

Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola SSB Gelora Buana Kab. Kerinci

Devi Pilsa Saputra^{1*}, M. Ridwan¹, Afrizal S¹, Ikhwanul Arifan¹,
John Arwandi¹, Roma Irawan¹, Alex Aldha Yudi¹,
Vega Soniawan¹, A. Apri Satriawan Chan²

¹Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Padang

²Program Studi Pendidikan Olahraga, STKIP Kusuma Negara

*depipilsasaputra@gmail.com

DOI: 10.56773/athena.v1i1.1

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah lemahnya kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Gelora Buana Kabupaten Kerinci. Penelitian ini dengan variabel bebas latihan kelincahan dengan variabel terikatnya adalah kemampuan *dribbling*. Tujuan penelitian ini adalah melihat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Gelora Buana Kabupaten Kerinci. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB Gelora Buana Kabupaten Kerinci yang berjumlah 60 orang dan sampel 12 orang yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrument dalam penelitian ini adalah tes kemampuan *dribbling* yang dilakukan sebanyak 2 kali yakni tes awal dan terakhir. Teknik analisis data yaitu dengan uji-t. Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistic uji-t bahwa hasil dari pengolahan data adalah $t_{hitung}=27,23$ dan terdapat peningkatan hasil kemampuan tes awal dan tes akhir, berarti latihan kelincahan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*, artinya penerapan latihan kelincahan memberikan pengaruh untuk peningkatan kemampuan *dribbling* hasil yang diperoleh $t_{hitung}=27,23 > t_{tabel}=2,20$ pada taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Kata kunci: Latihan kelincahan; Kemampuan *dribbling*, Sepakbola.

PENDAHULUAN

Olahraga sepakbola salah satu olahraga paling populer didunia, ini adalah olahraga kontak dan tantangan kebugaran fisik dengan membutuhkan berbagai keterampilan dalam intensitas yang berbeda (Cloak dkk., 2014; Soniawan & Irawan, 2018). Sepakbola adalah permainan beregu yang di mainkan masing-masing oleh sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang dimana permainan ini bertujuan untuk saling memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dengan sah dan mempertahankan gawang kita dari kebobolan karena dengan begitu tim tersebut bisa dikatakan sebagai pemenangnya. Gómez dkk. (2018) dijelaskan bahwa sepakbola adalah permainan fisik yang menuntut tingkat kekuatan, kecepatan, keseimbangan, stabilitas, fleksibilitas, daya tahan, dan ketangkasan yang tinggi. Zusyah dan Khoirul (2015) menyatakan bahwa untuk bermain sepak bola dengan baik maka pemain dibekali dengan teknik

dasar yang baik". Menurut Arwandi dan Ardianda (2018) dalam upaya peningkatan prestasi para pemain sepakbola, latihan adalah salah satu faktor yang sangat menentukan dalam pencapaian prestasi. Upaya untuk mencapai suatu prestasi sepakbola, ada beberapa komponen dan faktor-faktor yang menunjang diantaranya yaitu kemampuan teknik dasar sepakbola.

Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik tersebut cenderung dapat bermain dengan baik pula. Sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, kepintaran di dalam lapangan memacu semangat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim (Basrizal dkk., 2020; Syukur & Soniawan, 2015). Perlu diketahui untuk bermain sepakbola perlu mempunyai keterampilan dasar dalam bermain sepakbola (Naldi & Irawan, 2020). Syahrastani dan Kamal (2020) menjelaskan bahwa untuk menjadi pemain sepakbola yang baik, pemain harus menguasai berbagai teknik dasar dalam bermain sepakbola, *dribbling* salah satunya. Sementara itu Wang (2006), Mohammed dan Bengoua Ali (2015) menjelaskan bahwa *dribbling* dalam sepakbola adalah kemampuan untuk mengontrol bola dengan kaki sambil bergerak di sekitar lapangan.

