

## Pengaruh Variasi Latihan *Dribbling With Zig Zag Trajectory* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Sepak Bola

Arman Yulin Hanispi / Herman Syah / Noor Ahmad

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,  
Universitas Pendidikan Madalika.  
E-mail: yulinnispi@gmail.com

Received: Mei 2021; Accepted Juni 2021; Published Juli 2021  
Juli 2021; 1(1): 9-18

### Abstrak

Permasalahan yang ditemukan yaitu kurangnya kreativitas dalam latihan serta model latihan yang kurang bervariasi sehingga kemampuan menggiring bola tidak berkembang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah variasi latihan *dribbling zig-zag trajectory* dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* sepak bola pada pemain Bee Boy FC tahun 2020. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Rancangan penelitian eksperimen yang digunakan yaitu *one group pretest posttest design*. teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *total sampling* sebanyak 20 pemain Bee Boy FC. Penelitian ini menggunakan instrumen tes menggiring bola yang telah *valid* dan *reliable*. Data penelitian dianalisis secara statistik parametrik menggunakan *Paired Sample T-Test* dengan SPSS versi 23. hasil penelitian yang dilakukan terdapat peningkatan keterampilan *dribbling* sepak bola setelah diberikan *treatment* berupa variasi latihan *dribbling with zig zag trajectory* pada pemain Bee Boy FC tahun 2020. Hal ini ditunjukkan dari hasil *Paired Sample T-Test* dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ )

**Kata Kunci:** variasi latihan, *dribbling*, sepak bola

### Abstract

The problems found are the lack of creativity in training and the training model that is less varied so that the ability to dribble does not develop. The purpose of this study was to determine whether variations of the zig-zag trajectory dribbling exercise can improve soccer dribbling skills in Bee Boy FC players in 2020. The method used in this study is an experimental method. The experimental research design used is one group pretest posttest design. The sampling technique used is a total sampling of 20 Bee Boy FC players. This study used a dribbling test instrument that was valid and reliable. The research data were analyzed statistically parametrically using Paired Sample T-Test with SPSS version 23. The results of the research conducted showed an increase in soccer dribbling skills after being given treatment in the form of variations in dribbling exercises with zig zag trajectory on Bee Boy FC players in 2020. This is shown from Paired Sample T-Test results with a significance value (2-tailed) of 0.000 ( $p < 0.05$ ).

**Keywords:** variety of practice, dribbling, football

## PENDAHULUAN

Dalam sepak bola terdapat bermacam teknik dasar bermain sepak bola. Teknik dasar merupakan fundamental yang harus dikuasai oleh semua atlet agar dapat bermain sepakbola dengan terampil yang didasari keterampilan multilateral gerak (Indra & Marheni, 2020). Dalam cabang olahraga sepak bola faktor yang sangat menentukan keberhasilan satu kesebelasan adalah penguasaan teknik dasar. Teknik dasar menjadi bekal awal untuk meningkatkan kemampuan para pemain kedepannya. Teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik. Teknik yang dikuasai oleh pemain merupakan suatu bentuk pilihan- pilihan yang harus ditentukan sesuai dengan situasi dan kondisi yang terjadi pada pertandingan. Salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi seseorang pemain sepakbola adalah penguasaan teknik dasar sepakbola yang baik dan benar (Ahmad Yani, 2020).

Berdasarkan gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan sepak bola, teknik sepak bola dibagi atas teknik badan dan teknik bola (Tryusa Rio Prasetyo Utomo, 2021). Senada dengan (Retama et al., 2018) menyatakan teknik bermain sepak bola dibagi menjadi dua yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Unsur-unsur teknik tanpa bola terdiri dari yaitu lari cepat dan mengubah arah, melompat dan meloncat, gerak tipu tanpa bola dan gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang. Teknik dengan bola pada dasarnya yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola. Kemampuan seorang pemain dalam memainkan bola akan sangat membantu penampilannya dalam bermain sepak bola. Oleh karena itu, setiap pemain harus mempelajari unsur-unsur teknik dengan bola secara seksama. Dengan penguasaan teknik dasar yang baik maka pemain dapat menampilkan permainan yang menonjol secara kolektif maupun individu. Tidak hanya menguasainya, namun perlu melatihnya secara terus menerus. Ibarat pisau yang selalu diasah agar senantiasa tajam, teknik sepak bola pun harus terus dilatih agar skill tidak menurun dan terus berkembang (Rahmawan et al., 2019)

