

## Perbedaan metode latihan dan tingkat koordinasi berpengaruh terhadap kemampuan dribbling pemain sepakbola U-12

Ditya Adi Wisesa <sup>1, a \*</sup>, Siswantoyo Siswantoyo <sup>2, b</sup>

<sup>1</sup> Sekolah Sepakbola Real Madrid. Jalan Colombo No. 1, Yogyakarta, 55281 Indonesia.

<sup>2</sup> Universitas Negeri Yogyakarta. Jalan Colombo No. 1, Yogyakarta, 55281 Indonesia.

<sup>a</sup> [ditya.adi17@gmail.com](mailto:ditya.adi17@gmail.com); <sup>b</sup> [siswantoyo@uny.ac.id](mailto:siswantoyo@uny.ac.id)

\* Coressponding Author.

Received: 15 January 2021; Revised: 15 February 2021; Accepted: 20 February 2021

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat (1) perbedaan pengaruh antara metode latihan *drill* dan metode bermain terhadap kemampuan *dribbling*, (2) perbedaan pengaruh tingkat kemampuan koordinasi mata-kaki tinggi terhadap kemampuan *dribbling*, dan (3) interaksi pendekatan *drill* dan pendekatan bermain serta tingkat kemampuan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *dribbling*. Penelitian dilakukan pada pemain sepakbola U-12 menggunakan desain eksperimen faktorial 2 x 2. Instrumen pengukuran tingkat kemampuan koordinasi mata-kaki menggunakan *Soccer Wall Volley Test* dan kemampuan *dribbling* menggunakan *Short Dribbling Test*. Hasil penelitian menunjukkan (1) ada perbedaan pengaruh antara metode latihan *drill* dan metode bermain terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*, metode latihan *drill* lebih baik dibandingkan pendekatan bermain; (2) Ada perbedaan pengaruh antara tingkat kemampuan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *dribbling*, pemain dengan koordinasi mata-kaki tinggi lebih baik dibandingkan koordinasi mata-kaki rendah; dan (3) Ada interaksi antara pendekatan *drill* dan pendekatan bermain serta tingkat koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *dribbling*.

**Kata Kunci:** koordinasi mata-kaki, keterampilan dribbling, metode latihan, sepakbola

### *The influence of the differences between the training method and the coordination level on the dribbling skills of the u-12 football players*

**Abstract:** This study aims to investigate (1) the effect of the drill training method and the playing method on dribbling ability, (2) the effect of the level of eye-foot coordination ability on dribbling ability, and (3) the interaction between the drill approach and the playing approach and the level of coordination eye-foot ability to dribbling skills. The study was conducted on U-12 soccer players using a 2 x 2 factorial experimental design. The instrument used to measure eye-foot coordination skills is the Soccer Wall Volley Test, while dribbling abilities measured with the Short Dribbling Test. The results showed (1) there was a difference in the effect of the drill training method and the playing method on increasing dribbling skills; the drill training method was better than the playing approach; (2) There is a difference in the effect of the level of eye-foot coordination on dribbling ability, players with high eye-foot coordination are better than low eye-foot coordination; and (3) There is an interaction between the drill approach and the playing approach as well as the eye-foot coordination level on dribbling skills.

**Keywords:** dribbling skills, eye-foot coordination, football, training methods.

**How to Cite:** Wisesa, D., & Siswantoyo, S. (2021). Perbedaan metode latihan dan tingkat koordinasi berpengaruh terhadap kemampuan dribbling pemain sepakbola U-12. *Sepakbola*, 1(1), 32-38. doi:<http://dx.doi.org/10.33292/sepakbola.v1i1.91>



## PENDAHULUAN

Seorang pemain sepakbola yang baik harus menguasai teknik dasar bermain, salah satunya adalah *dribbling* (menggiring) bola. Karakteristik aksi *dribbling* adalah menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki (Koger, 2007). Menggiring bola sangat penting dikuasai, sebab jika seorang pemain dapat melakukan menggiring bola secara

efektif dapat memberikan keuntungan yang sangat besar dalam sebuah tim. Penelitian terdahulu yang berkaitan dengan cara meningkatkan kecepatan dan kekuatan *dribbling* melalui latihan kelincahan dan kelentukan telah dilakukan oleh Utama et al. (2015). Kemampuan *dribbling* sepakbola membutuhkan dukungan kemampuan kondisi fisik dan koordinasi gerak yang baik.

