

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriansyah, M. F., & Winarno, M. E. (2020). Hubungan antara kecepatan, kelincahan dan koordinasi dengan keterampilan *dribbling* siswa Akademi Arema U-14. *Sport Science and Health*, 2(1), 12–23.
- Basrizal, R., Sin, T. H., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 769–781.
- Dakhi, A. S. (2020). Peningkatan hasil belajar siswa. *Jurnal Education and Development*, 8(2), 468–468.
- Eka, L. S., & Marzuki, I. (2020). Latihan *Dribbling Circuit* Dapat Meningkatkan Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepakbola. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 7(1), 10–15.
- Herlambang, M., Maulana, F., & Nurudin, A. A. (2022). Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Kemampuan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Educatio*, 8(4), 1601–1606.
- Hidayah, H. S., Yusuf, Y., Fatah, Z., & Wahjono, S. I. (2023). *Latihan dan pengembangan sumber daya manusia*. 3(1), 300–317.
- Hidayat, R., & Witarsyah, W. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMA N 4 Sumbar FA. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 70–76.
- Hutami, W. F. (2024). Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Public Relations Mercu Buana, Query Date*, 21, 23.
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan teknik dasar sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720–731.
- Mubarok, M. Z., & Mudzakir, D. O. (2020). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 9(1), 28–40.
- Putra, S., EmralÂ, E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2023). Konsep model latihan fisik pada sepakbola. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 974–985.
- Rahman, A., Damai, A. I. A., & Hajar, I. (2025). KONTRIBUSI KELENTUKAN TERHADAP KEMAMPUANMENGGIRING BOLA PADA PEMAIN SEPAKBOLA 3BP FOOTBALL CLUB. *JURNAL ILARA; Jurnal Hasil Penelitian, Aplikasi Teori, Analisa, Dan Pembahasan Kepustakaan Tentang Keolahragaan*, 16(3), 164–171.

- Saputra, A., Muzaffar, A., Pd, S., & Baskoro, S. F. (2023). *Sepakbola*. PT Salim Media Indonesia.
- Sidik, D. Z. (2022). Prinsip Latihan Atlet pada Berbagai Periodisasi. *Temu Ilmiah Nasional Persagi*, 4, 59–68.
- Sudharto, A., Pelana, R., & Lubis, J. (2020). Latihan *dribbling* dalam permainan sepakbola. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 140–150.
- Syaifudin, S. (2021). Penelitian Tindakan Kelas. *Borneo: Journal of Islamic Studies*, 1(2), 1–17.
- Utomo, N. P., & Indarto, P. (2021). Analisis keterampilan teknik dasar passing dalam sepakbola. *Jurnal Porkes*, 4(2), 87–94.
- Wahyuni, F., & Azizah, S. M. (2020). Bermain dan belajar pada anak usia dini. *Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan Dan Keagamaan*, 15(01), 159–176.

**LAMPIRAN 1****Data Mentah Hasil Penelitian**

No	Nama	Hasil Tes		Peningkatan
		Pre-test	Post-test	
1	Responden 1	16,2	14,8	1,40
2	Responden 2	15,9	14,4	1,50
3	Responden 3	16,7	15,8	0,90
4	Responden 4	18,3	15,6	2,70
5	Responden 5	17,2	16,3	0,90
6	Responden 6	18,4	17,2	1,20
7	Responden 7	17,2	15,2	2,00
8	Responden 8	18,4	16,3	2,10
9	Responden 9	16,8	16,5	0,30
10	Responden 10	17,2	15,1	2,10
11	Responden 11	17,0	16,5	0,50
12	Responden 12	17,4	16,4	1,00
13	Responden 13	16,3	13,0	3,30
14	Responden 14	16,7	13,0	3,70
15	Responden 15	18,8	15,8	3,00
16	Responden 16	16,8	14,8	2,00
17	Responden 17	16,9	16,2	0,70
18	Responden 18	15,9	13,0	2,90
19	Responden 19	18,8	16,4	2,40
20	Responden 20	17,2	15,8	1,40
21	Responden 21	17,8	16,2	1,60
22	Responden 22	18,8	17,2	1,60
23	Responden 23	16,7	16,8	-0,10
24	Responden 24	18,4	16,8	1,60
25	Responden 25	17,7	15,6	2,10

**Lampiran 2****Kalender Program Latihan**

Bulan Juni 2025						
Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
2	3	4	5	6	7	8
9	10	1	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Bulan Juli 2025						
Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## Keterangan:

Warna Abu Muda : Postest

Warna Kuning : Program Latihan

Warna Abu muda : Pretest

## Program Latihan

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Khusus
Waktu	: 60 menit	Mikro	: I
Sasaran Latihan	: Pretest	Sesi	: 1
Jumlah Atlet	: 25 orang	Peralatan	: Peluit, bola, cones
Hari, tanggal	: Rabu, 18 Juni 2025		alat tulis, metern
Waktu	: Pukul 16.30-17.00 WIB	Intensitas	: 100%

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi / Organisasi	Catatan
1	Pengantar: Berbaris, Penjelasan Materi tes dan doa	10 Menit	XXXXX XXXXX XXXXX XXXXX XXXXX O	Singkat, Padat, jelas dan mudah dimengerti
2	Pemanasan: - Jogging 3x keliling lapangan - Stretching	10 Menit		Lari mengelilingi lapangan sebanyak 3 kali dan dilanjutkan dengan stretching
3	Latihan Inti: Tes Dribbling Past (Pretest)	30 Menit		Tester memberikan contoh terlebih dahulu terhadap pemain terlebih dahulu, kemudian peserta latihan dimulai dengan satu kaki di garis start dan kaki lainnya di belakang garis, tester memberikan aba-aba, kemudian menggiring bola melewati cone.

