

Latihan Kelincahan Berpengaruh Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola

Faizal Fetri, Donie

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang
e-mail : faizalfetri02@gmail.com, donie17@fik.unp.ac.id

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *Dribbling* dan menurunnya prestasi Sepakbola Pemain SMAN 1 Bukit Sundi Kabupaten Solok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan Kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola SMAN 1 Bukit Sundi Kabupaten Solok. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasi exsperimental*), yang dilakukan pada tanggal 20 Juni sampai 15 Juli 2019 terhadap Pemain Sepakbola SMAN 1 Kabupaten Solok. Penelitian ini dilakukan selama 4 minggu (18 kali pertemuan), Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, yaitu sampel laki-laki yang berusia di atas 15 tahun yang berjumlah 21 orang. Instrument tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes kemampuan *Dribbling*, sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas dan uji-t. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis Uji-t, diperoleh t_{hitung} sebesar 1,88 dan t_{tabel} sebesar 1,72 ($t_{hitung} = 1,88 > t_{tabel} = 1,72$). Artinya, terdapat pengaruh latihan yang signifikan latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Pemain SMAN 1 Bukit Sundi Kabupaten Solok.

Kata kunci : Latihan Kelincahan, *Dribbling* Sepakbola.

A. PENDAHULUAN

Kemampuan *dribbling* diperlukan oleh seseorang pemain sepakbola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur *agility* dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. *Dribbling* dapat dilatih secara bersama –sama baik dengan bola maupun tanpa bola. Beberapa metode latihan untuk peningkatan kemampuan *dribbling* antara lain: lari bolak-balik (*shuttle run*), *squart trust*, lari rintangan, dan lari *zig-zag* metode latihan yang bervariasi menentukan peningkatan kemampuan *dribbling* pemain.

Kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti : kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Soniawan 2018). Begitu juga dalam olahraga sepakbola di samping memiliki kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik juga diperlukan sekali penguasaan teknik yang baik pula oleh para atletnya, karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seseorang atlet tidak dapat mewujudkan prestasinya. Bermain sepakbola dengan baik sangat dibutuhkan penguasaan teknik sepakbola, karena kemampuan teknik bermain sangat mendukung

seorang pemain dalam bermain sepakbola. Dalam meningkatkan mutu permainan kearah prestasi maka masalah teknik merupakan salah satu syarat menentukan (Soniawan 2018).

Menurut PSSI (2017) Yakni, Apa itu Sepakbola? Sederhana, sepakbola adalah permainan untuk mencari kemenangan. Dimana menurut FIFA Laws of the Game, kemenangan ditentukan dengan cara cetak gol lebih banyak daripada kebobolan. Dalam Daryanto, dan Hidayat (2015) Permainan sepak bola adalah permainan tim yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi. Sepak bola adalah permainan beregu, oleh karena itu kerjasama regu merupakan tuntutan permainan sepak bola yang harus dipenuhi oleh kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Dalam Yulianto (2016) Sepakbola adalah suatu permainan dengan bola yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang termasuk seorang penjaga gawang. Menurut Jusran S (2018) Permainan sepakbola adalah suatu bentuk permainan yang obyeknya (bola) lebih banyak dimainkan oleh anggota gerak badan bagian bawah.

Menurut Syukur & Soniawan (2015) sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, kepintaran di dalam lapangan memacu semangat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim. Dalam sepakbola terdapat bermacam teknik dasar bermain sepakbola. Teknik dasar merupakan fundamental yang harus dikuasai oleh semua atlet agar dapat bermain sepakbola dengan terampil yang didasari keterampilan multilateral gerak.

Menurut Saputro (2018) *Dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepak bola 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 sepak bola. Menggiring bola adalah mengolah bola yang digerakkan dengan salah satu kaki dari satu tempat ke tempat 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, Sukamto, dan Hasbunallah (2015) Menggiring bola adalah mengolah bola yang digerakkan dengan salah satu kaki dari satu tempat ke tempat lainnya dan tetap dalam penguasaan.