Berdasarkan observasi di lapangan, peneliti melihat pada umumnya para siswa SSB Real Madrid UNY kelahiran 10 – 12 tahun kurang memahami bagaimana melakukan teknik *dribbling* sepakbola yang benar. Pemain sepakbola U-12 masih dalam tahap belajar sehingga latihan dinilai dapat berpengaruh pada hasil belajar. Gerak yang terjadi dalam aktivitas olahraga merupakan akibat adanya stimulus yang diproses di dalam otak dan selanjutnya direspons melalui kontraksi otot, setelah menerima perintah dari sistem komando syaraf yaitu otak. Hasil belajar adalah perubahan tingkah laku yang meliputi kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor dalam situasi tertentu berkat pengalamannya berulang-ulang (Waliana et al., 2014).

Metode meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola bervariasi. Metode *drill*, metode bermain, metode *small sided game* adalah beberapa diantaranya. Metode *drill dribbling* dilakukan dengan cara berulang-ulang dengan memperhatikan program latihan yang sudah ditentukan. Metode ini dinilai dapat meningkatkan teknik dasar *dribbling* siswa sekolah sepakbola sebagaimana hasil penelitian Aprianova dan Hariadi (2016). Penelitian lain menunjukkan pendekatan bermain dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* sepakbola (E. Y. Pratama et al., 2018). Kesimpulan pada penelitian lain adalah bahwa pembelajaran teknik dasar *dribbling* pada pembelajaran sepakbola dengan modifikasi permainan dapat meningkatkan gerak dasar siswa kelas V (Taufik, 2018).

Perbedaan metode dalam melatih kemampuan *dribbling* dan tingkat kemampuan koordinasi pemain diasumsikan menghasilkan peningkatan kemampuan *dribbling* yang berbeda. Koordinasi mata-kaki merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* sepakbola. Koordinasi mata-kaki berperan terhadap gerakan *dribbling* pada saat seorang pemain bola harus memperhatikan bola dan situasi permainan. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Adakah pengaruh pendekatan *drill* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola U-12? (2) Adakah pengaruh pendekatan bermain terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola U-12? (3) Adakah perbedaan pengaruh antara koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola U-12? Dan (4) Adakah interaksi antara pendekatan latihan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola U-12?

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian berupa faktorial 2x2. Semua taraf faktor disilangkan dengan semua taraf tiap faktor lainnya yang ada dalam eksperimen. Rancangan desain dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Rancangan Desain Faktorial

Koordinasi Mata kaki (B)	Metode Latihan (A)	
	<i>Drill</i> (A1)	Bermain (A2)
Tinggi (B1)	A1. B1	A2. B1
Rendah (B2)	A1. B2	A2. B2

Keterangan:

A1B1: Kelompok latihan pendekatan *drill* dengan koordinasi mata-kaki tinggi

A2B1: Kelompok latihan pendekatan bermain dengan koordinasi mata-kaki tinggi

A1B2: Kelompok latihan pendekatan *drill* dengan koordinasi mata-kaki rendah

A2B2: Kelompok latihan pendekatan bermain dengan koordinasi mata kaki rendah

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain di SSB Real Madrid UNY yang berjumlah 38 pemain dengan karakteristik: berusia 10-12 tahun, kehadiran minimal 75%, dan telah berlatih minimal 3 bulan. Sampel diambil menggunakan teknik *random sampling* dengan cara membagi kelompok berdasarkan hasil peringkat tes koordinasi. Berdasarkan rangking, ditentukan 27% kelompok atas dan 27% kelompok bawah. Dengan demikian, pengelompokan sampel diambil dari pemain yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi sebanyak 27% (10 pemain) dan pemain yang

memiliki koordinasi mata-kaki rendah sebanyak 27% (10 pemain). Kemudian dari data tersebut dibagi menjadi dua kelompok dengan cara diacak (*random*) dan didapatkan masing-masing 5 pemain yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi diberi perlakuan dengan metode latihan *drill* dan bermain, hal yang sama juga dilakukan untuk kelompok pemain yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas (*independent*) *manipulative*, yaitu pendekatan *drill* dan pendekatan bermain. Sementara variabel bebas atributif, yaitu koordinasi mata-kaki. Variabel terikatnya (*dependent*) adalah kemampuan *dribbling* sepak bola. Sesuai dengan variabel yang diteliti, data yang harus dikumpulkan adalah tes koordinasi mata-kaki dan tes kemampuan *dribbling*. Teknik pengumpulan data menggunakan tes. Instrumen koordinasi mata-kaki menggunakan tes *Soccer Wall Volley Test* dengan validitas sebesar 0,915 dan reliabilitas sebesar 0,789. Sedangkan kemampuan *dribbling* dari tes "*Short Dribbling Test*" dengan validitas sebesar 0,926 dan reliabilitas sebesar 0,796.