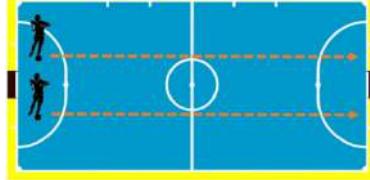
## Program Latihan

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodasi : Khusus
Waktu	: 120 menit	Mikro : I
Sasaran Latihan	: Kemampuan Menggiring Bola	Sesi : 2
Jumlah Atlet	: 25 orang	Peralatan : lapangan, cones, bola
Hari, tanggal	: Jumat, 20 Juni 2025	peluit, stopwatch
Waktu	: Pukul 15.00-17.00	Intensitas : 30%

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	IIII IIII IIII IIII X	Peserta latih diberikan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	IIII IIII IIII IIII X	Peserta latih diberikan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan dribbling dalam bentuk pendekatan bermain	60 menit Rep: 5 mnt Set: 3x T.I: 2 mnt	 a. Siswa dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok A dan B b. Siswa dari masing-masing kelompok berdiri pada salah satu titik di ujung lapangan c. Kemudian siswa melakukan gerakan dribbling lurus hingga ke ujung lapangan dengan secepat mungkin d. Ketika tiba sampai di ujung lapangan, bola dioper kembali ke teman berikutnya yang ada di titik awal	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak becanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan futsal setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	IIII IIII IIII IIII X	Pengarahan, berdoa & penutup

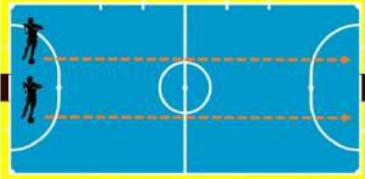
## Program Latihan

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodasi : Khusus
Waktu	: 120 menit	Mikro : I
Sasaran Latihan	: Kemampuan Menggiring Bola	Sesi : 3
Jumlah Atlet	: 25 orang	Peralatan : lapangan, cones, bola
Hari, tanggal	: Senin, 23 Juni 2025	peluit, stopwatch
Waktu	: Pukul 15.00-17.00	Intensitas : Rendah

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	IIII IIII IIII IIII X	Peserta latih diberikan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	IIII IIII IIII IIII X	Peserta latih diberikan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan passing dalam bentuk latihan bermain	60 menit Rep: 5 mnt Set: 3x T.I: 2 mnt	 a. Siswa dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok A dan B b. Siswa dari masing-masing kelompok berdiri pada salah satu titik di ujung lapangan c. Kemudian siswa melakukan gerakan dribbling lurus hingga ke ujung lapangan dengan secepat mungkin a. Ketika tiba sampai di ujung lapangan, bola dioper kembali ke teman berikutnya yang ada di titik awal	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak becanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan futsal setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	IIII IIII IIII IIII X	Pengarahan, berdoa & penutup

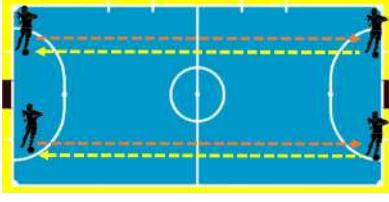
## Program Latihan

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodasi	: Khusus
Waktu	: 120 menit	Mikro	: I
Sasaran Latihan	: Kemampuan Menggiring Bola	Sesi	: 4
Jumlah Atlet	: 25 orang	Peralatan	: lapangan, cones, bola peluit, stopwatch
Hari, tanggal	: Rabu, 25 Juni 2025	Intensitas	: Rendah
Waktu	: Pukul 15.00-17.00		

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	IIII IIII IIII IIII X	Peserta latih diberikan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	IIII IIII IIII IIII X	Peserta latih diberikan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan passing dalam bentuk latihan bermain	60 menit Rep: 10 mnt Set: 3x T.I: 2 mnt	 a. Siswa dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok A dan B b. Siswa dari masing-masing kelompok berdiri pada salah satu titik di ujung lapangan c. Kemudian siswa melakukan gerakan dribbling lurus hingga ke ujung lapangan dengan secepat mungkin a. Ketika tiba sampai di ujung lapangan, bola dioper kembali ke teman berikutnya yang ada di titik awal	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak becanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan futsal setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	IIII IIII IIII IIII X	Pengarahan, berdoa & penutup