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. Meskipun dalam permainan sepakbola tidak ditentukan berat atau ukuran pemain secara khusus, semua pemain dituntut berlari terus-menerus selama pertandingan. Menurut Fahrizal (2016) Penggiringan bola dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan anda untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka. Anda dapat menggunakan berbagai bagian kaki (inside, outside, instep, telapak kaki) untuk mengontrol bola sambil terus menggiring bola.

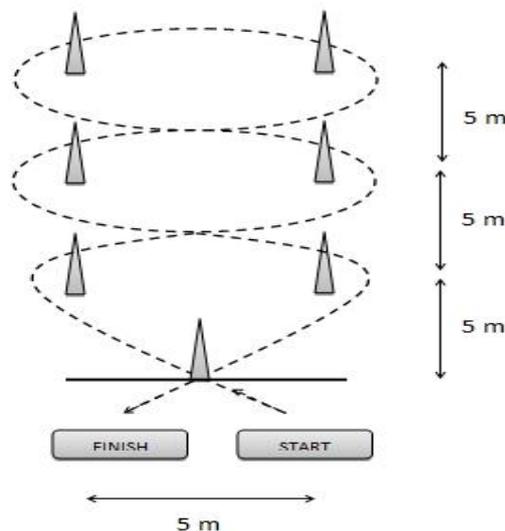
Menurut Hamzah (2019) kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah gerak kesegala arah dalam kecepatan yang maksimal dan sikap badan tetap seimbang. Menurut Scheunemann dalam Efendi, Pahliwandari, dan Arifin (2018) mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dalam kecepatan tinggi. Dalam Imawan (2016) Kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi yang dihadapi di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Menurut Hidayat (2015) “Kelincahan adalah merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh”. Dalam Surohudin (2013) Kelincahan adalah salah satu komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam permainan sepakbola. Seorang pemain yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

B. METODOLOGI

Jenis Penelitian Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen semu. Sugiyono (2010) mengatakan, tujuannya adalah “untuk menentukan ada tidaknya pengaruh perlakuan antara sebab dengan akibat yang sifatnya membandingkan antara variabel-variabel yang dikontrol (*independent variables and dependent variables*)”. Sesuai dengan kutipan diatas, penelitian ini dimaksudkan untuk mencari perbedaan pengaruh latihan kelincahan dengan bola dan tanpa bola terhadap kemampuan *Dribbling* pemain sepak bola Ekstrakurikuler SMAN 1 Bukit Sundi Kabupaten Solok.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola pada SMAN 1 Bukit Sundi Kabupaten Solok. Seluruh pemain berjumlah 21 orang. Teknik penarikan sampel ini adalah *Total Sampling*, maka sampel dalam penelitian ini adalah populasi yang ada yaitu para pemain SMAN 1 Bukit Sundi Kabupaten Solok yang berjumlah 21 orang. Tempat Penelitian dilapangan Sepakbola Limau Puruik Kecamatan Bukit Sundi Kabupaten Solok. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 20 Juni – 15 Juli 2019 dilaksanakan 4 kali dalam seminggu.

Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes *dribbling* dengan bola. Prosedur pelaksanaan tes *Dribbling* dengan bola : Pada aba-aba “siap” atlet berdiri dibelakang garis *start* dengan bola dalam penguasaan kakinya. Pada aba-aba “ya” atlet mulai menggiring bola kerah kiri melewati ritangan pertama dan berikutnya menuju ritangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai melewati garis finis. Jika salah arah dalam menggiring bola, maka pemain harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki, dimana kesalahan itu dilakukan dan selama itu pula stopwatch tetap jalan. Menggiring bola dilakukan dengan kaki kanan dan kaki kiri bergantian atau minimal salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuh.