Keterampilan menggiring bola sangat penting dalam sepakbola untuk memungkinkan pemain mempertahankan bola pada saat berlari untuk melewati lawan lawannya mencari ruang terbuka. Sering kali seorang pemain mempunyai pilihan untuk menendang bola tetapi tidak memiliki pilihan untuk menendang bola langsung ke gawang atau untuk melakukan umpan kerekan satu tim (Adi Rianto, Wijono, 2020). Menurut (Andres Budiman, 2019) dalam melakukan *dribbling* terdapat 3 fase yang harus dilalui mulai dari fase persiapan, fase pelaksanaan, dan yang terakhir adalah fase *follow through*. Fase persiapan diaman keadaan tubuh tegak, bola berada di dekat kaki, dan kepala lurus untuk memperhatikan lapangan dengan baik. Pada fase peragaan dilakukan pada bola, menendang bola sepenuhnya, dorong bola beberapa kali ke depan. Dan pada fase terakhir dimana posisi tubuh kepala ketika mendorong bola. (Basrizal et al., 2020) menyatakan gerakan *dribbling* terdiri dari beberapa gerakan yaitu gerakan merubah arah, dan gerakan melindungi bola yang didukung komponen biomotor antara lain kelincahan dan kelentukan.

Terdapat beberapa faktor dalam mendapatkan *dribbling* yang baik diantaranya kelincahan, kelentukan, kecepatan, daya tahan, kekuatan, koordinasi, selain itu teknik, mental, sarana dan prasarana, serta program latihan yang diberikan pelatih juga sangat mempengaruhi peningkatan kemampuan *dribbling* (Akmal & Lesmana, 2019). Menurut (Sakti, 2017) menggiring bola merupakan suatu teknik gerakan yang memerlukan koordinasi mata-kaki yang tepat dan kelincahan kaki yang cepat dengan tetap menjaga keseimbangan tubuh agar tidak mudah terjatuh apabila diganggu atau dihalangi pihak lawan.

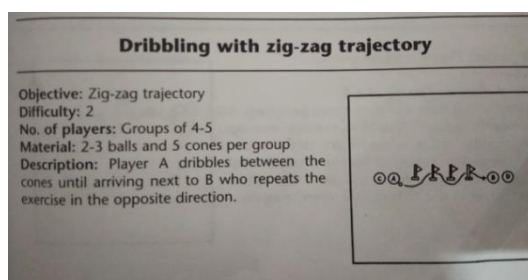
Berdasarkan pendapat para ahli tersebut maka *dribbling* merupakan salah satu unsur teknik yang mutlak dikuasai oleh seorang pemain sepak bola. Dalam penguasaan teknik *dribbling* sepak bola tidak terjadi begitu saja, beberapa faktor penentu agar dapat menguasai teknik *dribbling* diantaranya faktor komponen fisik; kelincahan gerak, kecepatan, koordinasi mata-kaki dan faktor-faktor fisik lainnya. Hal ini hanya dapat diperoleh melalui proses latihan.

Latihan merupakan proses untuk mencapai prestasi maksimal, tidak hanya mengandalkan bakat dan minat dari atlet tersebut, tetapi harus diikuti dengan latihan yang terprogram, berjenjang dan berkelanjutan untuk dapat menghadapi situasi pertandingan dan meningkatkan kemampuan atlet (Pelamonia & Harmono, 2018) Latihan adalah suatu proses yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dalam jangka waktu yang relatif lama, dengan beban latihan yang semakin bertambah, agar terjadi peningkatan terhadap rangsangan gerak secara menyeluruh terhadap tubuh (Muhammad Ihsan Shabih et al., 2021). Menurut (Wardani & Irawadi, 2020) latihan olahraga pada dasarnya merupakan proses yang teratur dalam melengkapi mutu *performance* pemain. Fungsi latihan adalah untuk meningkatkan atau mengembangkan unsur-unsur dalam permainan sepak bola agar kecakapan bermain dapat terbentuk (Udam, 2017). Menurut (Wardani & Irawadi, 2020) dalam upaya peningkatan prestasi para pemain sepakbola, latihan adalah salah satu faktor yang sangat menentukan dalam pencapaian prestasi. Bentuk latihan yang dipilih juga akan sangat menentukan