Teknik analisis yang digunakan anava dua jalur (*two ways ANOVA*) pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Sebelum teknik analisis varians digunakan, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorof-Smirnov*. Uji homogenitas varians menggunakan uji *Levene's test*. Untuk menguji hipotesis dilakukan dengan menggunakan ANOVA dua jalur (*ANOVA two-way*) dan apabila terbukti terdapat interaksi maka dilakukan uji lanjutan yaitu uji Tukey, dengan menggunakan program *software SPSS version 20.0 for windows* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode *Kolmogorov Smirnov*. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 3.** Uji Normalitas

Data	<i>p</i>	Keterangan
<i>Pretest</i> A1B1	0,636	Normal
<i>Posttest</i> A1B1	0,787	Normal
<i>Pretest</i> A2B1	0,956	Normal
<i>Posttest</i> A2B1	0,960	Normal
<i>Pretest</i> A1B2	0,877	Normal
<i>Posttest</i> A1B2	0,942	Normal
<i>Pretest</i> A2B2	0,734	Normal
<i>Posttest</i> A2B2	0,699	Normal

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas *pretest* dan *posttest* kemampuan *dribbling* dan kinerja *dribbling* didapat dari hasil uji normalitas data nilai signifikansi  $p > 0,05$ , yang berarti data berdistribusi normal. Uji homogenitas pada penelitian ini adalah uji *Levene Test*. Hasil uji homogenitas disajikan pada Tabel 3.

**Tabel 4.** Uji Homogenitas

Kelompok	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,501	Homogen
<i>Posttest</i>	0,402	Homogen

Berdasarkan Tabel 3, *pretest* diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,501 \geq 0,05$  dan pada *posttest* didapat nilai signifikansi sebesar  $0,402 \geq 0,05$ . Hal berarti dalam kelompok data memiliki varian yang homogen. Pengujian hipotesis penelitian dilakukan berdasarkan hasil analisis data dan interpretasi analisis ANOVA dua jalur (*ANOVA two-way*). Hasil Uji Hipotesis disajikan Tabel 4.

**Tabel 4.** Uji Anova

Source	Type III Sum of Squares	F	Sig.
Metode Latihan	4,831	22,934	.000
Koordinasi	5,778	27,428	.000
Metode Latihan * Koordinasi	3,128	14,850	.001

Hipotesis pertama: "Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *drill* dan metode bermain terhadap kemampuan *dribbling*." Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi  $p$  sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi  $p$  sebesar  $0,000 < 0,05$ , berarti  $H_0$  ditolak. Dengan demikian, terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan pendekatan *drill* dan metode bermain terhadap kemampuan *dribbling*. Metode latihan *drill* lebih tinggi (baik) dengan nilai rata-rata *posttest* sebesar 10,8040 dibandingkan metode latihan bermain dengan nilai rata-rata *posttest* sebesar 12,5780. Hipotesis pertama telah terbukti.

Hipotesis kedua: "Ada perbedaan pengaruh antara koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah terhadap kemampuan *dribbling*." Hasil uji ANOVA pada Tabel 4 menunjukkan nilai signifikansi  $p$  sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi  $p$  sebesar  $0,000 < 0,05$ , berarti  $H_0$  ditolak. Berdasarkan hasil analisis, pemain yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi lebih tinggi (baik) dengan nilai rata-rata *posttest* sebesar 11,69 detik dibandingkan dengan pemain yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah dengan nilai rata-rata *posttest* sebesar 12,77 detik. Dengan demikian, hipotesis kedua telah terbukti.

Hipotesis ketiga: "Ada interaksi antara pendekatan *drill* dan pendekatan bermain dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *dribbling*." Hasil uji ANOVA pada Tabel 4 menunjukkan nilai signifikansi  $p$  sebesar 0,001. Karena nilai signifikansi  $p$  sebesar  $0,001 < 0,05$ , berarti  $H_0$  ditolak. Terdapat interaksi yang signifikan antara pendekatan (*drill* dan bermain) dan koordinasi mata-kaki (tinggi dan rendah) terhadap kemampuan *dribbling*. Berdasarkan hasil ini, perlu dilakukan uji lanjut dengan menggunakan uji Tukey (Tabel 5).

