelum. Area tersebut akan mengirimkan banyak sinyal pengaktifan spesifik otot (Nusri et al., 2018; Shi et al., 2021). Akibat dari latihan tersebut akan mengaktifkan lebih banyak neuron dan sinaps pada serebelum yang membantu mengendalikan intensitas kontraksi otot dan interaksi sesaat antara kelompok otot agonis dan antagonis, sehingga memiliki kapasitas pengolahan informasi yang sangat besar untuk mengatur keseimbangan dan koordinasi. Latihan yang dilakukan secara berulang-ulang akan mempengaruhi fungsi basal ganglia yang kinerjanya berkaitan dengan sistem kortikospinal pada sirkuit putamen dalam mengatur pola-pola aktivitas motorik yang lebih kompleks dan kinerja pada nukleus kaudatus yang mempengaruhi pengendalian kognitif terhadap pola gerakan motorik yang berurutan (Dinangsit et al., 2022; Ramdani et al., 2018).

Tujuan latihan teknik adalah untuk mempertinggi keterampilan gerakan teknik dan memperoleh otomatisasi gerakan teknik dalam suatu cabang olahraga. Otomatisasi gerakan ditandai oleh hasil gerakan yang ajeg dan konsisten, sedikit sekali atau jarang melakukan kesalahan gerakan, dalam situasi dan kondisi yang berbeda-beda dan berubah-ubah selalu dapat melakukan gerakan dengan konsisten. Langkah-langkah latihan gerakan teknik adalah sebagai berikut. Pertama, pelatih memberikan penjelasan dan memperagakan gerakan teknik secara keseluruhan tentang gerakan teknik yang akan dilatihkan. Kedua, atlet melakukan latihan gerakan teknik dasar dengan memperhatikan kunci-kunci gerakan. Ketiga, atlet melakukan latihan gerakan teknik dasar secara utuh dalam situasi dan kondisi yang sederhana. Keempat, tempo latihan ditingkatkan dan mengulang-ulang latihan teknik dasar dengan menggunakan kekuatan, kecepatan dan koordinasi yang agak lebih sulit. Kelima, mempersulit jenis dan bentuk bentuk latihan teknik. Keenam, latihan keterampilan teknik lanjutan yang lebih tinggi. Ketujuh, meningkatkan efektivitas gerakan teknik dibarengi dengan pembentukan fisik. Kedelapan, mencoba keterampilan teknik dalam situasi permainan sederhana. Kesembilan, penguasaan keterampilan teknik secara sempurna dan otomatis yang diterapkan dalam pertandingan (Bozkurt et al., 2020; Pina et al., 2018).

Temuan ini diperkuat dengan temuan penelitian sebelumnya menyatakan ada pengaruh yang signifikan latihan *juggling* terhadap kemampuan mengontrol bola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola (Ramdani et al., 2018). Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan zig-zag menggunakan bola dan latihan *juggling* pada peningkatan kemampuan *dribbling* pada pembelajaran sepak bola (Dinangsit et al., 2022). Latihan *juggling* berpengaruh terhadap koordinasi mata dan kaki pemain futsal putri (Zulkarnain, 2021). Implikasi penelitian ini diharapkan melalui latihan *juggling* dapat meningkatkan kemampuan mengontrol bola.

4. SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh kemampuan mengontrol bola dengan menggunakan metode latihan *juggling* pada peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sapeken. Direkomendasikan bagi siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Sapeken pada khususnya dan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola untuk sekolah lain pada umumnya agar menggunakan latihan *juggling* terhadap peningkatan kemampuan mengontrol dalam permainan sepakbola. Bagi pelatih agar meningkatkan kreativitas latihan untuk meningkatkan kemampuan mengontrol dalam permainan sepakbola. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman atau acuan dalam melakukan penelitian selanjutnya dengan menambah waktu dan jarak dalam penelitian.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A., & Faisal, M. (2020). Upaya Meningkatkan Teknik *Juggling* Permainan Futsal Dengan Media Alat Bantu. *Jurnal Porkes*, 3(2), 142–148. <https://doi.org/10.29408/porkes.v3i2.3005>.
- Andriadi, A. (2019). Pengaruh Latihan *Juggling* Sepakbola Terhadap Hasil Hoop Sepak Takraw Menggunakan Punggung Kaki Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Tanjung Raja. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5705>.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian : suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Aspa, A. P. (2020). Pengaruh Daya Tahan Dan Kecepatan, Terhadap Kinerja Wasit Sepak Bola C1 Nasional

