



MINAT PESERTA DALAM MENGIKUTI PENCAK SILAT PADA
PERGURUAN PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE (PSHT) KOTA
LUBUKLINGGAU

Jannatun Naim, Ani Fiani dan Hengky Remora

Universitas PGRI Silampari, Indonesia

Email: Jnaim 199@gmail.com

Article Info

History Articles

Received:

01 Juli 2021

Accepted:

05 Juli 2021

Published:

30 August 2021

Keywords:

Zig-zag run, Dribble

Abstract

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh kemampuan *dribble* pemain SSB YF-13 Lubuklinggau setelah diberikan latihan kelincahan. Penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan desain penelitian *One Group Pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB YF-13 yang berjumlah 24 orang. Teknik pengambilan sampel dengan cara total sampling dan variabel dalam penelitian ini yaitu latihan kelincahan *zig-zag run*. Analisis data menggunakan statistik uji-t. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrument tes menggiring bola/*dribble*. Hasil mean tes awal yaitu latihan *dribble* adalah 26,67 dan tes akhir 19,88. Dari hasil uji selisih diperoleh selisih kecepatan *dribble* untuk kelompok eksperimen 7,723 nilai t-hitung sebesar 15,081 dengan nilai tabel sebesar 0,171 dengan signifikansi sebesar $0,00 \geq 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan *zig-zag run* meningkat.

The purpose of this research was to determine the effect of agility training on the dribbling ability of SSB YF-13 Lubuklinggau player. Is research was an experimental research with. One Group Pretest-posttest design. The population of this research was SSB YF-13 players, totaling 24 people. The sampling technique used was total sampling and the variables in this study were zig-zag run exercises. The analysis of data used t-test statistics. The instrument used in this research was a dribble test instrument. The mean result of the initial test, Dre-tests result was 26.67 and the post-test was 19.88. From the results of the difference test, the difference in dribble speed for the experimental group was 7.723, the t-count value was 15.081 with a table value of 0.171 with a significance of $0.00 \geq 0.05$. It can be concluded that the agilty training has affected to the dribbling agility SSB YF-13 Player at Lubuklinggau.

© 2021 STKIP PGRI Lubuklinggau

✉ Address correspondence:

Pendidikan Jasmani dan Rekreasi STKIP PGRI

Lubuklinggau

E-mail: Jnaim199@gmail.com

p-ISSN 2776-0227

INTRODUCTION

Olahraga adalah sebuah aktivitas yang dilakukan di dalam ruangan atau di luar ruangan yang melibatkan anggota gerak tubuh dengan tujuan untuk mencapai kebugaran jasmani. Agar hasilnya memuaskan maka pelaksanaan kegiatan olahraga itu sendiri harus dilakukan dengan cara berjenjang dan sistematis. Hal itu telah dijelaskan dalam UU RI No 3 tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi “Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempercepat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan Nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa” (UU RI, 2005:5).

Sepakbola adalah olahraga yang sangat digemari hampir di seluruh negara di dunia dan salah satunya Indonesia. Sepakbola boleh dibilang sebagai olahraga paling populer di dunia. Menurut Hidayat (2017:5) Cabang olahraga ini mulai dikenal sejak pertengahan abad-19. Dimana negara Inggris merupakan tempat lahirnya olahraga rakyat tersebut. Sehingga sepakbola merupakan olahraga yang telah dikenal sejak dulu hingga sekarang dengan peminat dari anak-anak hingga orang dewasa.

Permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Berkaitan dengan prestasi sepakbola maka akan banyak sekali hal yang harus dibicarakan dan dikupas. Untuk mencapai suatu prestasi yang optimal maka perlu adanya pembinaan atlet yang dimulai sejak dini. Permainan sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua kelompok yang masing-masing kelompok terdiri dari 11 pemain, dan biasanya satu tim disebut juga dengan kesebelasan. Tujuan utama dari permainan sepakbola adalah masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukkan bola atau mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Satu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya, dan apabila sama, maka permainan dinyatakan seri. Dalam permainan sepakbola masing-masing kelompok, regu atau kesebelasan harus mempunyai pemain yang memiliki kemampuan fisik, taktik dan keterampilan teknik dalam bermain selama 90 menit atau lebih, agar dapat menampilkan permainan tim yang bagus, terpadu serta konsisten dalam jurnal Dwi (2013:169).

Pemain sepakbola harus memiliki kemampuan dasar yang harus diasah oleh pemain untuk menentukan bola permainannya. Teknik dasar sepakbola Menurut Hidayat (2017:30) yaitu menggiring bola (*Dribbling*), teknik *passing*, teknik manangkap bola oleh kiper, teknik tendangan lambung, teknik *Blocking*, teknik *heading* bola, teknik tekling (*tackling*), teknik *body charge*. Pada dasarnya teknik dasar dalam permainan sepakbola sama dengan futsal. Perbedaannya yaitu terletak pada bentuk melakukan teknik dasar, yang digunakan dalam futsal lebih kepada efisiensi gerakan karena setiap pemain harus cepat mengambil keputusan jika dibandingkan dengan sepakbola. Seperti *passing* lebih banyak menggunakan kaki bagian dalam, mengontrol dan menggiring bola lebih banyak menggunakan sol (telapak kaki bagian depan) sedangkan yang lebih membedakan lagi menendang bola kearah gawang tidak hanya menggunakan punggung kaki tetapi juga menggunakan ujung sepatu. Menurut Resa (2012:123) Teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola.