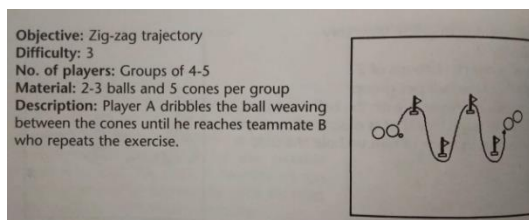
dalam mencapai target latihan yang diinginkan. Prinsip dalam latihan merupakan program latihan yang diberikan kepada atlet untuk meningkatkan suatu prestasi.

Berdasarkan hasil pengamatan selama pertandingan yang diikuti Bee Boy FC, kelemahan pemain yang mencolok saat bertanding yaitu *dribbling* bola yang masih sangat mudah diambil oleh lawan dan *control* bola yang masih sering hilang saat melakukan *dribbling*. Sehingga peneliti tertarik melakukan pengamatan terhadap proses latihan yang dilakukan pada sesi latihan khususnya saat program latihan *dribbling* yang diberikan pelatih. Permasalahan yang ditemukan yaitu kurangnya kreativitas dalam latihan serta model latihan yang kurang bervariasi sehingga kemampuan menggiring bola tidak berkembang. Sebagaimana dinyatakan oleh (Trisnowiyanto, 2016) bahwa untuk menguasai kemampuan biomotorik, seseorang haruslah dapat bergerak untuk mengasah kemampuannya.

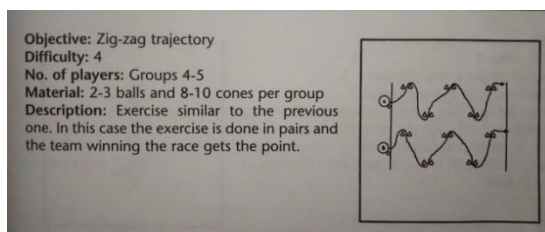
Oleh sebab itu, peneliti bersama pelatih mencoba mengatasi masalah yang terjadi yaitu dengan memberikan program latihan khusus berupa variasi latihan *Dribbling With Zig Zag Trajectory* untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* para pemain. Variasi latihan *Dribbling With Zig Zag Trajectory* merupakan bentuk latihan *dribbling* yang dilakukan secara berkelompok maupun berpasangan. Dalam satu kelompok terdiri dari 2 orang pemain atau lebih dengan menyatukan antara koordinasi gerakan pada saat *dribbling* dengan pergerakan tubuh (Jose Sagura Rius, 2001). Pada gambar 1, 2, dan 3.



Gambar 1. Bentuk Variasi Latihan *Dribbling With Zig Zag Trajectory* I



Gambar 2. Bentuk Variasi Latihan *Dribbling With Zig Zag Trajectory* II



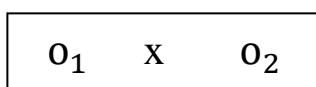
Gambar 3. Bentuk Variasi Latihan *Dribbling With Zig Zag Trajectory* II

Variasi latihan *Dribbling With Zig Zag Trajectory* ini diasumsikan dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* para pemain karena latihan ini dalam pelaksanaannya mengadopsi dari *dribbling* yang sering terjadi pada pertandingan, selain itu dengan menerapkan variasi latihan yang tidak monoton ini menjadikan para pemain tidak cepak bosan dalam latihan. Sebagaimana dinyatakan oleh Variasi dalam latihan itu penting, dalam meningkatkan kemampuan dasar supaya tidak mengalami kebosanan (Nasution & Suharjana, 2015). Selanjutnya (Firdaus Soffan Hadi,

2016) menyatakan bahwa program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan sehingga hasil latihan dapat dicapai dengan optimal.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. (Arikunto, 2013) menyebutkan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik. (Sugiyono, n.d.), mengatakan metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode eksperimen adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan cara memberikan perlakuan (*treatment*) pada variabel bebasnya yang selanjutnya dilihat pengaruh atau akibatnya pada variabel terikat. Rancangan penelitian ini dapat menggunakan rancangan eksperimental yaitu *one group pretest posttest design* (Hastjarjo, 2019). Pada gambar 4.



