

## Pengaruh Latihan *Shuttle Run* dan *Zig-Zag* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepak Bola Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa di SMA Negeri 18 Palembang

Dewa Saputra<sup>1</sup>, Taheri Akbar<sup>2</sup>, Daryono<sup>3</sup>

Universitas PGRI Palembang<sup>1,2,3</sup>

Alamat: Jalan A.Yani Lrg Gotong Royong 9/10 Ulu Plaju Palembang

Korespondensi penulis: [saputradewa111@gmail.com](mailto:saputradewa111@gmail.com)

**Abstract:** *The problem in this research is whether there is an effect of shuttle run training and zig-zag training methods on soccer dribbling skills in extracurricular students at SMA 18 Palembang. The aim of this study is to determine the different effects of shuttle run and zig-zag drills on dribbling skills in students participating in extracurricular activities. This research uses a quantitative approach with a pre-experimental design in the form of a two-group pretest and posttest design. The data collection techniques used in this research include observation, documentation, and tests. The data analysis techniques applied are normality test, homogeneity test, and hypothesis testing. Based on the research results, the T-test value for the shuttle run training experiment group is 8.422, and for the zig-zag training experiment group, it is 5.606. The T-test values from both variables' pretest and posttest results conclude that there is an effect of shuttle run and zig-zag training on soccer dribbling skills in extracurricular activities at SMA Negeri 18 Palembang. It can be observed that the average time for shuttle run training before treatment was 15.10 seconds and after treatment was 14.07 seconds, while for zig-zag training, the average time before treatment was 14.47 seconds and after treatment was 13.55 seconds. It can be concluded that zig-zag training has a more significant effect on soccer dribbling skills than shuttle run training in extracurricular activities at SMA 18 Palembang.*

**Keywords:** *soccer, shuttle run training, zig-zag training, dribbling skills*

**Abstrak:** Masalah Pada Penelitian ini adalah adakah pengaruh metode latihan shuttle run, latihan zig-zag, terhadap hasil dribbling sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMA 18 Palembang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh yang berbeda terhadap kemampuan dribbling bola pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif metode pre eksperimen design dengan bentuk two group desain pretest dan posttest. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data observasi, dokumentasi, dan tes. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis. Berdasarkan Hasil penelitian didapatkan nilai  $T_{hitung}$  pada kelompok eksperimen latihan *shuttle run* sebesar 8.422 dan kelompok eksperimen latihan zig-zag sebesar 5.606, dimana nilai  $T_{hitung}$  dari kedua variabel dari hasil pretest dan posttest latihan menggunakan shuttle run dan zig-zag dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan shuttle run dan zig-zag terhadap kemampuan dribbling sepak bola pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMA Negeri 18 Palembang. Dapat dilihat bahwa nilai rata-rata latihan shuttle run sebelum diberi perlakuan yaitu 15.10 detik setelah diberi perlakuan yaitu 14.07 detik sedangkan untuk latihan zig-zag sebelum diberikan perlakuan yaitu sebesar 14.47 detik setelah diberi perlakuan sebesar 13.55 detik, dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan zig-zag sangat berpengaruh signifikan dari pada latihan shuttle run terhadap kemampuan dribbling sepak bola pada kegiatan ekstrakurikuler siswa di SMA 18 Palembang.

**Kata Kunci:** Sepak Bola, Latihan Shuttle Run, Latihan Zig-Zag, Kemampuan Dribbling Bola.

### 1. LATAR BELAKANG

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat, baik sebagai hiburan, mulai dari latihan peningkatan kondisi tubuh atau sebagai prestasi untuk membela desa, daerah dan Negara (Udam, 2017). Olahraga sepak bola adalah olahraga yang begitu banyak disukai, digemari oleh siapapun baik tua, muda, laki-laki bahkan perempuan. Permainan sepak bola seperti halnya semua kegiatan hidup manusia yang membentuk sikap jujur terhadap diri sendiri, sportivitas, fair play, bertanggung jawab dan

memberanikan diri untuk mengambil keputusan. Perkembangan sepakbola di Indonesia sekarang ini mengalami kemajuan yang sangat pesat. Hal tersebut dapat dilihat di berbagai penjuru kota maupun pelosok desa, sangat mudah menemukan orang yang bermain sepak bola (Pratama, 2019).