Menurut Afrina dan Tohhidin (2019) bahwa menggiring bola adalah keterampilan yang harus dimiliki setiap pemain untuk mempertahankan bola sebelum mengoper ke pemain yang lain untuk menciptakan peluang gol. Menurut Hendarto dan Doewes (2020) Penguasaan teknik *dribbling* yang baik dan benar akan memudahkan untuk mengoper lawan, mencari kesempatan yang tepat untuk memberi umpan kepada teman dan memegang bola agar tetap dalam penguasaan. *Dribbling* bola salah satu teknik yang penting didalam sepakbola, ketika mendribbling, dapat mempermudah bagi seorang dalam mengatur tempo, mengumpan, menerima bola, mengganggu pertahanan lawan dan melakukan gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan (Irfan dkk., 2020; Nata, Fikri, & Syafutra, 2022). *Dribbling* bisa menggunakan berbagai bagian kaki (di dalam, di luar, punggung kaki, telapak kaki) untuk mengontrol bola (Elmando, Nasuka, & Sulaiman, 2020). *Dribbling* merupakan teknik mendasar yang harus dikuasai dalam permainan sepakbola, karena *dribbling* digunakan untuk mengontrol bola agar tetap dalam penguasaan tim dan untuk mengubah arah serangan (Dinata, Umar, & Argantos, 2020). Menurut Fetri dan Donie (2019), *dribbling* merupakan suatu teknik sepakbola yang memerlukan koordinasi mata kaki yang bagus dan kelincahan yang bagus dengan menjaga keseimbangan tubuh tetap pada titik tumpu ketika adanya hadangan dari lawan.

Selain *dribbling* dalam permainan sepakbola tentu dibutuhkan latihan kelincahan guna untuk melewati lawan, *training* adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai suatu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik, teknik, taktik dan mental yang teratur, terarah,

meningkat, bertahap dan berulang-ulang waktunya. Latihan atau *training* adalah suatu proses persiapan atlet untuk mencapai prestasi puncak terbaiknya (Nurdin & Aminullah, 2020). Tujuan latihan dalam olahraga adalah untuk memperbaiki kemampuan teknik (keterampilan) dan penampilan atlet sesuai dengan bidang kebutuhan dalam olahraga spesialisasi (Murdiansyah, 2022; Ihsan, Asyhari, & Kamaruddin, 2022). Dalam penelitian ini latihan yang diberikan adalah latihan kelincahan. *Agility* telah didefinisikan sebagai gerakan seluruh tubuh yang cepat dengan perubahan kecepatan atau arah sebagai respons terhadap rangsangan (Pojskic dkk., 2018; Zannah & Rezqiyah, 2022).

Agility adalah kemampuan untuk berubah dengan cepat saat bergerak dengan kecepatan tinggi (Diputra, 2015; Marta & Oktarifaldi, 2020; Adil, Tangkudung, & Hanif, 2018). Kelincahan juga merupakan kemampuan untuk merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dalam kecepatan tinggi (Daryanto & Hidayat, 2015; Ridwan, 2020; Effendi, Pahliwandari, & Arifin, 2018). Lebih lanjut, kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengubah arah secara cepat dan efektif sambil bergerak hampir dalam kecepatan penuh (Arwih, 2019; Sholeh, Supriyadi, & Sudjana, 2015). Sedangkan menurut Daryanto dan Hidayat (2015), kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan dilapangan pada tanggal 10 Desember 2020, penulis melihat kemampuan *dribbling* yang memang sering menjadi kendala bagi pemain pada saat melawati lawan. Disini terlihat saat bermain dalam sesi latihan memakai lapangan penuh dengan jumlah pemain 11 orang lawan 11 orang dan waktu 2x20 menit. Adapun yang menjadi salah satu permasalahan yang dimiliki oleh pemain SSB Gelora Buana Kab. Kerinci penulis lihat adalah kemampuan *dribbling* yang dimiliki belum terlalu baik hal ini terlihat ketika pemain sepakbola SSB Gelora Buana Kab. Kerinci melakukan *dribbling* masih banyak terlihat belum bisa melewati lawan dan sering kali tidak berhasil saat *dribbling* bola, sehingga mudah di rampas oleh lawan. Berdasarkan observasi dilapangan bahwa kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Gelora Buana Kab. Kerinci ini bisa dibilang masih lemah. Rendahnya kemampuan *dribbling* seorang pemain akan berdampak buruk dan akan sulit melewati lawan pada saat dalam pertandingan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi experiment*), yang dimaksud dengan eksperimen semu yaitu penelitian yang mendekati percobaan sungguhan dimana tidak mungkin mengadakan control memanipulasi semua variabel yang