Gambar 4. *One-group pretest-posttest design* (Hastjarjo, 2019)

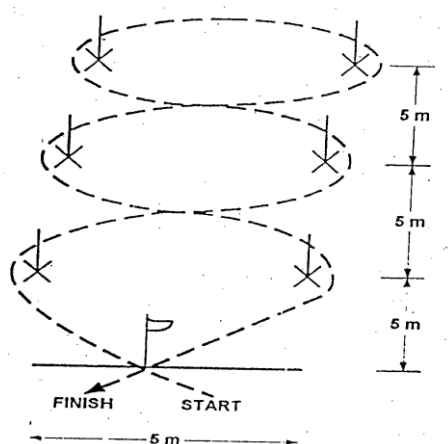
Keterangan:

$O_1$  = *pretest* kelompok eksperimen keterampilan *dribbling*

$O_2$  = *posttest* kelompok eksperimen keterampilan *dribbling*

X = *treatment* kelompok eksperimen variasi latihan *dribbling with zig zag trajectory*

Populasi penelitian ini adalah pemain Bee Boy FC. Penelitian ini menggunakan seluruh populasi yang dipakai menjadi subjek penelitian, sehingga penelitian ini disebut sebagai penelitian populasi (Sugiyono, n.d.). Dapat juga disebut bahwa penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling* (Arieska, 2018). Sampel penelitian yang digunakan sebanyak 20 orang. *Treatment* yang diberikan dalam penelitian ini menggunakan variasi latihan *dribbling with zig zag trajectory*. Penelitian ini dilaksanakan dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dan berlangsung selama 6 minggu dikarenakan latihan akan efektif jika dilakukan paling sedikit selama empat sampai enam minggu (Bompa & Buzzichelli, 2015). Prosedur pengambilan data *pretest* dan *posttest* menggunakan instrumen tes menggiring bola yang telah *valid* dan *reliable* (Nurhasan, 2007). Pada gambar 5.



Gambar 5. Tes menggiring bola dari Nurhasan (2000)

Data penelitian dianalisis secara statistik parametrik menggunakan *Paired Sampe T-Test*, dengan taraf penolakan hipotesis pada  $\alpha = 0,05$ . *Paired T-Test* adalah salah satu metode pengujian hipotesis dimana data yang digunakan tidak bebas (berpasangan). Ciri-ciri yang paling sering ditemui pada kasus yang berpasangan adalah menggunakan individu yang sama, peneliti tetap memperoleh 2 macam data sampel, yaitu data *pretest* dan data *posttest* (Montolalu & Langi, 2018). Analisis data penelitian diawali dengan melakukan uji prasyarat distribusi data (uji normalitas) menggunakan *Kormogorov-Smirnov Test* dengan bantuan program komputer SPSS versi 23. Kriteria pengambilan keputusan dengan *Kormogorov-Smirnov Test* adalah; a) Nilai Sig atau signifikansi atau nilai probabilitas  $< 0,05$  distribusi adalah tidak normal, b) Nilai Sig atau signifikansi atau nilai probabilitas  $> 0,05$  distribusi adalah normal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil *pretest* dan *posttest* keterampilan *dribbling* menggunakan instrumen tes menggiring sepabola yang dilakukan oleh 20 atlet Bee Boy FC. Pada tabel 1.

Tabel 1. Data Hasil *Pretest* dan *Posttest*

No	Nama	Hasil <i>Pretest</i>	Hasil <i>Posttest</i>
1	Oktafi Aldiman	18,29	17,00
2	Lalu Azani	20,16	19,43
3	Ilwan Satria P.	20,02	19,17
4	Ahmad Fatoni	19,67	18,83
5	M. Sauki	18,60	17,86
6	Tomi Kardianto	18,42	17,77
7	Auza'i Sya'ban	18,65	17,83
8	Irja Haula	22,14	21,26
9	Rizky Aditya	20,96	19,13
10	Zanunil Misry	23,65	22,47
11	L. Muh. Taufiq	22,11	21,21
12	M. Arif	24,21	23,81
13	Ketut Tresna	19,75	18,68
14	M.Nuki Rizkyanto	22,02	21,23
15	Zahid Hunafa	21,33	20,61
16	Lalu Figo	22,47	21,37
17	Lalu Malik	19,35	18,61
18	Difa Alif	20,12	19,13
19	M. Dapa Sunarta	23,36	22,27
20	Bryan Ziraldo	21,87	20,14