Salah satu teknik dasar sepak bola yang sangat penting untuk dikuasai oleh setiap pemain sepakbola adalah teknik *dribbling*. *Dribbling* merupakan teknik dasar yang sangat penting dan harus dikuasai oleh setiap pemain sepak bola. *Dribbling* sangat penting dalam permainan sepakbola dimana *dribbling* merupakan lanjutan dari suatu penyerangan kepihak lawan (Ardianda & Arwandi, 2018). Pentingnya kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola mencakup kemampuan melewati lawan, membuka peluang, dan mencari kesempatan untuk memberikan umpan yang tepat pada rekan satu tim, diantara manfaat lainnya.

Aktivitas fisik dalam pendidikan penting tidak hanya untuk meningkatkan prestasi akademis, tetapi juga untuk mengembangkan keterampilan fisik dan social siswa. Kegiatan ekstrakurikuler seperti olahraga memberikan kesempatan bagi siswa untuk meningkatkan kemampuan fisik mereka. Dalam konteks ini, relevansi *dribbling* bola dalam olahraga adalah untuk mengembangkan keterampilan individu dalam mengontrol dan memanipulasi bola serta memperkuat aspek kelincahan dan koordinasi tubuh (Agustina et al., 2023).

Kegiatan ekstrakurikuler diakui penting dalam pembentukan siswa secara holistik. Selain meningkatkan aspek akademis, kegiatan ini juga mengembangkan keterampilan fisik, sosial, dan emosional siswa. Diantara berbagai kegiatan ekstrakurikuler, olahraga memiliki peran khusus dalam membentuk karakter, disiplin, dan kesehatan siswa (Syafiudin, 2021).

## **2. KAJIAN TEORITIS**

### **A. SepakBola**

Dalam sepak bola khusus dalam merealisasikan gerakan *dribbling* yang baik setiap pemain harus memiliki koordinasi mata-kaki yang baik juga. Dilaporkan bahwa, dengan meningkatnya kompleksitas gerakan, tingkat koordinasi yang diperlukan untuk kinerja juga penting, dan keterampilan koordinatif diklasifikasikan sebagai pembelajaran gerak, pemanduan gerak, adaptasi gerak dan perubahan keterampilan (Bakhtiar et al., 2020). Hal ini diartikan bahwa butuh instrument yang jelas dalam mendapatkan keterampilan teknik termasuk *dribbling*, tentunya dengan pengulangan

latihan yang banyak dan terarah agar koordinasi yang baik bisa di dapatkan.

Dalam menggiring bola diperlukan unsure fisik seperti kelincihan dan kordinasi mata-kaki hal ini diyakini berperan dalam mewujudkan gerakan yang optimal. Kusminto (2021) mengatakan kelincihan (*agility*) adalah kemampuan pemain merubah arah dan kecepatan baik saat mengolah bola maupun saat melakukan pergerakan tanpa bola. Kemampuan koordinasi dan kelincihan berhubungan erat. Hal ini menunjuk kan bahwa, unsure kelincihan dan kordinasi dalam merealisasikan teknik dasar dribbling sangat berperan dan saling berkontribusi (Kusminto et al., 2021).

## **B. Lari shuttle Run**

Lari bolak-balik (*Shuttle Run*) adalah salah satu bentuk latihan yang mengembangkan kecepatan dan kelincihan dimana latihan ini diasumsikan dapat melatih yang dibutuhkan dalam penguasaan teknik *dribbling* dalam sepakbola. Jarak antara baris A terhadap baris B dalam lari bolak balik 5 meter. Hal tersebut dikarenakan kalau jarak yang terlalu jauh dikhawatirkan pemain atau siswa setelah beberapa kali melakukan lari bolak-balik tidak mampu lagi mengembalikan tubuhnya dengan cepat disebabkan oleh factor kelelahan.

