



## PENGARUH LATIHAN BALL FEELING TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PADA SSB PERSADA DALEGAN GRESIK KU 14-15

A Rizal Afandi, Drs. Arif Bulqini, M.Kes

S-1 Pendidikan Keahlian Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

[aafandi.19119@mhs.unesa.ac.id](mailto:aafandi.19119@mhs.unesa.ac.id) / [arif.20009@mhs.unesa.ac.id](mailto:arif.20009@mhs.unesa.ac.id)

Dikirim: 21-12-2023; Direview: 21-12-2023; Diterima: 21-12-2023;  
Diterbitkan: 01-01-2024

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh penerapan latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *pre-experimental design*, dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*, yang mana terdapat *pretest* dan *posttest*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain SSB Persada Dalegan Gresik KU 14-15 yang berjumlah 16 pemain. Sampel penelitian yang digunakan berjumlah 16 pemain dengan usia 14-15 tahun. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi, dokumentasi, dan tes kemampuan *dribbling*. Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* pada kemampuan *dribbling* didapatkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0,974 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan pada kemampuan *dribbling*. Kesimpulan, melalui latihan *ball feeling* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Persada Dalegan Gresik KU 14-15.

### Abstract

*This study aims to evaluate the effect of implementing ball feeling training on the dribbling abilities of SSB players. This research is quantitative research with a pre-experimental design type of research, with the research design used being a one group pretest-posttest design, where there is a pretest and a posttest. The population used in this research was all SSB Persada Dalegan Gresik KU 14-15 players, totaling 16 players. The research sample used was 16 players aged 14-15 years. Data collection techniques use observation, documentation and dribbling ability tests. Based on the results of the paired sample t-test on dribbling ability, the Sig value was obtained. (2-tailed) of  $0.974 > 0.05$ , it can be concluded that there is no significant influence on dribbling ability. Conclusion, through ball feeling training does not have a significant influence on the dribbling ability of SSB Persada Dalegan Gresik KU 14-15 players.*

**Keywords:** Practice, Ball Feeling, Dribbling

### 1. PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh 2 tim, setiap tim diisi oleh 11 pemain. Sepakbola adalah kegiatan fisik yang mempunyai struktur gerakan yang banyak (Komarudin, 2011). Tujuan permainan sepakbola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menghindari kebobolan pada gawang tim sendiri. Pola pergerakan permainan sepakbola membutuhkan pengembangan kekuatan yang cepat dan dengan kekuatan tenaga yang tinggi (Pinillos et al., 2014). Dengan karakteristik tersebut setiap pemain membutuhkan kecepatan dan kemampuan *dribbling* yang baik dalam upaya melakukan transisi menyerang untuk menciptakan

sebuah gol (Welch et al., 2021). Sebagai pendukung dalam melakukan transisi menyerang, setiap pemain sepakbola memerlukan penguasaan teknik dasar *dribbling* yang baik (Akmal & Lesmana, 2019). Dengan karakteristik permainan sepak bola yang memerlukan transisi menyerang yang baik maka setiap pemain harus memiliki kemampuan teknik dasar yang baik. Teknik dasar yang diperlukan salah satunya adalah teknik dasar *dribbling*. Teknik dasar *dribbling* adalah teknik dasar yang dilakukan oleh pemain dengan membawa bola menggunakan kaki dengan tujuan untuk memindahkan bola ke area tertentu (Bahtra, 2021). Teknik dasar *dribbling* merupakan salah satu teknik yang paling dominan dalam olahraga sepakbola (Febrianto & Bulqini, 2017). Peningkatan kemampuan teknik dasar bagi setiap pemain

merupakan salah satu upaya dalam peningkatan prestasi dalam sebuah kompetisi. Adapun teknik dasar dalam sepakbola yang penting untuk dilatih antara lain *passing*, *controll*, *dribbling*, *shooting* dan *heading* (Bahtra, 2021). Penguasaan setiap komponen sepakbola memberikan dampak positif bagi penampilan setiap pemain dalam pertandingan sepakbola (Slaidin & Fernate, 2021). Teknik dasar dalam sepakbola merupakan faktor penting dalam keberhasilan permainan sepakbola yang harus dimiliki setiap pemain karena berpengaruh terhadap performa permainan (Jawad et al., 2021). Dengan demikian peningkatan kemampuan teknik dasar bagi setiap pemain perlu dikembangkan lebih lanjut karena teknik dasar mempunyai peranan yang sangat penting dalam upaya untuk mencapai sebuah prestasi bagi setiap tim maupun prestasi individu bagi setiap pemain (Hasyim & Saharullah, 2019).