**Tabel 5.** Hasil Uji *Posthoc*

Kelompok	Interaksi	Std. Error	Sig.
A1B1	-1,8660*	,29029	,000
	-1,7740*	,29029	,000
	-2,0580*	,29029	,000
A2B1	1,8660*	,29029	,000
	,0920	,29029	,989
	-,1920	,29029	,910
A1B2	1,7740*	,29029	,000
	-,0920	,29029	,989
	-,2840	,29029	,763
A2B2	2,0580*	,29029	,000
	,1920	,29029	,910
	,2840	,29029	,763

Berdasarkan Tabel 5 hasil perhitungan uji Tukey pada tanda asterisk (\*) menunjukkan bahwa pasangan-pasangan yang memiliki interaksi atau pasangan yang berbeda secara nyata (signifikan) adalah: (1) A1B1-A1B2, (2) A1B1-A2B1, (3) A1B1-A2B2, (4) A1B2-A1B1, (5) A2B1-A1B1, dan (6) A2B2-A1B1.

### Perbedaan Pengaruh antara Pendekatan *Drill* dan Pendekatan Bermain terhadap Kemampuan *Dribbling*

Berdasarkan pengujian hipotesis pertama diketahui bahwa pendekatan *drill* lebih tinggi (baik) dibandingkan dengan pendekatan bermain terhadap kemampuan *dribbling*. Keefektifan dan kemampuan mengantisipasi gerak dapat ditingkatkan dengan cara melakukan latihan-latihan *drill* secara kontinyu. Pelatih menjelaskan bagian-bagian kaki yang digunakan dalam melakukan *dribble*. Pelatih selanjutnya mendemonstrasikan teknik *dribbling* sepakbola dengan baik dan benar. Setelah itu, pelatih menyusun organisasi latihan agar pemain dapat melakukan tugas ajar dengan baik dan semua pemain mendapat kesempatan yang sama. Pelatih dapat menyusun tata urutan gerakan *dribbling* sepakbola sesuai dengan kondisi yang ada. Sebagai contoh, *dribbling* sepakbola lurus secara bergantian dan bentuk latihan menggiring bola lainnya. Hasil ini sejalan dengan temuan pada penelitian tindakan olahraga yang dilakukan oleh Aprianova dan Hariadi (2016) pada pemain sekolah sepakbola U-15.

Pada peningkatan teknik dasar sepakbola lainnya, metode *drill* yang diberikan selama 12 pertemuan dalam 2 siklus dapat meningkatkan teknik *shooting* sepakbola menggunakan pungg-

gung kaki (Istofian & Amiq, 2016). Namun perbedaan antara pembelajaran dengan metode *drill* dan metode bermain terhadap hasil belajar *passing* sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola usia 16-17 tahun tidak signifikan (Syarifudin et al., 2017). Metode *drill* banyak digunakan sebagai pendekatan latihan untuk meningkatkan keterampilan dasar sepakbola selain *dribbling*.

Meningkatnya hasil belajar *dribbling* pada kelompok metode *drill* dapat dilihat pada faktor pengulangan. Pemain belajar melakukan suatu teknik gerak dasar dengan cara mengulang gerakan secara terus menerus sehingga membuat pemain terbiasa. Dengan demikian, secara tidak langsung, respon pemain ketika melakukan *dribbling* akan berubah menjadi lebih baik dari sebelumnya dan meminimalisir kesalahan dengan adanya gerakan pengulangan saat pembelajaran (Maskrisnadi et al., 2019). Selanjutnya gerak yang dilakukan secara berulang-ulang akan tersimpan dalam memori pelaku yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama. Untuk itu, keterampilan gerak dalam olahraga harus selalu dilatihkan secara berulang-ulang agar tidak mudah hilang dari memori, sehingga individu tetap terampil dalam setiap melakukan gerakan.