### Program Latihan

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodasi	: Khusus
Waktu	: 120 menit	Mikro	: II
Sasaran Latihan	: Kemampuan Menggiring Bola	Sesi	: 5
Jumlah Atlet	: 25 orang	Peralatan	: lapangan, cones, bola peluit, stopwatch
Hari, tanggal	: Jumat, 27 Juni 2025	Intensitas	: Sedang
Waktu	: Pukul 15.00-17.00		

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	IIII IIII IIII IIII X	Peserta latih diberikan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	IIII IIII IIII IIII X	Peserta latih diberikan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan passing dalam bentuk latihan bermain	60 menit Rep: 10 mnt Set: 3x T.I: 3 mnt	 a. Siswa dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok A dan B b. Siswa dari masing-masing kelompok berdiri pada salah satu titik di ujung lapangan c. Kemudian siswa melakukan gerakan dribbling lurus hingga ke ujung lapangan dengan secepat mungkin a. Ketika tiba sampai di ujung lapangan, teman dari masing-masing kelompok melanjutkan menggiring bola ke titik awal dan terus dilanjutkan hingga waktu yang ditentukan	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak becanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan futsal setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	IIII IIII IIII IIII X	Pengarahan, berdoa & penutup

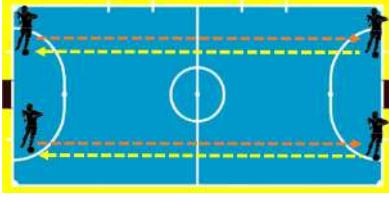
## Program Latihan

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodasi : Khusus
Waktu	: 120 menit	Mikro : II
Sasaran Latihan	: Kemampuan Menggiring Bola	Sesi : 6
Jumlah Atlet	: 25 orang	Peralatan : lapangan, cones, bola
Hari, tanggal	: Senin, 30 Juni 2025	peluit, stopwatch
Waktu	: Pukul 15.00-17.00	Intensitas : Sedang

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	IIII IIII IIII IIII X	Peserta latih diberikan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	IIII IIII IIII IIII X	Peserta latih diberikan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan passing dalam bentuk latihan bermain	60 menit Rep: 10 mnt Set: 3x T.I: 3 mnt	 a. Siswa dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok A dan B b. Siswa dari masing-masing kelompok berdiri pada salah satu titik di ujung lapangan c. Kemudian siswa melakukan gerakan dribbling lurus hingga ke ujung lapangan dengan secepat mungkin d. Ketika tiba sampai di ujung lapangan, teman dari masing-masing kelompok melanjutkan menggiring bola ke titik awal dan terus dilanjutkan hingga waktu yang ditentukan	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak becanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan futsal setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	IIII IIII IIII IIII X	Pengarahan, berdoa & penutup

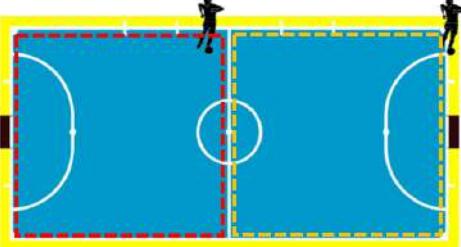
### Program Latihan

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodasi	: Khusus
Waktu	: 120 menit	Mikro	: II
Sasaran Latihan	: Kemampuan Menggiring Bola	Sesi	: 7
Jumlah Atlet	: 25 orang	Peralatan	: lapangan, cones, bola peluit, stopwatch
Hari, tanggal	: Rabu, 2 Juli 2025	Intensitas	: Sedang
Waktu	: Pukul 15.00-17.00		

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	IIII IIII IIII IIII X	Peserta latih diberikan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	IIII IIII IIII IIII X	Peserta latih diberikan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan passing dalam bentuk latihan bermain	60 menit Rep: 10 mnt Set: 3x T.I: 3 mnt	 a. Siswa dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok A dan B b. Siswa dari masing-masing kelompok berdiri pada salah satu titik di ujung lapangan c. Kemudian siswa melakukan gerakan dribbling lurus hingga ke ujung lapangan dengan secepat mungkin a. Ketika tiba sampai di ujung lapangan, teman dari masing-masing kelompok melanjutkan menggiring bola ke titik awal dan terus dilanjutkan hingga waktu yang ditentukan	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak becanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan futsal setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	IIII IIII IIII IIII X	Pengarahan, berdoa & penutup

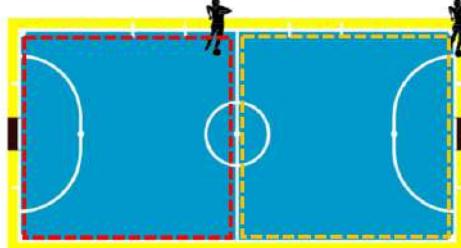
## Program Latihan

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodasi	: Khusus
Waktu	: 120 menit	Mikro	: III
Sasaran Latihan	: Kemampuan Menggiring Bola	Sesi	: 8
Jumlah Atlet	: 25 orang	Peralatan	: lapangan, cones, bola peluit, stopwatch
Hari, tanggal	: Jumat, 4 Juli 2025	Intensitas	: Sedang
Waktu	: Pukul 15.00-17.00		