Salah satu upaya dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar adalah menerapkan metode latihan yang dibuat sesuai dengan prioritas peningkatan teknik dasar. Salah satu metode latihan yang digunakan dalam upaya meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain adalah metode latihan *ball feeling*. Latihan *ball feeling* merupakan metode latihan yang digunakan oleh pelatih dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar (Febrian, 2021). Hal itu juga diperkuat dalam penelitian yang telah dilakukan oleh (Zaenul Ansori et al., 2023) yang menyatakan bahwa kemampuan *dribbling* dapat ditingkatkan menggunakan metode latihan *ball feeling*. Serta dalam penelitian (Susilawai & Esser, 2022) latihan *ball feeling* merupakan salah satu metode latihan yang digunakan dalam upaya meningkatkan kemampuan *dribbling*. Oleh karena itu penelitian ini berfokus pada eksplorasi metode latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Persada Dalegan Gresik KU 14-15.

Penerapan metode latihan *ball feeling* sangat penting untuk dilakukan eksplorasi, hal ini dikaitkan dengan olahraga permainan sepakbola yang memerlukan kemampuan teknik dasar *dribbling* yang baik dalam upaya untuk melakukan transisi menyerang (Bahtra, 2021). Model latihan yang digunakan antara lain *inside touches*, *ball shift*, *soul drag*, *roll and stop*, *toe taps*, *V-turn*, *V-cut* dan *fake into space*. Oleh karena itu, penelitian ini sangat penting untuk dilakukan serta dijadikan pedoman dan evaluasi yang bisa digunakan dalam upaya meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola.

Pengukuran tingkat kemampuan *dribbling* pemain SSB Persada Dalegan Gresik KU 14-15 menggunakan instrument tes kemampuan *dribbling* dengan menggunakan model lapangan yang dikembangkan oleh (Ruslan et al., 2021). Pembaharuan dalam penelitian ini adalah penggunaan model latihan *inside touches*, *ball shift*, *soul drag*, *roll and stop*, *toe taps*, *V-turn*, *V-cut* dan

*fake into space* yang digunakan secara bersamaan dimana belum banyak eksplorasi yang dilakukan dalam penggunaan model latihan tersebut. Hasil penelitian yang dilakukan diharapkan memberikan wawasan baru yang bisa digunakan sebagai pedoman dalam upaya meningkatkan kemampuan *dribbling*.

## 2. METODE PENELITIAN

### Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian empiris yang datanya berupa angka- angka (Syahrudin & Salim, 2012) Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian pre-experimental design, one group pretest posttest design. Pre-experimental design adalah rancangan penelitian tanpa adanya variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2013). Bentuk one group pretest posttest design dapat digambarkan seperti berikut:



Gambar 2.1 One Group Pretest Posttest Design

Keterangan:

O1 = Nilai Pretest

X = Treatment

O2 = Nilai Pretest

### Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini bertempat di Lapangan SSB Persada Dalegan Gresik. Pemberian program latihan dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali latihan dalam seminggu

### Populasi dan Sample Penelitian

16 Pemain SSB Persada Dalegan Gresik dengan rentang usia 14-15 tahun.

### Protokol Penelitian

16 pemain SSB Persada Dalegan Gresik KU 14-15 melakukan latihan *ball feeling* dengan model latihan *inside touches*, *ball shift*, *soul drag*, *roll and stop*, *toe taps*, *V-turn*, *V-cut* dan *fake into space* dilakukan dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Untuk mengukur kemampuan *dribbling* pemain menggunakan tes kemampuan *dribbling* yang dikembangkan oleh (Ruslan et al., 2021).

### Analisis Statistik

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-wilk* dan uji hipotesis menggunakan uji *paired sample t-test*. Uji *Shapiro wilk* digunakan untuk menentukan

distribusi data. Uji *Paired Sample t-Test* digunakan untuk menganalisis perbedaan nilai *pretest* dan *posttest*. Taraf signifikansi yang digunakan adalah ( $\alpha$ ) 0,05 dengan ketentuan pengambilan keputusan sebagai berikut: jika nilai (Sig) <0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jika nilai (Sig) > 0,05 maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Analisis statistik dilakukan menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistic 22*.