relevan, harus ada kompromi dalam menentukan validitas internal dan eksternal sesuai dengan batasan-batasan yang ada. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Gelora Buana Kab. Kerinci. Penelitian ini memiliki dua variabel, variabel bebas yaitu latihan Kelincahan (X) dengan variabel terikatnya adalah kemampuan *dribbling* (Y). Penelitian ini dilakukan di lapangan sepakbola Desa Mukai Hilir, Siulak Mukai, Kab. Kerinci yakni tempat latihan rutin pemain sepakbola SSB Gelora Buana Kab. Kerinci. Pengambilan data dilakukan 2 Januari sampai 2 Februari 2021. Pengumpulan data dilakukan dengan melaksanakan tes kemampuan *dribbling* terhadap pemain SSB Gelora Buana Kab. Kerinci yang dijadikan sampel. Dalam penelitian ini, jenis data yang akan di ambil adalah data primer yang akan di kumpulkan dan diperoleh dari wawancara dengan pelatih, observasi, pretes dan Postes. Instruman dalam penelitian ini yaitu tes kemampuan *dribbling* melewati kons yang telah di buat oleh *testee*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas *Lilliefors* kemudian beda mean (uji-t) sampel berhubungan atau *dependent sample*.

HASIL PENELITIAN

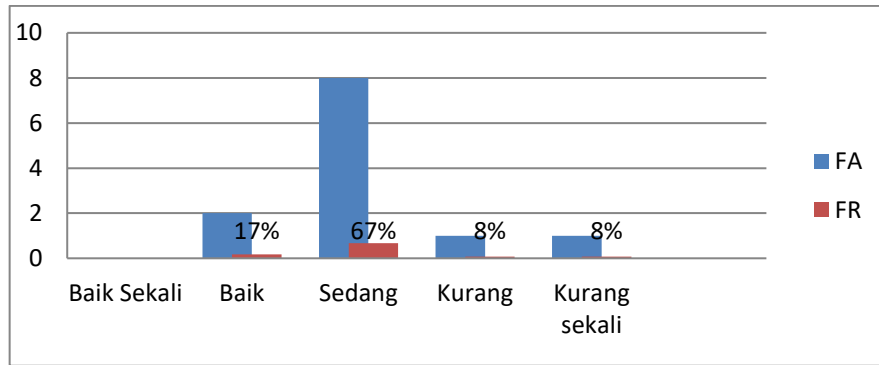
Pretes (Tes Awal)

Variabel kemampuan *dribbling* diukur dengan tes *dribbling* sepakbola. Hasil pengukuran variabel kemampuan *dribbling* 12 orang sampel sebelum melakukan latihan waktu tercepat 16,06 dan waktu terlambat 21,03. Distribusi waktu menghasilkan rata-rata (*mean*) 17,64 dan standar deviasi adalah 1,27.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pretes (Data Awal)

Interval	Frekuensi	%	Kriteria
<14,24 – 15,60	0	0	Baik sekali
15,61 – 16,97	2	17%	Baik
16,98 – 18,34	8	67%	Sedang
18,35 – 19,71	1	8%	Kurang
19,72 – 21,03	1	8%	Kurang Sekali
	12	100%	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas 12 orang sampel dari kelompok latihan kelincahan, 1 orang (8%) termasuk ke dalam kriteria kurang sekali, 1 orang (8%) termasuk ke dalam kriteria kurang, 8 orang (67%) termasuk ke dalam kriteria sedang, 2 orang (17%) termasuk ke dalam kriteria baik. Sementara untuk kriteria sangat baik tidak ada.



Gambar 1. Histogram Pretes (Data Awal)

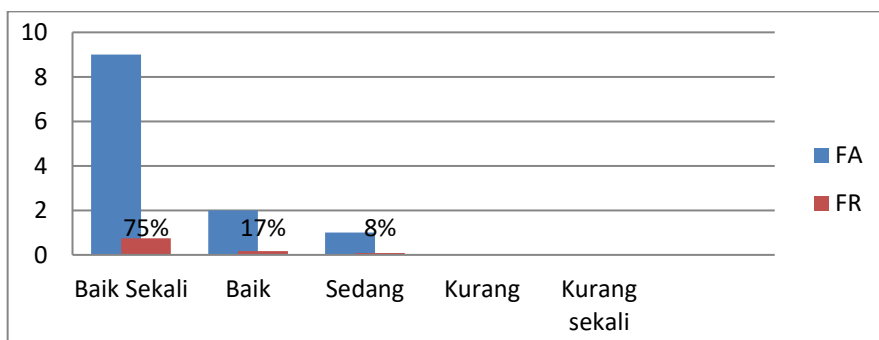
Postes (Tes Akhir)