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	IIII IIII IIII IIII X	Peserta latih ditarikkan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	IIII IIII IIII IIII X	Peserta latih ditarikkan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan passing dalam bentuk latihan bermain	60 menit Rep: 15 mnt Set: 3x T.I: 2 mnt	 a. Siswa dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok A dan B b. Masing-masing kelompok bersiap untuk melakukan gerakan menggiring mengelilingi separuh lapangan c. Perwakilan dari masing-masing kelompok berdiri di salah satu sudut sisi lapangan d. Kemudian melakukan gerakan menggiring garis lapangan e. Setelah kembali pada titik awal, dilanjutkan kembali oleh temannya	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak becanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan futsal setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	IIII IIII IIII IIII X	Pengarahan, berdoa & penutup

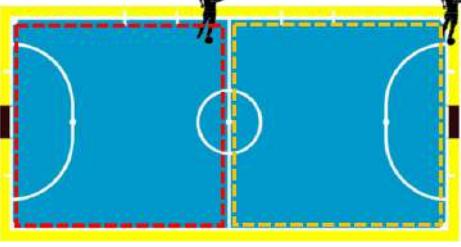
## Program Latihan

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodasi : Khusus
Waktu	: 120 menit	Mikro : III
Sasaran Latihan	: Kemampuan Menggiring Bola	Sesi : 9
Jumlah Atlet	: 25 orang	Peralatan : lapangan, cones, bola
Hari, tanggal	: Senin, 7 Juli 2025	peluit, stopwatch
Waktu	: Pukul 15.00-17.00	Intensitas : Sedang

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	IIII IIII IIII IIII X	Peserta latih ditarik tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	IIII IIII IIII IIII X	Peserta latih ditarik dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan passing dalam bentuk latihan bermain	60 menit Rep: 15 mnt Set: 3x T.I: 2 mnt	 a. Siswa dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok A dan B b. Masing-masing kelompok bersiap untuk melakukan gerakan menggiring mengelilingi separuh lapangan c. Perwakilan dari masing-masing kelompok berdiri di salah satu sudut sisi lapangan d. Kemudian melakukan gerakan menggiring garis lapangan a. Setelah kembali pada titik awal, dilanjutkan kembali oleh temannya	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak becanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan futsal setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	IIII IIII IIII IIII X	Pengarahan, berdoa & penutup

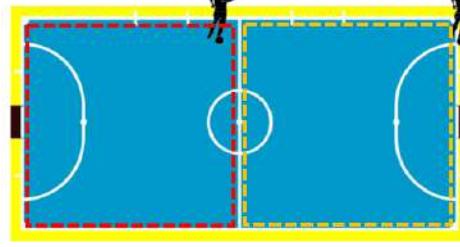
## Program Latihan

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodasi : Khusus
Waktu	: 120 menit	Mikro : III
Sasaran Latihan	: Kemampuan Menggiring Bola	Sesi : 10
Jumlah Atlet	: 25 orang	Peralatan : lapangan, cones, bola
Hari, tanggal	: Rabu, 9 Juli 2025	peluit, stopwatch
Waktu	: Pukul 15.00-17.00	Intensitas : Sedang

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	IIII IIII IIII IIII X	Peserta latih ditarikkan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	IIII IIII IIII IIII X	Peserta latih ditarikkan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan passing dalam bentuk latihan bermain	60 menit Rep: 15 mnt Set: 3x T.I: 2 mnt	 a. Siswa dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok A dan B b. Masing-masing kelompok bersiap untuk melakukan gerakan menggiring mengelilingi separuh lapangan c. Perwakilan dari masing-masing kelompok berdiri di salah satu sudut sisi lapangan d. Kemudian melakukan gerakan menggiring garis lapangan a. Setelah kembali pada titik awal, dilanjutkan kembali oleh temannya	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak becanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan futsal setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	IIII IIII IIII IIII X	Pengarahan, berdoa & penutup

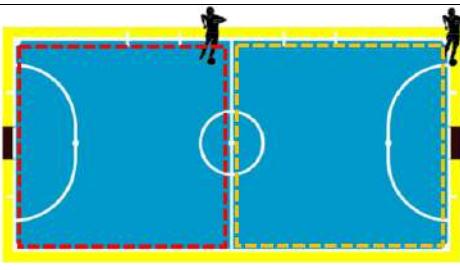
## Program Latihan

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodasi	: Khusus
Waktu	: 120 menit	Mikro	: IV
Sasaran Latihan	: Kemampuan Menggiring Bola	Sesi	: 11
Jumlah Atlet	: 25 orang	Peralatan	: lapangan, cones, bola
Hari, tanggal	: Jumat, 11 Juli 2025		peluit, stopwatch
Waktu	: Pukul 15.00-17.00	Intensitas	: Sedang