Deskripsi data statistik diperoleh hasil *pretest* menunjukkan nilai rata-rata (*mean*) keterampilan *dribbling* yaitu 20,8575. Nilai paling rendah (*minimum*) diperoleh 18,29 dan nilai paling tinggi (*maximum*) diperoleh 24,21 dengan standard deviasi sebesar 1,81902. Hasil *posttest* menunjukkan nilai rata-rata (*mean*) keterampilan *dribbling* diperoleh 19,8905. Nilai paling rendah (*minimum*) diperoleh 17,00 dan nilai paling tinggi (*maximum*) diperoleh 23,81 dengan standard deviasi sebesar 1,82376 Pada tabel 2.

Tabel 2. *Descriptives*

		Statistic	Std. Error	
hasil pretest	Mean	20,8575	,40675	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	20,0062	
		Upper Bound	21,7088	
	5% Trimmed Mean	20,8139		
	Median	20,5600		
	Variance	3,309		
	Std. Deviation	1,81902		
	Minimum	18,29		
	Maximum	24,21		
	Range	5,92		
	Interquartile Range	2,70		
hasil posttest	Mean	19,8905	,40780	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	19,0370	
		Upper Bound	20,7440	
	5% Trimmed Mean	19,8333		
	Median	19,3000		
	Variance	3,326		
	Std. Deviation	1,82376		
	Minimum	17,00		
	Maximum	23,81		
	Range	6,81		
	Interquartile Range	2,63		

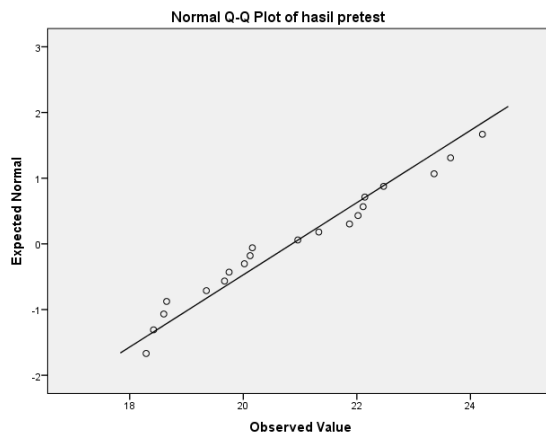
Sebagai uji prasyarat dilakukan uji normalitas menggunakan *Kormogorov-Smirnov Test*. Dasar pengambilan keputusan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* dimana hasil *pretest* memiliki nilai *Sig.* 0,334 dan hasil *posttest* memiliki nilai *Sig.* 0,515. Jika dibandingkan dengan nilai  $\alpha = 0,05$  maka nilai *Sig.* 0,334 > 0,05 dan nilai *Sig.* 0,515 > 0,05. Artinya bahwa data penelitian berdistribusi normal. Pada tabel 3.

Tabel 3. *Tests of Normality*

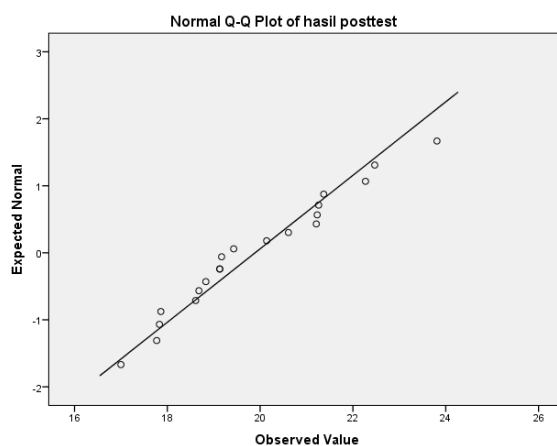
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
hasil pretest	,149	20	,200*	,948	20	,334
hasil posttest	,154	20	,200*	,959	20	,515

Uji normalitas dapat dilakukan dengan melihat penyebaran data (titik) pada sumbu diagonal grafik. Data yang normal adalah data yang membentuk titik-titik yang masih mengikuti garis diagonalnya. Dari diagram *Normal Q-Q Plot* pada gambar 2 dan gambar 3 menunjukkan bahwa hasil *pretest* dan *posttest* memiliki titik-titik yang menyebar di sekitar garis diagonal, serta penyebarannya mengikuti arah garis diagonal, sehingga dapat dikatakan bahwa *Paired T-Test* layak dipakai karena memiliki asumsi normalitas dan data berdistribusi normal. Pada gambar 6 dan gambar 7.