## **C. lari zig-zag**

Tujuan latihan lari *Zig-zag* adalah untuk menguasai keterampilan lari, menghindari dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada disekeliling (Saputra, Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Jilid 3, Nomor 1, Juli 2017, Hlm 58–712002:21). Latihan lari *Zig-zag* untuk mengukur kelincihan seseorang. Melatih lari segitiga dengan ukuran garis segitiga yang telah ditentukan. Latihan lari bentuk bintang dengan ukuran garis berbentuk bintang yang telah ditentukan. Latihan lari *Zig-zag* untuk merubah arah gerak tubuh atau bagian tubuh. Latihan lari angka delapan, berlari mengikuti angka delapan. Berlari dengan melewati rintangan, pada saat berlari akan berbentuk garis *Zigzag*.

## **D. Dribbling Bola**

Menurut Saputro (2018) *Dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan (Hasanuddin (2018)). Menggiring bola (*dribbling*) merupakan salah satu teknik dasar didalam permainan sepakbola. Menggiring bola adalah mengolah bola yang digerakkan dengan salah satu kaki dari satu tempat ketempat yang lain dengan tetap dalam penguasaan. Menurut

Surbakti (2015) Menggiring bola sangat diperlukan oleh semua pemain untuk mengecoh lawan, membawa bola ke daerah yang kosong, dan melewati lawan hingga menggiring bola menuju gawang lawan untuk mencetak sebuah gol. Menurut Jayadi, Sukanto, dan Hasbunallah (2015) Menggiring bola adalah mengolah bola yang digerakkan dengan salah satu kaki dari satu tempat ke tempat lainnya dan tetap dalam penguasaan (Kalamullah et al., 2023).

#### **E. Metode Latihan**

Metode latihan adalah suatu cara ilmiah dengan memberikan perlakuan secara terprogram untuk meningkatkan bakat atlet, keterampilan atlet dan kondisi fisik atlet sesuai dengan cabang olahraga yang dilakukan. Ada sepuluh komponen kondisi fisik yang harus dipenuhi dalam olahraga dan pemenuhannya disesuaikan dengan cabang olahraga yang digeluti oleh para atlet. Kesepuluh komponen kondisi fisik itu meliputi daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan (flexibility), komposisi tubuh, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi dan koordinasi (Adhiet al., 2017).

#### **F. Ekstrakurikuler**

Ekstrakurikuler merupakan sebuah kegiatan tambahan yang diselenggarakan diluar jam pelajaran yang bertujuan untuk upaya pemantapan kepribadian peserta didik (Agustina et al., 2023). Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan dalam mengembangkan aspek-aspek tertentu dari apa yang ditemukan pada kurikulum yang sedang dijalankan, termasuk yang berhubungan dengan bagaimana penerapan sesungguhnya dari ilmu pengetahuan yang dipelajari siswa sesuai dengan tuntutan kebutuhan hidup mereka maupun lingkungan sekitarnya (Wiyani, 2013: 106).

### **3. METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif metode preEksperimen *design* dengan bentuk *two group desain pretest-posttest*. Prosesnya dilakukan tiga tahapan sebagai berikut: Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 18 Palembang. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-test Posttest Two Group Design*. Mengenai ini Lutan (2007:164) menjelaskan bahwa “*Desain Pre-test; Posttest* digunakan terdiri atas dua kelompok subjek dan kedua-duanya diukur atau diobservasi dua kali”. Dengan kata lain desain penelitian ini menggunakan data yaitu dengan melakukan *pre-test* dan *posttest*

.Pengukuran pertama dilakukan melalui tes awal (*pre-test*) dan pengukuran kedua melalui tes akhir (*post-test*).Tes awal dilakukan dengan tujuan untuk mengambil data sebelum diberikan *treatment* (Latihan),dan tes akhir dilakukan untuk mengambil data setelah diberikan *treatment*

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data penelitian berfungsi untuk mempermudah penelitian yang telah dilakukan. Deskripsi data penelitian meliputi data *pre-test* dan *post-test* dari eksperimen yang dilakukan satu persatu data penelitian, dari data *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen shuttle run dan zig-zag siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 18 Palembang disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 1.** Data *Pre-Test* Dan *Post Test* Penelitian Latihan *Shuttle Run*