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	IIII IIII IIII IIII X	Peserta latih ditarik tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	IIII IIII IIII IIII X	Peserta latih ditarik dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan passing dalam bentuk latihan bermain	60 menit Rep: 20 mnt Set: 3x T.I: 2 mnt	 a. Siswa dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok A dan B b. Masing-masing kelompok bersiap untuk melakukan gerakan menggiring mengelilingi separuh lapangan c. Perwakilan dari masing-masing kelompok berdiri di salah satu sudut sisi lapangan d. Kemudian melakukan gerakan menggiring garis lapangan a. Setelah kembali pada titik awal, dilanjutkan kembali oleh temannya	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak becanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan futsal setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	IIII IIII IIII IIII X	Pengarahan, berdoa & penutup

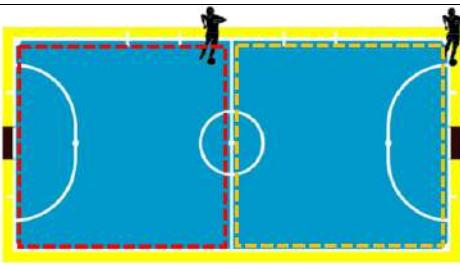
## Program Latihan

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodasi	: Khusus
Waktu	: 120 menit	Mikro	: IV
Sasaran Latihan	: Kemampuan Menggiring Bola	Sesi	: 12
Jumlah Atlet	: 25 orang	Peralatan	: lapangan, cones, bola peluit, stopwatch
Hari, tanggal	: Senin, 14 Juli 2025	Intensitas	: Sedang
Waktu	: Pukul 15.00-17.00		

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	IIII IIII IIII IIII X	Peserta latih diberikan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	IIII IIII IIII IIII X	Peserta latih diberikan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan passing dalam bentuk latihan bermain	60 menit Rep: 20 mnt Set: 3x T.I: 2 mnt	 a. Siswa dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok A dan B b. Masing-masing kelompok bersiap untuk melakukan gerakan menggiring mengelilingi separuh lapangan c. Perwakilan dari masing-masing kelompok berdiri di salah satu sudut sisi lapangan d. Kemudian melakukan gerakan menggiring garis lapangan e. Setelah kembali pada titik awal, dilanjutkan kembali oleh temannya	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak becanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan futsal setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	IIII IIII IIII IIII X	Pengarahan, berdoa & penutup

## Program Latihan

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodasi	: Khusus
Waktu	: 120 menit	Mikro	: IV
Sasaran Latihan	: Kemampuan Menggiring Bola	Sesi	: 13
Jumlah Atlet	: 25 orang	Peralatan	: lapangan, cones, bola peluit, stopwatch
Hari, tanggal	: Rabu, 16 Juli 2025	Intensitas	: Sedang
Waktu	: Pukul 15.00-17.00		

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMATI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	IIII IIII IIII IIII X	Peserta latih diberikan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	IIII IIII IIII IIII X	Peserta latih diberikan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan passing dalam bentuk latihan bermain	60 menit Rep: 20 mnt Set: 3x T.I: 2 mnt	 a. Siswa dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok A dan B b. Masing-masing kelompok bersiap untuk melakukan gerakan menggiring mengelilingi separuh lapangan c. Perwakilan dari masing-masing kelompok berdiri di salah satu sudut sisi lapangan d. Kemudian melakukan gerakan menggiring garis lapangan e. Setelah kembali pada titik awal, dilanjutkan kembali oleh temannya	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak becanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan futsal setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	IIII IIII IIII IIII X	Pengarahan, berdoa & penutup

## Program Latihan

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Khusus
Waktu	: 60 menit	Mikro	: IV
Sasaran Latihan	: Postest	Sesi	: 14
Jumlah Atlet	: 25 orang	Peralatan	: Peluit, bola, cones
Hari, tanggal	: Jumat, 18 Juli 2025		alat tulis, metteran
Waktu	: Pukul 16.30-17.00 WIB	Intensitas	: 100%

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi / Organisasi	Catatan
1	Pengantar: Berbaris, Penjelasan Materi tes dan doa	10 Menit	XXXXX XXXXX XXXXX XXXXX XXXXX O	Singkat, Padat, jelas dan mudah dimengerti
2	Pemanasan: - Jogging 3x keliling lapangan - Stretching	10 Menit		Lari mengelilingi lapangan sebanyak 3 kali dan dilanjutkan dengan stretching
3	Latihan Inti: Tes Dribbling (Postest)	30 Menit		Tester memberikan contoh terlebih dahulu terhadap pemain terlebih dahulu, kemudian peserta latihan dimulai dengan satu kaki di garis start dan kaki lainnya di belakang garis, tester memberikan aba-aba, kemudian menggiring bola melewati cone.