### 3. HASIL

Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu, total 18 kali pertemuan yang diikuti oleh 16 siswa SSB Persada Dalegan Gresik dengan kriteria umur 14-15 tahun. Hasil pengolahan data yang didapatkan dari *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada uraian dibawah ini, sebagai berikut:

#### Kemampuan *Dribbling*

Hasil *pretest* dan *posttest* pemain SSB Persada Dalegan Gresik KU 14-15 dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

No	Nama	Dribbling	
		Pretest	Posttest
1	T.O	12,20	09,93
2	S.R	12,40	12,23
3	A.L	09,92	09,54
4	D.N.S	11,63	11,26
5	A.B	10,79	09,75
6	A.L.F	10,69	09,60
7	R.F.I	10,39	10,21
8	V.K	10,75	08,16
9	H.K.M	11,53	11,14
10	J.F.R	09,98	09,36
11	F.M.I	09,54	08,55
12	R.D.T	11,39	10,11
13	M.K.M	10,28	09,36
14	B.Y	11,30	10,21
15	J.L.A	11,24	10,22
16	S.P.R	10,23	09,53
	Mean	10,87	9,94
	Selisih	0,93	

**Tabel 1** Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Dari tabel 1 diatas menunjukkan data yang dihasilkan dari tes kemampuan *dribbling* pemain SSB Persada Dalegan Gresik KU 14-15 didapatkan rata-rata peningkatan kecepatan *dribbling* sebesar 0,93.

Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* dan *posttest* kemampuan *dribbling* pemain SSB Persada Dalegan Gresik KU 14-15 dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Descriptive Statistics			
	N	Mean	Std. Deviation
Pretest	16	10,87	1,006
Posttest	16	9,94	1,007

**Tabel 2** Deskripsi Data *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Dribbling*

Tabel 2 diatas menunjukkan hasil *pretest* kemampuan *dribbling* pemain SSB Persada Dalegan Gresik KU 14-15 memiliki nilai Mean 10,87 dan Std. Deviation 1,006 serta hasil *posttest* kemampuan *dribbling* pemain SSB Persada Dalegan Gresik KU 14-15 memiliki nilai Mean 9,94 dan Std. Deviation 1,007

Hasil uji normalitas *pretest* dan *posttest* kemampuan *dribbling* SSB Persada Dalegan Gresik KU 14-15 dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dapat dilihat pada tabel dibawah ini

Shapiro-Wilk		
	Df	Sig.
Pretest	16	0,200
Posttest	16	0,071

**Tabel 3** Hasil Uji Normalitas *pretest* dan *posttest* *Dribbling*

Dari tabel 3 diatas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0,05. Berdasarkan data yang ada pada tabel 3 maka didapatkan hasil *pretest* kemampuan *dribbling* 0,200 > 0,05. Nilai *posttest* *dribbling* 0,071 > 0,05. Dengan demikian semua data yang dimiliki merupakan data yang berdistribusi normal.

Hasil uji hipotesis kemampuan *dribbling* pemain SSB Persada Dalegan Gresik KU 14-15 dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Variabel	N	Mean	SD	T	Df	Sig 2-tailed
Pretest	16	0,006	0,7301	0,033	15	0,974
Posttest						

**Tabel 4** Hasil Uji Hipotesis Kemampuan *Dribbling*

Berdasarkan data pada tabel 4 diatas menunjukkan bahwa kemampuan *dribbling* SSB Persada Dalegan Gresik KU 14-15 memiliki nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,974 > 0,05 yang mengindikasikan tidak ada pengaruh yang signifikan. Artinya hipotesis yang berbunyi "Terdapat pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribbling* SSB Persada Dalegan Gresik KU 14-15", ditolak. Hal itu menunjukkan pengaruh

yang tidak signifikan dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata pre-posttest *dribbling* sebesar 0,93

#### 4. PEMBAHASAN

Penelitian ini ditujukan untuk mengevaluasi pengaruh latihan *ball feeling* terhadap *dribbling* pemain SSB Persada Dalegan Gresik KU 14-15. *Treatment* dilakukan dalam waktu 6 minggu, frekuensi latihan 3 kali seminggu dengan total 18 kali pertemuan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan analisis data didapatkan hasil bahwa latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribbling* tidak memiliki pengaruh yang signifikan dengan hasil rata-rata *pretest* 49,998 dan hasil rata-rata *posttest* 49,992.