Variabel kemampuan *dribbling* diukur dengan menggunakan tes *dribbling* sepakbola. Hasil pengukuran variable kemampuan *dribbling* 12 orang sampel setelah melakukan latihan waktu tercepat 14,24 dan waktu terlambat 18,47. Distribusi waktu menghasilkan rata-rata (*maen*) 15,35 dan standar deviasi adalah 1,17.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi postes (Data Akhir) Latihan Kelincahan

Interval	Frekuensi	%	Kriteria
<14,24 – 15,60	9	75%	Baik sekali
15,61 – 16,97	2	17%	Baik
16,98 – 18,34	1	8%	Sedang
18,35 – 19,71	0	0	Kurang
19,72 – 21,03	0	0	Kurang Sekali
	12	100%	

Dari kelompok latihan kelincahan 12 orang sampel, sementara untuk kriteria kurang dan kurang sekali tidak ada. 1 orang (8%) termasuk ke dalam kriteria sedang, 2 orang (17%) termasuk ke dalam kriteria baik, 9 orang (75%) termasuk ke dalam kriteria sangat baik.



Gambar 2. Histogram postes (Data Akhir)

Pengujian Persyaratan Analisis

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Liliefors* dengan taraf nyata (α) = 0,05. Kriteria pengujiannya adalah bahwa ditolak hipotesis nol jika L_{hitung} yang diperoleh dari data pengamatan melebihi L_{tabel} dan sebaliknya diterima hipotesis nol apabila L_{hitung} yang diperoleh kurang dari L_{tabel} secara sederhana dapat digunakan rumus bahwa H_0 = ditolak jika L_{hitung} lebih dari L_{tabel} . Sebaliknya H_0 = diterima jika $L_{hitung} < L_{tabel}$. Hasil perhitungan lengkap uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Uji Normalitas

Kelompok	<i>N</i>	L_{hitung}	L_{tabel}
Latihan Tes awal	12	0,2307	0,242
Kelincahan Tes akhir	12	0,2307	0,242

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas penelitian latihan kelincahan di atas ditemukan bahwa harga L_{hitung} yang diperoleh lebih kecil dari harga L_{tabel} pada taraf nyata 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semua kelompok data pada penelitian ini diambil dari populasi yang berdistribusi normal sehingga dapat digunakan untuk pengujian hipotesis penelitian.

Pengujian Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini terdiri dari 1 hipotesis. Hipotesis tersebut diuji dengan menggunakan t-test pada taraf signifikansi (α =0,05). Dalam hal ini hasil analisis menampilkan apakah kondisi efektifitas training dari latihan tersebut mengalami peningkatan atau tidak. "Terdapat pengaruh yang signifikan latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Gelora Buana Kab. Kerinci".

Berdasarkan hasil perhitungan data pretes dan Postes dengan uji-t latihan kelincahan diperoleh t_{hitung} =27,23 dan t_{tabel} (α =0,05)= 2,20 yang berarti latihan kelincahan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* sepakbola pada pemain SSB Gelora Buana Kab. Kerinci.

PEMBAHASAN

Pembahasan hasil penelitian ini dimaksudkan sebagai gambaran untuk mempermudah menarik kesimpulan penelitian. *Dribbling* merupakan mengolah bola yang digerakkan terhadap salah satu kaki dari satu tempat ke tempat yang lain terhadap tetap dalam penguasaan. *dribbling* juga merupakan suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil berlari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan. Kegunaan *dribbling* bola sangat besar untuk membantu penyerangan untuk menembus pertahanan