- PSI Provinsi Riau. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 116–122. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1044>.
- Astuti, Y. (2020). Studi Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa SMP Negeri 3 Kota Padang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(2), 92–99. <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i2.29828>.
- Atiq, A., & Selamat Budiyo, K. (2020). Analisis Latihan Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola Untuk Atlet Pemula. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 15–22. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v4i1.1482>.
- Bozkurt, S., Çoban, M., & Demircan, U. (2020). The effect of football basic technical training using unilateral leg on bilateral leg transfer in male children. *Journal of Physical Education*, 31. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v31i1.3164>.
- Datau, S., Ruslan, R., Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2022). Pengembangan Model Pembelajaran Juggling Sepak Bola. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 8(2), 26–28. <https://doi.org/10.22245/jpor.v8i2.41941>.
- Dinangsit, D., & Saputra, Y. M. (2022). Pengaruh Latihan Juggling dan Zig-Zag Run Menggunakan Bola Terhadap Keterampilan Dribbling Dalam Pembelajaran Sepakbola. *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy*, 1(2), 98–117. <https://ejournal.upi.edu/index.php/JPESP/article/view/37987>.
- Effendy, A., Fallo, I., & Ding, O. (2022). Pengaruh Metode Drill Terhadap Passing Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepak Bola Siswa Ekstrakurikuler. *Journal Sport Academy*, 1(1), 47–59. <https://doi.org/10.31571/jsa.v1i1.6>.
- Gunawan Pratama, H., & Sulendro, S. (2022). Pengaruh Latihan Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Peserta Putra Ekstrakurikuler SMP N 1 Gandusari. *Journal of Physical Activity (JPA)*, 3(1), 1–9. <https://doi.org/10.58343/jpa.v3i1.28>.
- Irawan, G., Sugiarto, T., & Kurniawan, A. W. (2019). Upaya Meningkatkan Akurasi Teknik Passing Menggunakan Metode Drill pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola. *Jurnal Penjakora*, 6(2), 92–101. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i2.19976>.
- Kardani, G., & Rustiawan, H. (2020). Perbandingan Hasil Latihan Lari Shuttle Run Dengan Latihan Shadow Terhadap Kelincahan Footwork Pada Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 105–111. <https://doi.org/10.48144/jiks.v13i2.254>.
- Muhlisin, A., Wijaya, M. A., & Agung, I. G. L. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Student Teams Achievement Division (STAD) Terhadap Hasil Belajar Passing Sepakbola. *Indonesian Journal of Sport & Tourism*, 3(2). <https://doi.org/10.23887/ijst.v3i2.31939>.
- Muslihin, M., Septiadi, F., & Saputri, H. (2020). Pengaruh Latihan Ladder Drills Dan Zig Zag Run Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Kanan Kiri Pesilat Putra Tapak Suci Caringin Sukabumi. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 75–79. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v3i2.3293>.
- Nusri, A., & Setijono, H., Rahayu, T., & Soegiyanto, S. (2018). Developing Instruments to Measure Long Passing and Shooting Skills of the Football School Students of Medan City. *The Journal of Educational Development*, 6(3), 280–290. <https://doi.org/10.15294/JED.V6I3.24244>.
- Pina, J. A., Passos, A., Araujo, D., & Maynard, M. T. (2018). Football refereeing: An integrative review. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 10–26. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.10.006>.
- Ramdani, W., & Asriansyah, A. (2018). Pengaruh Latihan Juggling Terhadap Kemampuan Mengontrol Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMK Bukit Asam Tanjung Enim. *Jurnal Muara Olahraga*, 1(1), 51–63. <https://doi.org/10.52060/jmo.v1i1.57>.
- Rohman, U. (2017). Evaluasi kompetensi pelatih sepakbola usia dini di sekolah sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 92–104. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v2i2.8186>.
- Shi, Y., Cai, K., Zhu, H., Dong, X., Xiong, X., Zhu, L., & Chen, A. (2021). Football Juggling Learning Alters the Working Memory and White Matter Integrity in Early Adulthood: A Randomized Controlled Study. *Applied Sciences*, 11(9), 3843. <https://doi.org/10.3390/app11093843>.
- Wahyudi, A. N. (2018). Pengaruh Latihan High Intensity Interval Training (Hiit) dan Circuit Training Terhadap Kecepatan, Kelincahan, dan Power Otot Tungkai. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 1(2), 47–56. <https://doi.org/10.26740/jses.v1n2.p47-56>.
- Zulkarnain, M. O. (2021). The The effect of juggling training on eye and feet coordination of womens futsal players. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(8), 13–17. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/40337>.