Penggunaan metode latihan *ball feeling* yang sama memungkinkan terjadinya perbedaan pengaruh yang diberikan dari penerapan metode latihan *ball feeling* yang digunakan dalam penelitian. Penggunaan metode latihan *ball feeling* yang bergerak ke area yang lebih luas dengan rintangan yang harus dilewati untuk kelincihan *dribbling* memberikan pengaruh yang berbeda dengan metode latihan *ball feeling* yang dilakukan pada area yang sempit. Dengan menggunakan area yang luas dan rintangan untuk dilewati, memungkinkan pemain untuk membawa bola lebih lama dan meningkatkan kelincihan pemain. Hal itu sejalan dengan yang disampaikan oleh (Saputra & Yennes, 2018) bahwa, kelincihan mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain sekolah sepakbola. Maka dari itu penggunaan metode latihan yang monoton di tempat memperkecil kesempatan pemain untuk melakukan latihan *ball feeling* dengan area yang lebih luas. Pernyataan tersebut juga diperkuat oleh (Casamichana & Castellano, 2010) yang menyatakan bahwa luas area latihan pemain berpengaruh terhadap intensitas latihan dan respon motorik pemain. Dengan menggunakan area lapangan yang luas bagi setiap pemain memberikan kesempatan pemain untuk bergerak lebih luas dan memberikan respon motorik *dribbling* yang lebih banyak. Hal itu bertolak belakang dengan penggunaan luas area lapangan yang digunakan oleh peneliti, peneliti menggunakan area latihan yang sempit untuk setiap pemain, sehingga membatasi pergerakan pemain pada area yang sempit dan jarak yang sangat pendek. Dengan demikian hasil latihan yang didapatkan juga berbeda dari penelitian-penelitian relevan yang lainnya juga berbeda. Penggunaan luas lapangan diperkuat oleh pernyataan (Gerdsen, 2008) penggunaan luas lapangan pada latihan *dribbling* memberikan dampak positif pada peningkatan kemampuan *dribbling* pemain.

Dalam *treatment* yang diberikan diberlakukan model latihan *inside touches*, *ball shift*, *soul drag*, *roll and stop*, *toe taps*, *V-turn*, *V-cut* dan *fake into space* dengan pembatasan luas area lapangan. Penggunaan luas lapangan yang digunakan menjadi faktor yang berpengaruh terhadap mobilitas pemain sehingga mempengaruhi peningkatan kemampuan *dribbling* melalui latihan *ball feeling*. Pembatasan luas lapangan mengharuskan setiap pemain untuk melakukan

program latihan dalam area lapangan yang kecil sehingga membatasi pergerakan pemain sehingga respon motorik yang didapatkan pemain juga sedikit.

Melihat dari uraian yang telah dijelaskan diatas, salah satu penyebab perbedaan pengaruh yang didapatkan dari latihan *ball feeling* adalah perbedaan program latihan yang dijalankan. Keterbatasan penelitian ini adalah penggunaan area latihan bagi setiap pemain yang sempit. Penelitian ini telah dilakukan dengan upaya yang maksimal, akan tetapi tidak lepas dari keterbatasan penelitian yang ada sehingga menyebabkan perbedaan pengaruh yang didapatkan melalui latihan *ball feeling*.

#### 5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

##### Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah, hipotesis dan hasil pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan bahwasanya hipotesis yang berbunyi “Latihan *ball feeling* berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pada SSB Persada Dalegan Gresik KU 14-15” ditolak. Sehingga dapat dinyatakan bahwa kemampuan *dribbling* pada SSB Persada Dalegan Gresik pada Kelompok Usia 14-15 tahun tidak dapat ditingkatkan melalui latihan *ball feeling*

##### Rekomendasi

Berdasarkan dari data hasil penelitian dan kesimpulan pada penelitian ini, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Pelatih

Pelatih diharapkan dapat mencari model latihan yang lain untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* atau menggunakan latihan *ball feeling* untuk meningkatkan kemampuan yang lainnya.

2. Bagi Siswa SSB (Sekolah Sepak Bola)

Siswa diharapkan dapat mengikuti proses latihan dengan baik sesuai dengan instruksi pelatih yang telah diberikan agar memahami keterampilan mengenai *ball feeling* dan kemampuan *dribbling*.