Tabel 1. Norma *dribbling zig-zag*

KATEGORI	PUTRA
Baik sekali	< 18,99 detik
Baik	19,00-21,00 detik
Sedang	21,01-23,00 detik

Kurang	23,01-25,00 detik
Kurang Sekali	>25,01 detik

Sumber (Nurhasan, 2001)

Teknik analisis Data Uji normalitas data dan uji homogenitas data dilakukan sebelum data diolah. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah kelompok sampel berasal dari yang berdistribusi normal atau tidak. Untuk menguji normalitas tersebut dilakukan uji *Lilliefors* (Uji K-S). Sedangkan uji homogenitas bertujuan untuk melihat apakah kedua kelompok data mempunyai variasi yang homogen atau tidak. Untuk mendapatkan hal tersebut digunakan uji variasi.

C. HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel dengan latihan kelincahan terlebih dahulu dilakukan tes kemampuan *Dribbling* dengan perolehan waktu yang beragam. Pada tes awal 21 orang sampel diperoleh waktu tercepat 21,24 detik, kemudian waktu yang paling lambat diperoleh 25,78 detik. Setelah melakukan tes awal sampel di berikan latihan kelincahan sebanyak 16 kali pertemuan, selanjutnya setelah melakukan latihan kelincahan pemain diambil tes akhir (*Post Test*) untuk mengetahui kemampuan *dribbling*. Setelah diberikan perlakuan, diperoleh waktu tercepat 20,23 detik dan kemudian waktu yang paling lambat diperoleh waktu 25,24 detik.

Hasil Tes Awal (*Pre test*) dan Tes Akhir (*Post Test*) Kemampuan *Dribbling*, Berdasarkan hasil distribusi frekuensi untuk data *pre test*, diperoleh hasil dari 21 orang sampel, baik sekali <18,99 , 0 orang (0%), Baik 19,00-21,00, 0 orang (0%), Sedang 21,01-23,00 , 9 orang (42,86%), Kurang 23,01-25,00, 10 orang (47,61%), kurang sekali 25,01>, 2 orang (09,52%). Berdasarkan hasil distribusi frekuensi untuk data *pre test*, diperoleh hasil dari 21 orang sampel, baik sekali <18,99 , 0 orang (0%), Baik 19,00-21,00, 0 orang (0%), Sedang 21,01-23,00 , 9 orang (42,86%), Kurang 23,01-25,00, 10 orang (47,61%), kurang sekali 25,01>, 2 orang (09,52%). Dan untuk hasil *post test* diperoleh hasil dari 21 orang sampel, Baik Sekali <18,99, 0 orang (0%), Baik 19,00-21,00, 1 orang (04,76%), Sedang 21,01-23,00, 11 orang (52,38%), Kurang 23,01-25,00, 8 orang (38,09%), Kurang Sekali 25,01>, 1 orang (04,76%).

Uji Persyaratan Analisis Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan analisis t-test. Sebelum dilakukan analisis t-test, terlebih dahulu akan dilakukan uji normalitas. Sebelum melakukan t-test terlebih dahulu yang harus dipenuhi adalah data harus berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan analisis t-test. Sebelum dilakukan analisis t-test, terlebih dahulu akan dilakukan uji normalitas. Sebelum melakukan t-test terlebih dahulu yang harus dipenuhi adalah data harus berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Uji Normalitas Data Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji lilliefors dengan taraf nyata (α) = 0,05. Kriteria pengujiannya adalah bahwa hipotesis nol ditolak jika L_{hitung} (L_h) yang diperoleh dari data pengamatan lebih besar dari L_{tabel} (L_t) dan sebaliknya hipotesis nol diterima apabila L_{hitung} (L_h) yang diperoleh lebih kecil dari L_{tabel} (L_t), secara sederhana dapat digunakan rumus sebagai berikut : H_a ditolak jika, L_{hitung} (L_h) > L_{tabel} (L_t) dan H_a diterima jika, L_{hitung} (L_h) < L_{tabel} (L_t)

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas kedua tes penelitian diatas ditemukan harga L_{hitung} (L_h) yang diperoleh lebih kecil dari harga L_{tabel} (L_t) pada taraf nyata $\alpha = 0.05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semua kelompok data pada penelitian ini diambil dari populasi yang berdistribusi normal sehingga dapat digunakan untuk pengujian hipotesis penelitian. Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat pada Lampiran halaman .