lawan. *dribbling* berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik. Bukan hanya *dribbling* saja yang diperlukan pemain sepakbola namun juga perlu kelincahan.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah cepat dengan demikian kelincahan sangat diperlukan dalam permainan sepakbola terutama dengan teknik *dribbling*, yaitu suatu latihan penguasaan bola dengan kaki, dengan seringnya melakukan gerakan kelincahan dengan bola maka kaki akan terasa lebih rileks dan lebih ringan sehingga saat melakukan *dribbling* akan lebih baik, karena latihan reaksi kaki yang banyak terjadi saat gerakan kelincahan memang benar-benar mempermudah pemain melakukan *dribbling*. Kelincahan seorang atlet yang dikenal dengan gerak tubuh yang cepat dan perubahan arah serta gerak merupakan komponen dasar dalam olahraga beregu seperti futsal dan sepak bola (Fatchurrahman, Sudijandoko, & Widodo, 2019). Sedangkan menurut Diputra (2015), Marta dan Oktarifaldi (2020), Adil, Tangkudung, dan Hanif (2018), *agility* adalah kemampuan untuk berubah dengan cepat saat bergerak dengan kecepatan tinggi. Kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengubah arah secara cepat dan efektif sambil bergerak hampir dalam kecepatan penuh (Arwih, 2019; Sholeh, Supriyadi, & Sudjana, 2015).

Dalam pengujian hipotesis diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pretes dan Postes terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Gelora Buana Kab. Kerinci. Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel terlebih dahulu dilakukan pretes. Berdasarkan hasil tes tersebut ternyata kemampuan *dribbling* pemain SSB Gelora Buana Kab. Kerinci diperoleh rata-rata pada saat pretes yaitu sebesar 17,64. Namun setelah diberi perlakuan selama 16 kali pertemuan maka terjadi peningkatan dengan rata-rata pada saat Postes 15,35 pemain SSB Gelora Buana Kab. Kerinci Dengan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan kelincahan berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Gelora Buana Kab. Kerinci.

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh harga t_{hitung} (27,23) lebih dari t_{tabel} (2,20) pada taraf signifikansi $\alpha=0,05$ pada jumlah sampel berjumlah 12. Jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian latihan kelincahan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Gelora Buana Kab. Kerinci.

SIMPULAN

Latihan kelincahan memberikan pengaruh yang berarti terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola pada pemain SSB Gelora Buana Kab. Kerinci, artinya latihan kelincahan dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB

Gelora Buana Kab. Kerinci. Terdapatnya peningkatan secara nyata dari perlakuan yang diberikan dengan latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling*, dengan demikian terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh $t_{hitung}=27,23$ lebih dari $t_{tabel}=2,20$ pada taraf signifikan $\alpha=0,05$.

REFERENSI

- Adil, A., Tangkudung, J., & Hanif, A. S. (2018). The influence of speed, agility, coordination of foot, balance and motivation on skill of playing football. *JIPES-Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 4(1), 19-34. <https://doi.org/10.21009/JIPES.041.02>
- Arwandi, J., & Ardianda, E. (2018). Latihan zig-zag run dan latihan shuttle run berpengaruh terhadap kemampuan dribbling sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 32-32. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo16019>
- Arwih, M. Z. (2019). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bola Basket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 fkip uho. *Jurnal ilmu keolahragaan*, 18(1), 63-71. <https://doi.org/10.24114/jik.v18i1.14313>
- Basrizal, R., Sin, T. H., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 769-781. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.667>
- Cloak, R., Nevill, A., Smith, J., & Wyon, M. (2014). The acute effects of vibration stimulus following FIFA 11+ on agility and reactive strength in collegiate soccer players. *Journal of Sport and Health Science*, 3(4), 293-298. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2014.03.014>
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 4(2), 201-212. <https://doi.org/10.31571/jpo.v4i2.87>
- Dinata, E. P., Umar, U., & Argantos, A. (2020). The Effect of Agility, Speed, and Self Confidence Towards Dribbling Ability in Football Game. In *1st Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHRS 2019)* (pp. 741-745). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200824.165>
- Diputra, R. (2015). Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill Terhadap Kelincahan (Agility) Dan Kecepatan (Speed). *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 41-59. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.574
- Effendi, A. R., Pahliwandari, R., & Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola mahasiswa