**Lampiran 3 Deskriptif Statistik****Statistics**

		Pre Test	Post Test
N	Valid	25	25
	Missing	0	0
Mean		20.035	18.285
Median		22.200	18.450
Std. Deviation		1.9474	1.9247
Variance		3.793	3.705
Minimum		18.7	15.4
Maximum		22.1	18.8

## Lampiran 4 Uji Normalitas

### Tests of Normality

Hasil Latihan		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Kategori	Statistic	df	Sig.	Statistic	df
	Pre Test		.095	25	.200*	.968	25
	Post Test		.123	25	.200*	.962	25

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

## Lampiran 5 Uji Homogenitas

### Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Latihan	Based on Mean	.070	1	48	.792
	Based on Median	.069	1	48	.794
	Based on Median and with adjusted df	.069	1	37.710	.794
	Based on trimmed mean	.073	1	48	.788

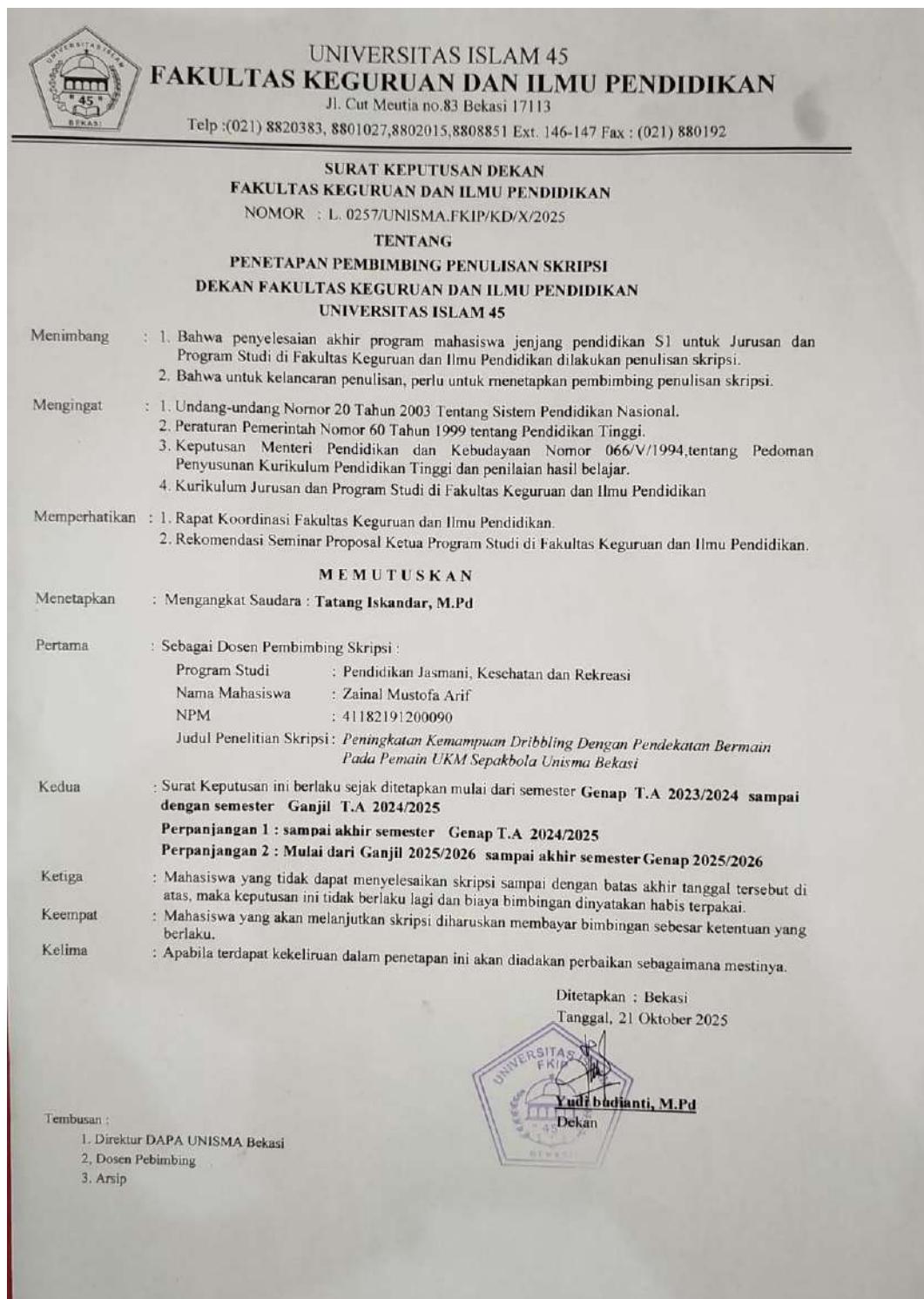
## **Lampiran 6 Uji Paired Sample Test**