### **Perbedaan Pengaruh antara Koordinasi Mata-Kaki Tinggi dan Mata-Kaki Rendah terhadap Kemampuan *Dribbling***

Koordinasi mata-kaki adalah satu integrasi antara mata sebagai pemegang fungsi utama dalam hal ini melihat bola dan situasi permainan yang dihadapi saat menendang bola dan kaki sebagai pemegang fungsi yang melakukan suatu gerakan, yaitu menyentuh atau menendang bola agar dapat bergerak dari tempat semula. Kemampuan *dribbling* yang baik dipengaruhi koordinasi mata-kaki yang dimiliki. Integrasi yang melibatkan dua bagian gerak yaitu mata dan kaki harus dirangkaikan menjadi satu pola gerakan yang baik dan harmonis untuk mendukung kemampuan *dribbling*. Dalam permainan sepakbola sangat dibutuhkan koordinasi mata-kaki yang baik (Tiu et al., 2012).

Hasil analisis menunjukkan bahwa pemain dengan kemampuan koordinasi mata-kaki tinggi lebih baik dibandingkan pemain dengan kemampuan koordinasi mata-kaki rendah terhadap kemampuan *dribbling*. Hasil ini sejalan dengan temuan Hartanto (2015) yang menunjukkan kemampuan *dribbling* pada pemain dengan koordinasi mata-kaki tinggi lebih baik daripada pemain dengan koordinasi mata-kaki rendah. Studi tersebut juga menginformasikan bahwa peningkatan pembelajaran latihan menggiring bola menggunakan bola standar lebih baik dibandingkan dengan pembelajaran latihan menggiring bola menggunakan bola tidak standar.

*Dribbling* sepakbola merupakan salah satu bentuk ketrampilan sepakbola yang menuntut kualitas koordinasi mata dan kaki. Studi lain yang menunjukkan kemampuan kelincahan serta koordinasi mata-kaki berkontribusi terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola adalah penelitian Mubarok (2018). Pada pemain sekolah sepakbola hasil yang sama juga ditemui pada penelitian Ilmi dan Kiram (2019). Dalam melakukan keterampilan *dribbling* setiap pemain membutuhkan kemampuan kelincahan serta koordinasi mata-kaki yang sangat baik. Sementara itu dalam hasil penelitian Pratama et al. (2018), koordinasi mata-kaki memberikan sumbangan efektif sebesar 29,5 % terhadap kemampuan menggiring bola. Nilai ini lebih besar dibandingkan variabel lain, yaitu kelincahan, keseimbangan dinamis dan fleksibilitas togok.

### **Interaksi Pendekatan *Drill* dan Bermain dan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Kemampuan *Dribbling***

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat interaksi yang signifikan antara pendekatan *drill* dan pendekatan bermain dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola pada siswa SSB Real Madrid UNY. Dari tabel yang disajikan, bentuk interaksi tampak bahwa faktor-faktor utama penelitian dalam bentuk dua faktor menunjukkan interaksi yang signifikan. Dalam hasil penelitian ini interaksi yang memiliki arti bahwa setiap sel atau kelompok terdapat perbedaan pengaruh setiap kelompok yang dipasang-pasangkan.

Pendekatan *drill* dan bermain merupakan bentuk latihan *dribbling* sepakbola yang pelaksanaannya berbeda. Latihan *dribbling* sepakbola dengan pendekatan *drill* merupakan bentuk latihan yang pelaksanaannya dilakukan secara berulang-ulang dan beban latihan ditingkatkan secara bertahap. Sedangkan latihan *dribbling* sepakbola dengan pendekatan bermain merupakan latihan

*dribbling* sepakbola yang dikemas dalam bentuk permainan. Pendekatan *drill* dan bermain masing-masing menuntut siswa melakukan gerakan *dribbling* sepakbola. Adapun salah satu kelemahan dari pendekatan bermain adalah kurangnya sentuhan bola yang dilakukan serta kelemahan metode *drill* ialah pemain merasa bosan dan jenuh dengan model latihan yang dilatihkan (Prayadi & Rachman, 2013)