Gambar 6. Grafik Normal Probability Hasil Pretest



Gambar 7. Grafik Normal Probability Hasil Posttest

Tabel Paired Sample Statistics menunjukkan nilai deskriptif hasil *pretest* mempunyai nilai rata-rata (*mean*) 20,8575 dari 20 data. Sebaran data (*standard deviation*) yang diperoleh 1,81902 dengan *standart error* 0,40675. Tabel Paired Sample Statistics menunjukkan nilai deskriptif hasil *posttest* mempunyai nilai rata-rata (*mean*) 19,8905 dari 20 data. Sebaran data (*standard deviation*) yang diperoleh 1,82376 dengan *standart error* 0,40780.

Hal ini menunjukkan hasil *posttest* lebih tinggi dari pada hasil *pretest*, dengan kata lain terdapat peningkatan keterampilan *dribbling* setelah diberi *treatment* variasi latihan *dribbling with zig zag trajectory* dengan frekuensi 3 kali seminggu dan berlangsung selama 6 minggu. Namun rentang sebaran data hasil *posttest* juga menjadi semakin lebar dengan *standard error* yang semakin tinggi. Pada tabel 4.

Tabel 4. Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	hasil pretest	20,8575	20	1,81902	,40675
	hasil posttest	19,8905	20	1,82376	,40780

Persyaratan menggunakan *Paired Sampel T-Test* adalah data berdistribusi normal. Hasil *Paired Sampel T-Test* merupakan tabel utama dari output yang menunjukkan hasil uji yang dilakukan. Hal ini dapat diketahui dari nilai signifikansi (2-tailed) pada tabel. Nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Sehingga hasil *pretest* dan *posttest* mengalami perubahan yang signifikan (berarti). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan

setelah diberikan *treatment* variasi latihan *dribbling with zig zag trajectory* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling*. Pada tabel 5.

Tabel 5. Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	hasil pretest - hasil posttest	,96700	,34471	,07708	,80567	1,12833	12,546	19	,000

Dari hasil pengolahan data yang dilakukan terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan *dribbling with zig zag trajectory* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* sepak bola pada pemain Bee Boy FC. Dampak positif ini terjadi karena variasi latihan *dribbling with zig zag trajectory* mengadopsi dari kondisi *dribbling* yang terjadi pada pertandingan. Dari sisi pemain, mereka sangat antusias dan bersemangat dalam mengikuti treatment ini menjadikan suasana latihan tidak berlangsung monoton. Sebagaimana dinyatakan (Dwi Saputro et al., 2019) bahwa penerapan model variasi latihan dapat mengatasi kejenuhan dan meningkatkan keterampilan para pemain secara optimal.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terdapat peningkatan keterampilan *dribbling* sepak bola setelah diberikan *treatment* berupa variasi latihan *dribbling with zig zag trajectory* pada pemain Bee Boy FC tahun 2020. Hal ini ditunjukkan dari hasil Paired Sample T-Test dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ).

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi Rianto, Wijono, A. W. (2020). Pengaruh Latihan Small Sided Games 6 Lawan 6 Dan 7 Lawan 7 Terhadap Kelincahan Dan Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola. *Jurnal Mitra Pendidikan*, 4(1), 1–9. <http://www.e-jurnalmitrapendidikan.com/index.php/e-jmp/article/view/737/473>
- Ahmad Yani, A. M. (2020). Pengaruh Latihan Kelincahan Lari Zig-zag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola. *JSPE Journal Sport and Physical Education*, XX(X), 1–10.
- Akmal, I., & Lesmana, H. S. (2019). KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING PADA PEMAIN SSB POSS. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1197–1210. <https://doi.org/10.24036/PATRIOT.V1I3.392>
- Andres Budiman, T. H. S. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatan dan Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(1), 177–181.
- Arieska, P. K. dan N. H. (2018). Pemilihan Teknik Sampling Berdasarkan Perhitungan Efisiensi Relatif. *Jurnal Statistika*, 6(2), 166–171. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/statistik/article/view/4322/4001>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian*. Bina Adiaksara dan PT Rineka Cipta.
- Basrizal, R., Sin, T. H., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). LATIHAN KELINCAHAN



- TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN SEPAKBOLA Roni. *Jurnal Patriot Volume*, 2(2018), 769–781.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports-3rd Edition*. 384. [https://books.google.com/books/about/Periodization\\_Training\\_for\\_Sports\\_3E.html?hl=ms&id=-rfFsBgAAQBAJ](https://books.google.com/books/about/Periodization_Training_for_Sports_3E.html?hl=ms&id=-rfFsBgAAQBAJ)
- Dwi Saputro, Y., Sudarsono, M., & Lufthansa, L. (2019). *The Combination of Dribbling and Shooting Training Models Based on Speed and Agility in Football*. 278(YISHPESS), 339–345. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.84>
- Firdaus Soffan Hadi, D. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), 213–228. <http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-jasmani/article/view/7748>
- Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan Eksperimen-Kuasi. *Buletin Psikologi*, 27(2), 187. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38619>
- Indra, P., & Marheni, E. (2020). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Ssb Persika Jaya Sikabau. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 39–47. <https://doi.org/10.24036/JPO138019>
- Montolalu, C., & Langi, Y. (2018). Pengaruh Pelatihan Dasar Komputer dan Teknologi Informasi bagi Guru-Guru dengan Uji-T Berpasangan (Paired Sample T-Test). *D’CARTESIAN*, 7(1), 44. <https://doi.org/10.35799/dc.7.1.2018.20113>
- Muhammad Ihsan Shabih, Iyakrus, & Destriani. (2021). Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 145–152. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1289>
- Nasution, I. E., & Suharjana, S. (2015). PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SEPAK BOLA BERBASIS KELINCAHAN DENGAN PENDEKATAN BERMAIN. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 178–193. <https://doi.org/10.21831/JK.V3I2.6241>
- Pelamonia, S. P., & Harmono, B. A. (2018). Pengaruh Pelatihan Ladder Drill 90 Degree Rotation Dan Ladder Drill Ali Shuffle Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kecepatan. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(1), 20–29. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v2i1.181>
- Rahmawan, P. R., Sitepu, A., & Dinata, M. (2019). Pengaruh Latihan Dribble Zig Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 7(1). <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JUPE/article/view/17628>
- Retama, M. A., Dinata, M., & Jubaedi, A. (2018). Pengaruh Latihan Dribble 20 Yards Square Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), 149–163. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i2.23825>
- Sakti, B. P. I. (2017). Hubungan koordinasi mata-kaki dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Lubuklinggau. *Biormatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 1–7. <http://www.ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/view/107>
- Sugiyono. (n.d.). *STATISTIK untuk PENELITIAN - PDF Free Download*. Retrieved August 15, 2021, from <https://adoc.pub/statistik-untuk-penelitian.html>
- Trisnowiyanto, B. (2016). Latihan Peningkatan Kemampuan Biomotor (Kelincahan, Kecepatan, Keseimbangan Dan Fleksibilitas) Dengan Teknik Lari (Shuttle Run, Zig-Zag, Formasi 8) Pada Pesilat. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 1(2), 82–89. <https://doi.org/10.37341/JKF.V1I2.85>
- Tryusa Rio Prasetyo Utomo, M. S. (2021). Indonesian Journal for Pengaruh Latihan Dribble X Pattern dan Dribble Figure Eights Terhadap. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 287–293.
- Udam, M. (2017). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-zag terhadap Kemampuan Dribbling Bola pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Imanuel USia 13-15 di Kabupaten Jayapura. *Jurnal*

*Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 58–71.

Wardani, A. S. P., & Irawadi, H. (2020). Perbedaan Pengaruh Latihan Kelincahan Shuttle Run Dengan Latihan Lateral Run Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa U-14 Ssb Putra Wijaya Fc Padang. *Jurnal Patriot*, 2(1), 62–72.