## Paired Samples Test

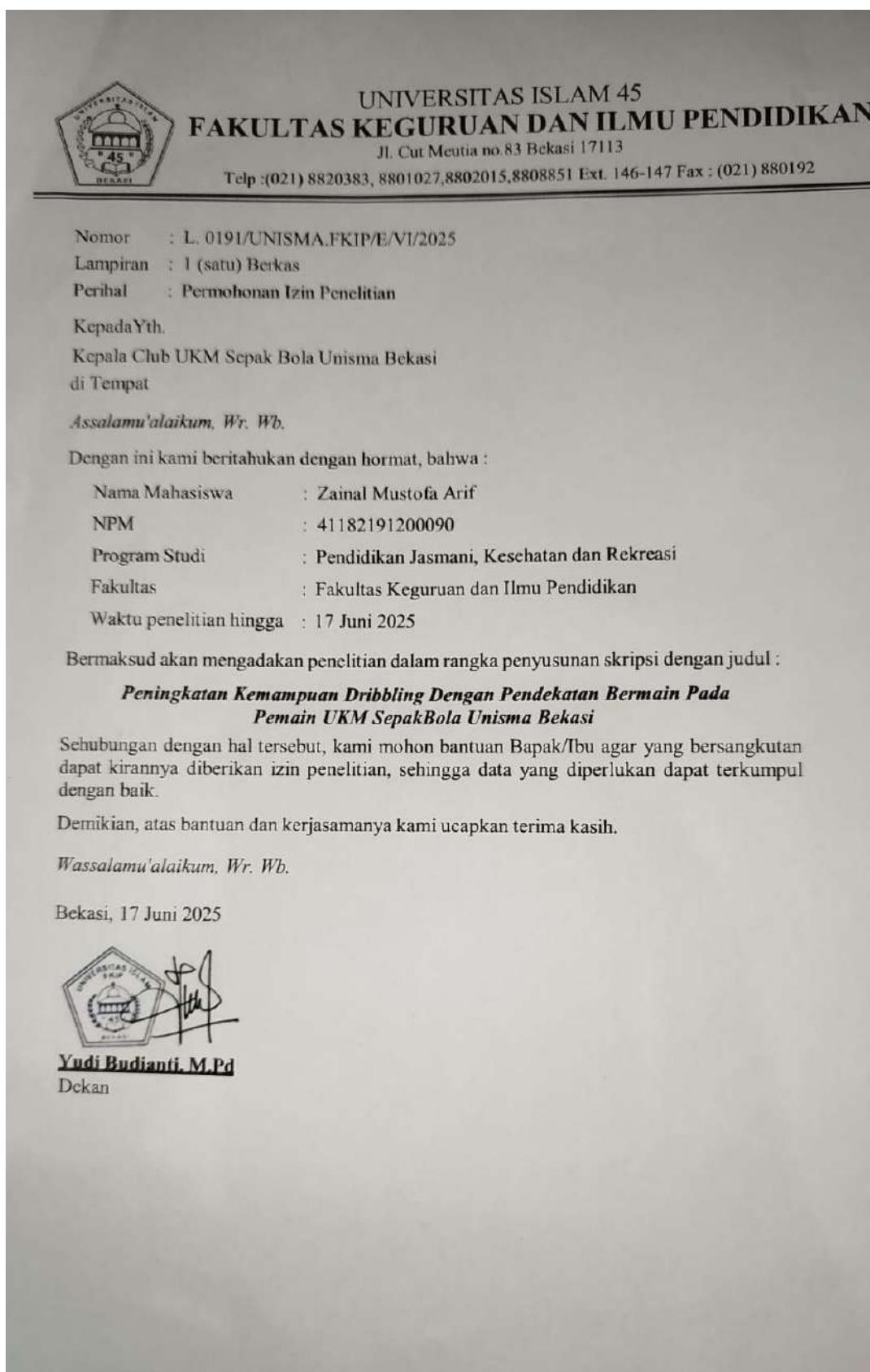
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference					
				Mean	Mean	Lower	Upper		
Pair 1	Pre Test - Post Test	-3.6100	.8226	.1839	-3.9950	3.2250	-19.625	24	.000