Dalam gerakan *dribbling* dibutuhkan koordinasi mata-kaki yang baik. Latihan *dribbling* sepakbola dengan metode *drill* dan bermain masing-masing dilakukan secara berulang-ulang sehingga akan meningkatkan koordinasi mata-kaki. Dengan meningkatnya koordinasi mata-kaki akan sangat mendukung gerakan *dribbling* sepakbola. Ditinjau dari pelaksanaan latihan *dribbling* sepakbola dengan metode *drill* dan bermain menunjukkan bahwa siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi cocok untuk latihan *dribbling* dengan metode *drill*. Hal ini karena dalam metode *drill* gerakannya sangat kompleks sehingga dibutuhkan koordinasi mata-kaki yang tinggi. Sedangkan siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah cocok untuk latihan *dribbling* dengan metode bermain karena bentuk latihan yang sederhana. Hal ini karena latihan *dribbling* sepakbola dengan metode bermain bentuk latihannya sangat sederhana, sehingga siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah akan mampu melakukannya dengan baik.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut: (1) Pendekatan *drill* lebih tinggi (baik) dibandingkan dengan pendekatan bermain. (2) Pemain dengan kemampuan koordinasi mata kaki tinggi lebih tinggi (baik) dibandingkan dengan pemain dengan kemampuan koordinasi mata kaki rendah. (3) Ada interaksi pendekatan *drill* dan bermain dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola pemain sepakbola U-12 di SSB Real Madrid UNY. Pendekatan *drill* lebih efektif digunakan daripada pendekatan bermain, untuk itu disarankan kepada pelatih untuk menggunakan pendekatan *drill* dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* dengan memperhatikan kelemahan metode *drill*, yaitu kebosanan pemain.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aprianova, F., & Hariadi, I. (2016). Metode drill untuk meningkatkan teknik dasar menggiring bola ( *dribbling* ) dalam permainan sepakbola pada siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro usia 13-15 tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 63-74.
- Hartanto, D. (2015). Pengaruh latihan menggiring bola menggunakan bola berbeda ditinjau dari koordinasi mata-kaki terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 56-65.
- Ilmi, M., & Kiram, Y. (2019). Hubungan koordinasi mata-kaki dan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola di Sekolah Sepakbola (ssb) Excellent Kota Batusangkar. *Jurnal Patriot*, 1(1), 204-212.
- Istofian, R. S., & Amiq, F. (2016). Metode drill untuk meningkatkan teknik menendang bola (shooting) dalam permainan sepakbola usia 13-14 tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 105-113.
- Koger, R. (2007). *Latihan dasar andal sepak bola remaja*. Macanan Jaya Cemerlang.
- Maskrisnadi, G., Hariyoko, H., & Wahyudi, U. (2019). Pengaruh metode pembelajaran drill dan small sided games terhadap hasil belajar keterampilan *dribbling* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler. *Indonesia Journal of Sports and Physical Education*, 1(1), 6-11.
- Mubarok, M. Z. (2018). Kontribusi kelincahan dengan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1), 37-45.
- Pratama, A. P., Sugiyanto, S., & Kristiyanto, A. (2018). Sumbangan koordinasi mata-kaki, kelincahan, keseimbangan dinamis dan fleksibilitas togok terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 15-27.

- Pratama, E. Y., Alnedral, A., & Fardi, A. (2018). Meningkatkan kemampuan dribbling sepakbola dengan pendekatan bermain. *Cerdas Sifa*, 1(2), 42–53.
- Prayadi, H. Y., & Rachman, H. A. (2013). Pengaruh metode latihan dan power lengan terhadap kemampuan smash bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 63–71.
- Syarifudin, M. F., Hariyoko, H., & Wahyudi, U. (2017). Pengaruh metode drill dan metode bermain terhadap hasil belajar passing sepakbola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola usia 16-17 tahun. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(2), 271–281.  
<https://doi.org/10.17977/um040v1i2p271-281>
- Taufik, M. S. (2018). Meningkatkan teknik dasar dribbling sepakbola melalui modifikasi permainan. *Maenpo*, 8(1), 26. <https://doi.org/10.35194/jm.v8i1.914>
- Tiu, W., Salipot, C. L., Maquiraya, C. A., Burkley, D. M., Castaneda, M., & Gomez, M. G. (2012). Effects of a modified football program in improving foot-eye coordination among students with intellectual disability. *Educational Research*, 3(4), 412–423.
- Utama, A. Z., Hariyanto, E., & Sudjana, I. N. (2015). Pengaruh latihan kelincahan dan kelentukan terhadap keterampilan dribbling sepakbola SSB PAS-ITN Kabupaten Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 25(1), 31–38. <https://doi.org/10.17977/pj.v25i1.4887.g1286>
- Waliana, I. P., Adi, I. P. P., & Darmayasa, I. P. (2014). Kooperatif tipe STAD untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar dribbling sepak bola. *Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 2(1), 1–11.