Pengujian Hipotesis, Hipotesis penelitian ini menggunakan uji t, yang dijelaskan sebagai berikut : Hipotesis yang diajukan adalah “Terdapat Pengaruh Latihan kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Pada Pemain SMAN 1 Bukit Sundi Kabupaten Solok”. Hipotesis ini diuji dengan uji t menggunakan rumus t-test. Hipotesis yang diajukan adalah “Terdapat Pengaruh Latihan kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Pada Pemain SMAN 1 Bukit Sundi Kabupaten Solok”. Hipotesis ini diuji dengan uji t menggunakan rumus t-test.

Tabel uji t, Pree Test dan Post Test menunjukkan adanya Pengaruh Latihan kelincahan Terhadap Kemampuan *dribbling* sepakbola pada pemain SMAN 1 Bukit Sundi Kabupaten Solok dengan t_{hitung} 1,88 sedangkan t_{tabel} sebesar 1,72 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $dk = (21-1)20$. Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ (**1,88 > 1,72**). Untuk melihat hasil analisis ini dapat dilihat pada lampiran halaman. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menunjukkan H_a diterima karena

$t_{hitung} > t_{tabel}$, dan dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola pada pemain SMAN 1 Bukit Sundi Kabupaten Solok.

D. PEMBAHASAN

Pembahasan dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan dari kajian teori dan perhitungan statistik serta mengacup pada kesimpulan terhadap analisis yang telah dilakukan, maka selanjutnya akan dilakukan pembahasan. Dalam pembahasan ini, akan merujuk pada hipotesis yang diajukan dalam penelitian. Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola pada pemain SMAN 1 Bukit Sundi Kabupaten Solok Hasil pengujian hipotesis yang pertama berdasarkan hasil perhitungan data *pre test* dan *post test* dengan menggunakan pendekatan statistik uji-t latihan kelincahan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* sepakbola pemain SMAN 1 Bukit Sundi Muara Panas Kabupaten Solok dengan nilai t_{hitung} 1,88 sedangkan t_{tabel} sebesar 1,72 dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan $n = (21-1) 20$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ (**1,88 > 1,72**)

Menurut Hamzah (2019) kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah gerak kesegala arah dalam kecepatan yang maksimal dan sikap badan tetap seimbang. Menurut Scheunemann dalam Efendi, Pahliwandari, dan Arifin (2018) mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dalam kecepatan tinggi. Menurut Soekarman dalam Jusran S (2018) “kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dalam tinggi”. Dalam Surohudin (2013) Kelincahan adalah salah satu komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam permainan sepakbola. Seorang pemain yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik

Menurut Efendi, Pahliwandari, dan Arifin (2018) mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dalam kecepatan tinggi. Menurut Imawan (2016) kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi yang dihadapi di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Menurut Hidayat (2015) “Kelincahan adalah merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika

sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh”.

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. Meskipun dalam permainan sepakbola tidak ditentukan berat atau ukuran pemain secara khusus, semua pemain dituntut berlari terus-menerus selama pertandingan. Menurut Fahrizal (2016) Penggiringan bola dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan anda untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka. Anda dapat menggunakan berbagai bagian kaki (inside, outside, instep, telapak kaki) untuk mengontrol bola sambil terus menggiring bola.

Menurut Saputro (2018) *Dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Dalam Hasanuddin (2018) Menggiring bola (*dribbling*) merupakan salah satu teknik dasar didalam permainan sepak bola. Menggiring bola adalah mengolah bola yang digerakkan dengan salah satu kaki dari satu tempat ke tempat 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. Dalam Jayadi, Sukamto, dan Hasbunallah (2015) Menggiring bola adalah mengolah bola yang digerakkan dengan salah satu kaki dari satu tempat ke tempat lainnya dan tetap dalam penguasaan.