## Lampiran 7

### SK Dosen Pembimbing

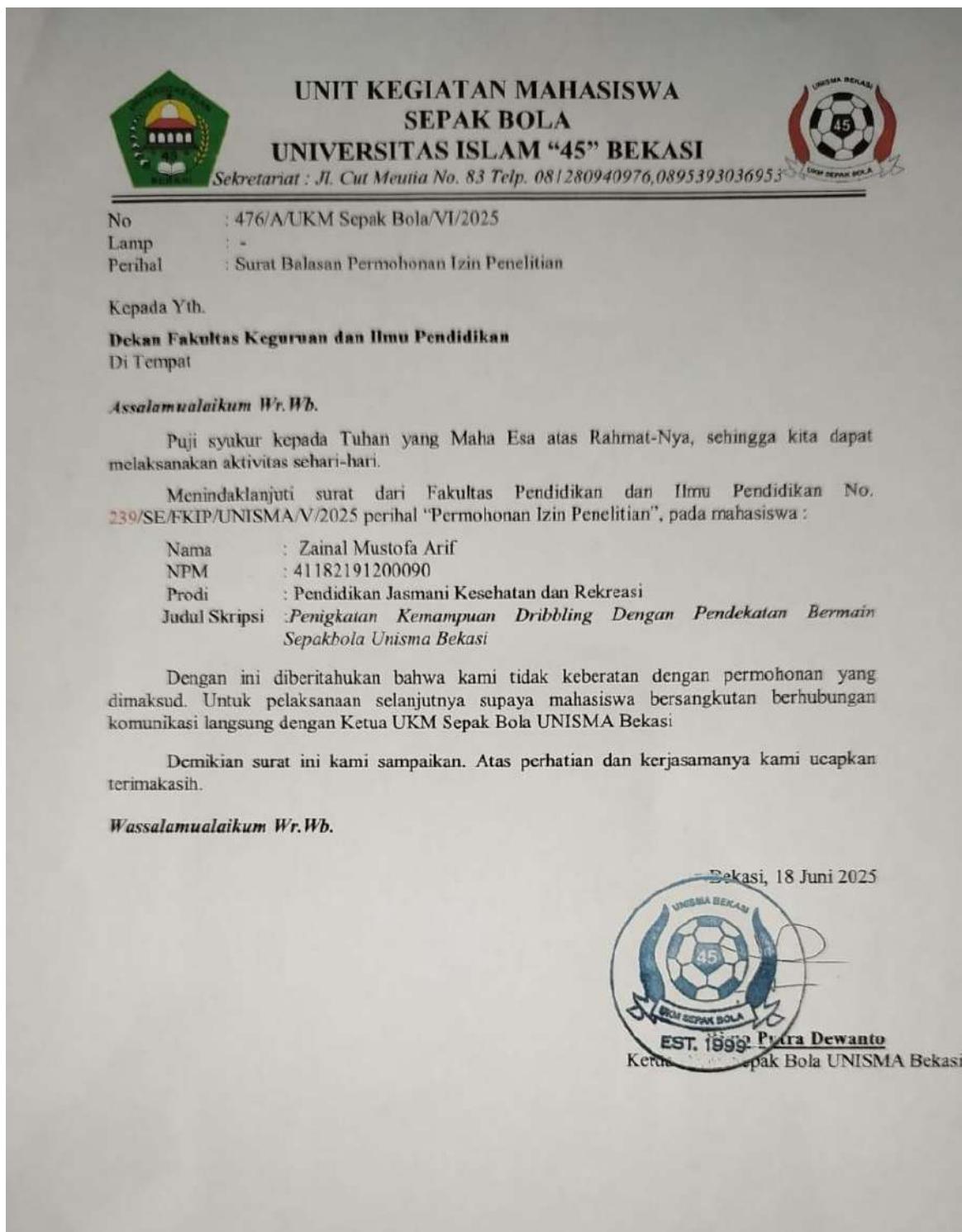


**Lampiran 8**  
**Surat Izin Penelitian**

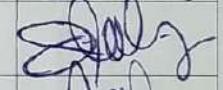
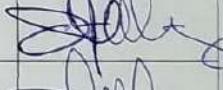
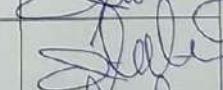
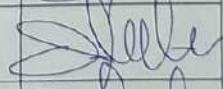
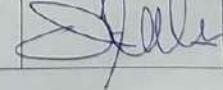
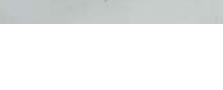


## Lampiran 9

### Surat Balasan Penelitian



**Lampiran 10****Frekuensi Bimbingan**

 <b>KARTU BIMBINGAN SKRIPSI</b> UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN			
Nama Mahasiswa	Zainal Nusiora Afif		
NPM	UN18219120000		
Program Studi	PJKR		
Judul	Peningkatan Kemampuan Dribbling Dengan Perkakasan Bermain Pada Pemain Ukm Sepak Bola Unisma Bekasi		
Pembimbing	Tatang Iskandar, M.Pd		
<b>KEGIATAN BIMBINGAN</b>			
NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	21/10/25	latar belakang perbaiki	
2	24/10/25	Fokus ke permasalahan	
3	29/10/25	landasan teori harus berdasar referensi	
4	4/11/25	BAB I Oke	
5	13/11/25	Teori di perbaik	
6	18/11/25	Tahan Referensi Minimal 2015	
7	21/11/25	Penelitian Penelitian yg sangat kuat dg Variabel	
8	26/11/25	lakukan penelitian	

## KEGIATAN BIMBINGAN

Bekasi, 26 Januari 2026.

Dr. Anil Patel M.P.D

**Lampiran 11****Surat Bukti Bebas Plagiarisme**

**Lampiran 12**  
**Dokumentasi Penelitian**



Pretest Keterampilan Dribbling Sepakbola

**Dokumentasi Penelitian**

**Pendekatan Bermain Sepakbola Untuk Dribbling**

**Dokumentasi Penelitian**

Post Test Keterampilan Dribbling Sepakbola

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Zainal Mustofa Arif lahir di Bekasi pada tanggal 04 September 2000. Penulis merupakan anak ke dua dari pasangan Bapak Amat Zainal Arifin dan Ibu Sartinah. Penulis melanjutkan Pendidikan di SDN Mustika Jaya III dan lulus pada 2012. Pada tahun yang sama penulis melanjutkan Pendidikan di SMPN 9 Tambun selatan dan lulus pada 2017. Kemudian di tahun yang sama melanjutkan Pendidikan di SMK Bina Karya Mandiri 1 Bekasi dan selesai pada tahun 2020. Di tahun 2020 penulis terdaftar sebagai mahasiswa di program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Program Strata Satu (S1) di Universitas Islam “45”Bekasi. Sampai dengan skripsi ini penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45”Bekasi.