No	Nama	Pretest(Detik)	Posttest(Detik)	Selisih
1.	Daffa Rizkullah F	13.45	13.13	0.32
2.	Fahri Rizki Al Fahsya	13.23	12.54	0.69
3.	M. Andika Putra P	14.57	13.14	1.43
4.	M. Arma Pratama	14.33	13.46	0.87
5.	M. Fariz Az Zikri	15.48	14.34	1.14
6.	M. Fadhil Rizky	15.36	14.12	1.24
7.	M. Iqbal Khusein	15.12	14.02	1.1
8.	M. Ihsan	16.33	15.45	0.88
9.	M. Rahullah Athala	16.12	15.23	0.89
10.	10. M. Syafik	17.03	15.35	1.68

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Shuttle Run* dan *Zig-Zag* terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola pada kegiatan ekstrakurikuler siswa di SMA Negeri 18 Palembang. Hasil penelitian tersebut di deskripsikan sebagai berikut:

**Tabel 2.** Dskriptif Statatik Pretest Dan Posttest Latihan *Shuttle Run*

Statistik	Pretest	Posttest
N	10	10
Mean	15.1020	14.0780
Median	15.2400	14.0700
Variance	1.509	1.047
Std. Deviation	1.228544	1,02346
Minimumm	13.23	12.54
Maximum	17.03	15,45

Dari tabel diatas pada kelompok eksperimen latihan *shuttle run* memiliki sampel sebanyak 10 orang, dimana didapatkan nilai rata-rata (Mean) kemampuan *dribbling* yaitu 15.1020, median sebesar 15.2400 dan Std. Deviation 1.228544 dengan variance

yaitu 1.509 serta nilai sekor terendah yaitu 13.23 dan nilai sekor tertinggi 17.03. Untuk tes akhir (post test) jumlah rata-rata skor kemampuan *dribbling* sebesar 14.0780, median sebesar 14.0700 dengan Std.Deviation 1,02346, varian sebesar 1.047, selanjutnya nilai paling kecil 12.54 dan nilai paling tinggi 15.45. Dari deskripsi data teknik *dribbling* bola kaki kita dapat melihat nilai rata-rata kelompok eksperimen menggunakan *shuttle runs* sampel test akhir (pos test) lebih tinggi dari pada tes awal (pre test). Hal ini dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pada tes kemampuan *dribbling* dalam permainan bola kaki.

**Tabel. 2.** Dskriptif Statatik Pretest Dan Postest Latihan Zig-Zag

Statistik	Pretest	Posttest
N	10	10
Mean	14.4720	13.6540
Median	14.4400	13.6400
Variance	1,034	0,672
Std. Deviation	1.01694	0.81966
Minimum	13.11	12.36
Maximum	16.46	15.11

Dari tabel diatas pada kelompok eksperimen latihan *zig-zag* memiliki sampel sebanyak 10 orang, dimana didapatkan nilai rata-rata (Mean) kemampuan *dribbling* yaitu 14.4720, median sebesar 14.4400 dan Std. Deviation 1.01694 dengan variance yaitu 1,034 serta nilai sekor terendah yaitu 13.11 dan nilai sekor tertinggi 16.46. Untuk tes akhir (post test) jumlah rata-rata skor kemampuan *dribbling* sebesar 13.6540, median sebesar 13.6400 dengan Std.Deviation 0.81966, varian sebesar 0,672, selanjutnya nilai paling kecil 12.36 dan nilai paling tinggi 15.11. Dari deskripsi data teknik *dribbling* bola kaki kita dapat melihat nilai rata-rata kelompok eksperimen menggunakan *zig-zag* sampel test akhir (pos test) lebih tinggi dari pada tes awal (pre test). Hal ini dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pada tes kemampuan *dribbling* dalam permainan bola kaki.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah di uraikan, dapat diketahui bahwa siswa di SMA Negeri 18 Palembang telah mengikuti metode latihan menggunakan latihan *shuttle run* dan *zig-zag* selama 14 pertemuan sangat aktif dan bersungguh – sungguh, dalam artian benar mengikuti latihan meskipun kadang tidak hadir karena sedang sakit. Meskipun bukan menjadi prioritas utama mereka saat mengikuti latihan. Latihan *shuttle run* dan *zig-zag* untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*, siswa dapat melakukan dengan baik dan benar sesuai arahan penulis. Hal ini dapat dilihat dari aktivitas

siswa sewaktu latihan dalam setiap pertemuan selalu serius mengikuti latihan yang diberikan.