Dengan demikian jelaslah bahwa latihan kelincahan yang diberikan dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* sepakbola terhadap pemain SMAN 1 Bukit Sundi Kabupaten Solok dengan penerapan latihan yang tidak terlepas dari *intensitas*, *durasi* dan *interval* latihan kelincahan. Apabila latihan kelincahan tidak diberikan kepada pemain sepakbola SMAN 1 Bukit Sundi Kabupaten Solok, maka kemampuan *dribbling* tidak akan mengalami peningkatan apapun. Demikian juga sebaliknya, Apabila *intensitas*, *durasi* dan *interval* latihan kelincahan ditingkatkan maka peningkatan kemampuan *dribbling* sepakbola pemain SMAN 1 Bukit Sundi Kabupaten Solok juga akan semakin baik.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan kelincahan terhadap kemampuan *Dribbling* sepakbola pada pemain SMAN 1 Bukit Sundi Kabupaten Solok.

F. DAFTAR RUJUKAN

- ArifinRamadhan, WarniHerita. 2018. “Model Latihan Kelincahan Sepakbola.” *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* Volume 17 No 2, Hlm. 63—66
- Daryanto, Porja, Zusyah dan Hidayat, Khoirul. 2015. “Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola.” *Jurnal Pendidikan Olahraga* Vol. 4, No. 2. Hlm. 201- -212
- Efendi, RoniAwang, dan Pahliwandari Rovi, dan ArifinZainal. 2018. “Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepakbola Mahasiswa.” *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol. 7, No. 1. Hlm. 1- -10
- Fahrizal Halim Alfian Moh. 2016. “Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Pada Pemain Sepakbola.” *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol 06 No 2, Hal 92-102
- Fardi, Adnan. 2008. *Statistik Lanjutan*. Padang: Diktat.
- Hamzah. 2019. “Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola.” *Jurnal Olahraga Indragiri (Joi)* Vol. 4 No. 1. Hlm . 57- -69
- HasanuddinM. Imran. 2018. “Kontribusi Antara Kecepatan, Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola.” *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, Volume 6 No. 1, Hlm. 96—119
- Jayadi Wahyu, Sukanto Anto , dan Hasbunallah. 2015. “Latihan Kelincahan Dan Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola .” *Jurnal Penelitian Pendidikan INSANI*, Volume 18, Nomor 2, hlm. 137—142
- Martono, Nanang. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Analisis Isi dan Data Sekunder*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Erlangga.
- Mukti, Aditya Frisilia, Darmawan Gatot. 2018. “Pengaruh Permainan 1 Vs 1 *Continuous* Terhadap Hasil Belajar Dribbling Dan Controlling Sepak Bola.” *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 06 Nomor 01, hlm. 125-134

- Nala, N. 1998. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Program Pascasarjana Prodi Fisiologi Olahraga. Universitas Udayana. Denpasar.
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Depdiknas.
- S Jusran. 2018. “Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepakbola.” *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, Volume 6 No. 1, Hlm. 80- -95
- Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sakti IndraPratama Bayu. 2017. “Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola.” *Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang* Vol. 3 No 2, Hlm. 1—7
- Samsudin. 2018. “Pengaruh Latihan Lari Segitiga terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola.” *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol. 8. No. 1, Hlm 44—51
- Saputro, Kuntoro, Agung. 2018. “Peningkatan Hasil Belajar Sepak Bola Melalui Pendekatan Bermain Kelompok.” *Jurnal Penjakora* Volume 5 No 1. Hlm. 47- -53
- Soniawan, V. *Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola*
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Surohudin, AndikMoh. 2013. “Pengaruh Latihan Ballnastic Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepakbola Usia 15-18 Tahun.” *Jurnal Ilmiah* Vol 1. Nomor 3, Hlm 9—14
- 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.
- Yulianto, Fitria, Pipit. 2016. “Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Metode Bagian Dan Keseluruhan Terhadap Peningkatan Dribble Shooting Sepakbola Ditinjau Dari Koordinasi Mata-Kaki.” *Jurnal Ilmiah SPIRIT* Vol. 16 No. 1. Hlm. 14- -29