- UKM Sepakbola IKIP PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 7(1), 1-10. <https://doi.org/10.31571/jpo.v7i1.875>
- Elmando, W., Nasuka, N., & Sulaiman, S. (2020). The Effects of Dribbling and Leg Length Exercise on Dribbling Ability in the Sports of SSB Porma Kudus. *Journal of Physical Education and Sports*, 9(2), 114-119.
- Fatchurrahman, F., Sudijandoko, A., & Widodo, A. (2019). The comparison of the effect of ladder drills in out training and ladder drills ickey shuffle exercises on increasing speed and agility. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 154-165. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i1.12753
- Fetri, F., & Donie, D. (2019). Latihan Kelincahan Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1169-1178. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.421>
- Gómez, M. Á., Mitrotasios, M., Armatas, V., & Lago-Peñas, C. (2018). Analysis of playing styles according to team quality and match location in Greek professional soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(6), 986-997. <https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1539382>
- Hendarto, S., & Doewes, R. (2020). Development of football dribbling learning model through play approach. *Journal of Critical Reviews*, 7 (19), 1434-1445.
- Ihsan, A., Asyhari, H., & Kamaruddin, I. (2022). Pengukuran Komponen Fisik Atlet PON Cabang Olahraga Dayung Sulawesi Selatan. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains dan Teknologi*, 1(2), 218-224. <https://doi.org/10.55123/abdikan.v1i2.291>
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan teknik dasar sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720-731. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.664>
- Marta, I. A., & Oktarifaldi, O. (2020). Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 1-14. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v4i1.1201>
- Mohammed, Z., & Ali, B. (2015). Effect Dimensional of Delimiters on Implement Ationof Speed, Balance and the Agility in Dribbling Among Soccer (Under 15 Year). *International Journal of Educational Science and Research (IJESR)*, 67-72.
- Murdiansyah, B. N. (2022). Pengaruh Latihan Hurdle Hops Dan Multiple Box To Box Squat Jumps Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Vertikal Dan Jauhnya Lompatan Tanpa Awalan. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 7(1), 71-80. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i1.1993>
- Naldi, I. Y., & Irawan, R. (2020). Kontribusi kemampuan motorik terhadap kemampuan teknik dasar pada atlet ssb (sekolah sepakbola) balai baru kota

- padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 6-11.
<https://doi.org/10.24036/jpo133019>
- Nata, F. A., Fikri, A., & Syafutra, W. (2022). Analisis Teknik Dasar Dribbling Peserta Sepakbola Klub Putra FC Mardiharjo Kecamatan Purwodadi Kabupaten Musi Rawas. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 93-104. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v6i1.4423>
- Nurdin, N., & Aminullah, A. (2020). Pengaruh Latihan Multiball Terhadap Keterampilan Smash Forehand Tenis Meja Pada Club Pade Angen Mataram Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(2), 360-368.
<http://dx.doi.org/10.58258/jime.v6i2.1447>
- Pojksic, H., Åslin, E., Krolo, A., Jukic, I., Uljevic, O., Spasic, M., & Sekulic, D. (2018). Importance of reactive agility and change of direction speed in differentiating performance levels in junior soccer players: Reliability and validity of newly developed soccer-specific tests. *Frontiers in physiology*, 9, 506.
<https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00506>
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65-72.
<https://doi.org/10.24036/jpo142019>
- Sholeh, I., Supriyadi, S., & Sudjana, I. N. (2015). Pengaruh variasi latihan ladder drill terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola U-16 SSB Kijang Merah. *Jurnal Sport Science*, 5(1), 53-58.
<http://dx.doi.org/10.17977/um057v5i1p53-58>
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode bermain berpengaruh terhadap kemampuan long passing sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 42-42.
<https://doi.org/10.24036/jpo18019>
- Syahrastani, S., & Kamal, F. (2020). The Influence of Drill, Small Game, and Agility Exercise Methods Against Dribbling Capability of Students at PSB Junior Football School District XIII Koto Kampar. *Jurnal MensSana*, 5(1), 40-45.
<https://doi.org/10.24036/jm.v5i1.130>
- Syukur, A., & Soniawan, V. (2015). The effects of training methods and achievement motivation toward of football passing skills. *Jipes-Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 1(2), 73-84.
<https://doi.org/10.21009/JIES.012.07>
- Wang, J. (2006). *Soccer made easy: From fundamentals to championship play*. Ameriscientific, Inc.
- Zannah, M., & Rezqiyah, M. (2022). Perbandingan Pengaruh Latihan Core Stability Dengan Zig Zag Run Terhadap Agility Pada Pemain Sepak Bola Cabang Aceh Barat Daya. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 6(2), 128-134.
<https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v6i2.173>