Kemampuan keterampilan menggiring bola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 18 Palembang pada kelompok metode latihan shuttle run sebelum diberi perlakuan memiliki rata-rata (mean) 15.1020. Setelah diberiperlakukan dengan metode latihan shuttle run, kemampuan keterampilan menggiring bola memiliki rata-rata (mean) 14.0780. Sedangkan keterampilan menggiring bola pemain ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 18 Palembang pada kelompok metode zig-zag run sebelum diberiperlakukan memiliki rata-rata (Mean) 14.4720. Setelah diberi perlakuan dengan metode zig-zag run, keterampilan menggiring bola meningkat dengan rata-rata (Mean) menjadi 13.6540. Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa metode latihan tersebut berpengaruh signifikan dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola pemain ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 18 Palembang.

Peningkatan keterampilan menggiring bola pemain ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 18 Palembang dengan menggunakan latihan zig-zag lebih berpengaruh signifikan dikarenakan latihan zig-zag dilakukan dengan benar dengan tenaga sub maksimal, seperti apa yang akan diujikan, karena di depan pemain ada penghalang yang harus dilewati saat berlatih. Latihan zig-zag juga berguna untuk mengatasi kebosanan (boredom).

Bentuk latihan zig-zag yang tidak monoton dan sangat mendukung dalam permainan sepakbola untuk mengembangkan kemampuan keterampilan menggiring bola. Hal ini dapat dibuktikan dengan bentuk aktivitas latihan zig-zag banyak diterapkan dalam permainan sepakbola, misalnya gerakan berbelok, memutar, jogging dan jalan.

Gerakan-gerakan yang cepat dan eksplosif dalam sepakbola misalnya: gerakan berkelit, merubah arah, jogging dan lain sebagainya. Selain itu juga para pemain ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 18 Palembang pada saat mengikuti latihan zig-zag sangat menyukai bentuk latihan tersebut. Latihan zig-zag dapat mengurangi kebosanan pada diri pemain ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 18 Palembang pada saat latihan.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pada hasil penelitian dan penyajian data yang telah di uraikan sebelumnya serta dilakukan uji normalitas, homogenitas dan uji hipotesis, di dapatkan nilai T hitung pada kelompok eksperimen latihan *shuttle run* sebesar 8.422 dan kelompok eksperimen latihan *zig-zag* sebesar 5.606, dimana nilai T hitung dari kedua

variabel lebih besar daripada T tabel yaitu 1,833, maka terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil pretest dan posttest latihan menggunakan *shuttle run* dan *zig-zag* dapat di tarik kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan *shuttle run* dan *zig-zag* terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola pada kegiatan ekstrakurikuler siswa di SMA Negeri 18 Palembang. Dapat dilihat bahwa nilai rata latihan *shuttle run* sebelum di beri perlakuan yaitu 15.10 detik setelah diberiperlakuan yaitu 14,07 detik sedangkan untuk latihan *zig-zag* sebelum diberikan perlakuan yaitu sebesar 14.47 detik setelah di beri perlakuan sebesar 13.55 detik dapat di tarik kesimpulan bahwa latihan *zig-zag* sangat berpengaruh signifikan dari pada latihan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola pada kegiatan ekstrakurikuler siswa di SMA Negeri 18 Palembang.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas, peneliti memberikan saran-saran Bagi siswa ekstrakurikuler untuk dapat meningkatkan kemampuan Dribbling dalam permainan bola kaki pada proses latihan *shuttle runda* dan *zig-zag* agar bisa mencapai target latihan yang lebih baik untuk kedepannya. Bagi pelatih, pelatih seharusnya memberikan saran dan latihan yang signifikan. Jangan hanya memberikan latihan yang monoton sehingga tidak adanya target atau pencapaian pada atlet. Bagi sekolah, dapat menciptakan siswa/siswi yang berprestasi dibidang non- akademik. Bagi peneliti selanjutnya dapat digunakan sebagai referensi latihan untuk meningkatkan *dribbling* permainan bola kaki.