3. Bagi Peneliti

Peneliti diharapkan tidak merasa cukup maupun puas terkait dengan apa yang sudah diteliti. Apabila peneliti ingin meneliti lebih lanjut terkait latihan *ball feeling* dapat mengembangkan ke aspek yang lain selain dengan kemampuan *dribbling*.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih diucapkan kepada seluruh pemain dan pihak yang terkait yang telah memberikan kemudahan dan support dalam pelaksanaan penelitian yang berjalan lancar. Terimakasih saya ucapkan

kepada semua dosen yang telah membimbing saya serta saya ucapkan kepada semua pihak yang belum disebut atas bantuannya dalam proses penyusunan skripsi dan proses penelitian.

## REFERENSI

- Akmal, I., & Lesmana, H. S. (2019). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1197–1210.  
<https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.392>
- Bahtra, R. (2021). *BUKU AJAR PERMAINAN SEPAKBOLA* (Issue 156).
- Casamichana, D., & Castellano, J. (2010). Time-motion, heart rate, perceptual and motor behaviour demands in small-sides soccer games: Effects of pitch size. *Journal of Sports Sciences*, 28(14), 1615–1623.  
<https://doi.org/10.1080/02640414.2010.521168>
- Febrian, R. A. (2021). Latihan Ball Feeling Dan Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 381–390.  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/41403>
- Febrianto, F., & Bulqini, A. (2017). ANALISIS TEKNIK DASAR PERMAINAN SEPAKBOLA KLUB SINAR HARAPAN TULANGAN SIDOARJO PADA LIGA 3 REGIONAL JATIM. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1).
- Gerdsen, W. (2008). *Investigating suitable pitch sizes for young football players in New Zealand Willy Gerdsen A thesis submitted to Auckland University of Technology in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Health Science ( MHS ) Division of S.* 1–88.
- Hasyim, & Saharullah. (2019). *Dasar - Dasar Ilmu Kepeleatihan*. Badan Penerbit UNM.
- Jawad, W. K., Ahmed, A. A., & Zamil, A. R. (2021). *Physical And Skill Performance And Performance Effectivenessfor Football Players Inside The Futsal Youth The Effect Of Stress Play Exercises On Developing Physical And Skill Performance And Performance Effectivenessfor Football Players Inside The Futsal Y.* 7(7), 538–543.  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.5140224>
- Komarudin. (2011). *Dasar Gerak Sepakbola*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pinillos, F. G., Martinez Amat, A., Contreras, H., Martinez Lopes, E. J., & Latorre Roman, P. A. (2014). Effects of a contrast training program without external load on vertical jump, kicking speed, sprint and agility of young soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(9), 2452–2460.  
<https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000452>
- Ruslan, Sarjan Mile, & Faturrahman Sangadji. (2021). Latihan Lari Zig-Zag Untuk Kemampuan Menggiring Sepak Bola Zig-Zag Running Exercises for Ball Drill Skills. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(1), 33–38.
- Saputra, A., & Yennes, R. (2018). Hubungan Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola. *Jurnal Patriot, 2018: Jurnal Patriot*, 71–78.  
<https://doi.org/doi.org/10.24036/patriot.v0i0.14>
- Slaidin, K., & Fernate, A. (2021). ANALYSIS ON CLASSIFICATION OF FOOTBALL TECHNIQUE. *SOCIETY. INTEGRATION. EDUCATION. Proceedings of the International Scientific Conference*, 4, 456–467.  
<https://doi.org/10.17770/sie2021vol4.6439>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Susilawai, I., & Esser, B. R. N. (2022). Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Ssb Integral Mataram. *JOURNAL SPORT SCIENCE, HEALTH AND TOURISM OF MANDALIKA (JONTAK) e-ISSN 2722-3116*, 3(2), 118–125.  
<https://doi.org/10.36312/jontak.v3i2.249>
- Syahrum, & Salim. (2012). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Citapustaka Media.
- Welch, M., Schaerf, T. M., & Murphy, A. (2021). Collective states and their transitions in football. *PLoS ONE*, 16(5 May), 1–20.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0251970>
- Zaenul Ansori, Subagio, & Noor Akhmad. (2023). Pengaruh Latihan Ball Feeling Dan Agility Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola. *JOURNAL SPORT SCIENCE, HEALTH AND TOURISM OF MANDALIKA (JONTAK) e-ISSN 2722-3116*, 4(1), 1–8.  
<https://doi.org/10.36312/jontak.v4i1.342>