## 6. DAFTAR REFERENSI

- Adhi, B. P., Sugiharto, & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh Latihan dan kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 7–13.  
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/17315>
- Agustina, I. O., Juliantika, Saputri, S. A., & Putri N, S. R. (2023). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Pembinaan dan Pengembangan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia (JUBPI)*, 1(4), 86–96.
- Ardianda, E., & Arwandi, J. (2018). Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3, 32–41.

- Bakar, A. (2020). Pengaruh Latihan Lunge Terhadap Keterampilan Shooting Sepak Bola Pada Ssb Sjs Usia 16-18 Tahun. *BABASAL Sport Education Journal*, 1(2), 1–6. <https://doi.org/10.32529/bsej.v1i2.1011>
- Bakhtiar, S., Khairuddin, K., Yelis, R., Oktarifaldi, O., Putri, L. P., & Sari, S. N. (2020). Pengaruh Umpan Balik, Koordinasi Terhadap Kemampuan Objek Kontrol Siswa Paud Kota Padang Panjang. *Sporta Saintika*, 5(1), 59. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i1.120>
- Durahim, D., Ardiansyah, Fajriah, S. N., & Halimah, A. (2023). Effectiveness Of Zig-Zag Running Training With Shuttle Run On Abilities In Football Players At SMAN Keberbakatan Olahraga Makassar Darwis. *Journal Poltekkes Makassar*, 60–85.
- Intan, R. (2017). *Prosedur Penelitian, Metode*. In Rineka Cipta.
- Kalamullah, M., Yusuf, R., & Massa, R. S. (2023). Implementasi Metode Game Approach Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola. 10(2), 153–164.
- Kusminto, P. T., Kusnanik, N. W., & Mintarto, E. (2021). Pengaruh Latihan Box Drill Dan Jump Drill Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(1), 39–48. <https://doi.org/10.58258/jime.v7i1.1690>
- Luxbacher, J. A. (2023). Sepak Bola. *Proficio*, 4(2), 112–116. <http://www.ejournal.utp.ac.id/index.php/JPF/article/view/2673>
- Malasari, C. A. (2019). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-Zag Run terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 81–88. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.828>
- Marihot, A., Silalahi, T., & Manullang, J. G. (2023). Meningkatkan Keterampilan Teknik Passing Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dengan Metode Drill Improve the Skills of Passing Techniques Using the Inner. 3(2), 163–168.
- Novianti, D., Marsiyem, M., & Destriana, D. (2019). Latihan Lari Zig – Zag Terhadap Kecepatan Dribbling Dalam Permainan Bola Basket. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 102–107. <https://doi.org/10.36706/altius.v6i2.8043>
- Nugraha, T. Y., & Syafi'i, I. (2022). Perbedaan Pengaruh Latihan Skipping Rope Dan Boomerang Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *Athlete Performance Profile*, 5(2), 102–113. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/45087>
- Prasmala, E. R., & Assyafiansyah, M. C. (2023). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Dan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Mahayana Usia 10-11 Di Senggreng Kecamatan Sumberpucung Kabupaten Malang. *Prosiding Seminar Nasional IKIP Budi Utomo*, 4(01), 179–186. <https://doi.org/10.33503/prosiding.v4i01.3635>

- Pratama, R. R. (2019). Tingkat Keterampilan Tehnik Dasar Sepakbola Tim Lpi Mahasiswa Unsri Tahun 2012. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 156–159. <https://doi.org/10.36706/altius.v6i2.8094>
- Prayoga, N. A., Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2), 119–132. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i2.19356>
- Rahmi, I., & Kamadi, L. (2023). Analisis Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 74–85.
- Sangantara, Y., & Arjuna, F. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Hasil Tendangan Bola Lambung Jauh Pada Pemain Sepak Bola. *Medikora*, 15(2), 74–84. <https://doi.org/10.21831/medikora.v15i2.23200>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
- Syafiudin, M. (2021). Peran Ekstrakurikuler Pramuka Dalam Membentuk Karakter Disiplin Siswa. *Aulada : Jurnal Pendidikan Dan Perkembangan Anak*, 3(1), 71–82. <https://doi.org/10.31538/aulada.v3i1.863>
- Udam, M. (2017). Pengaruh latihan shuttle-run dan zig-zag terhadap kemampuan dribbling bola pada siswa sekolah sepakbola (SSB) Immanuel usia 13-15 di Kabupaten Jayapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 58–71.