Permainan sepakbola di Kota Lubuklinggau banyak peminatnya, dimulai dari anak-anak sampai orang dewasa tanpa terkecuali, dan ini banyak tim-tim terbentuk agar dapat mengikuti ajang bergengsi seperti pertandingan sepak bola yang sering diadakan. Dalam sepakbola ada beberapa macam teknik dasar bermain sepakbola. Teknik dasar adalah hal penting yang harus dikuasai oleh semua siswa agar dapat bermain sepakbola dengan baik dan bagus yang didasari keterampilan dan melibatkan gerak. Dalam olahraga sepakbola walaupun memiliki teknik, taktik, dan mental yang baik juga diperlukan penguasaan kondisi fisik yang baik pada atletnya.

Pembinaan ini dimulai dari Sekolah Sepakbola (SSB) dalam proses belajar sepakbola, terdapat faktor-faktor yang akan menentukan keberhasilan belajar tersebut diantaranya faktor bawaan dan faktor internal seperti bakat, minat, motivasi, intelegensi, pelatih, waktu latihan dan lain-lain dalam Irawan (2020:771). Di Kota Lubuklinggau banyak peminat sepakbola dari anak-anak sampai orang dewasa yang orang tua mendukung dalam pembinaan atlet sepakbola, hal ini terbukti dengan adanya SBB YF-13 di Kota Lubuklinggau.

Upaya untuk meningkatkan 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 Ardianda (2018:771). Menurut Sukatamsi (2001:11) memaparkan bahwa untuk menciptakan dan mencapai prestasi yang tinggi dalam sepakbola, seorang pemain sepakbola harus memiliki 3 (tiga) aspek yaitu : 1) pembinaan teknik (keterampilan), 2) pembinaan fisik dan, 3). Teknik *dribble* dengan menggunakan kura-kura kaki bagian luar dan kura-kura kaki bagian dalam.

Hal ini dapat dilihat dalam penelitian sebelumnya, penelitian Sudarmono (2021) yang berjudul “Pengaruh Latihan *dribble zig-zag* dan *dribble T* Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola di SSB Puma”. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa ada pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepakbola SSB Puma. Penelitian lainnya juga senada dengan penelitian ini yang mengemukakan bahwa hasil penelitian bahwa latihan *zig-zag run* ini bisa meningkatkan kelincahan dalam menggiring untuk cabang olahraga sepak bola (Iqbal, 2015) Desain dalam penelitian ini menggunakan *One-group pretest-posttest design*. Jadi penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Penerapan Latihan Kelincahan terhadap kemampuan *dribble* pemain sepakbola SSB YF 13 Kota Lubuklinggau”**.

THEORITICAL REVIEW

a. Pengertian Latihan

Latihan adalah merupakan aktivitas tubuh yang dilakukan secara sistematis, bertahap, dan beban latihannya meningkat secara terus menerus berdasarkan pada prinsip dan norma latihan (Zafar, 2019:21). dalam jurnal Chan (2012:2) latihan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan terencana meningkatkan fungsional tubuh. Program latihan harus mengikuti konsep prediosasi, disusun dan direncanakan secara baik berdasarkan cabang olahraga agar sistem energi dan otot atlit mampu beradaptasi terhadap ke khususnya cabang olahraga.

Menurut dalam jurnal Sumarsono (2010:8) latihan yang berasal dari kata training adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang

berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya. Dari pernyataan tersebut terungkap fakta proses ketika ingin mendapatkan sebuah prestasi perlu waktu yang panjang dan latihan yang berat sesuai dengan tuntunan pada setiap cabang olahraga yang kita alami supaya mencapai standar yang telah ditetapkan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses dimana gerak yang kurang baik dalam suatu cabang olahraga itu diperbaiki dengan kata lain penyempurnaan keterampilan yang dilakukan secara sistematis, terencana dan bertahap.

b. Prinsip-prinsip Latihan

Menurut Zafar (2019:48) banyak sistem yang mempengaruhi perencanaan latihan. Bagaimanapun seorang pelatih dalam menggunakan program latihan untuk atletnya maka harus berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Pelatih fisik adalah pelatihan humanistik yang menjadikan aktivitas fisik sebagai media pendidikan dalam kepelatihan bahwa "*coach is the best teacher*". Hal ini sesuai dengan prinsip bahwa pelatihan fisik hakikatnya adalah pelatihan fisiologi yang sistematis.

Untuk memahami prinsip latihan maka kita coba kaji berdasar hukum (law), kajian ilmu faal (fisiologi), ilmu jiwa (psikologi), dan ilmu pendidikan (pedagogik) Zafar (2019:48).

- 1) Hukum fisiologis yaitu hukum-hukum latihan yang dapat mempengaruhi perubahan-perubahan yang akan terjadi pada diri seorang atlet secara fisiologis.
- 2) Hukum psikologis ialah hukum-hukum latihan yang dapat dengan mempengaruhi mental atlet atau status psikologisnya sebagai manusia yang memiliki jiwa.
- 3) Hukum pedagogis adalah hukum latihan yang berhubungan dengan bagaimana latihan itu direncanakan, disusun, dan diterapkan dengan baik secara sistematis dan berkelanjutan dengan memperhatikan potensi atlet yang juga bahwa aktivitas fisik dijadikan sebagai media edukasi.

Perencanaan program latihan disarankan untuk tidak meninggalkan prinsip-prinsip dalam latihan. Menurut Kunta (2010:61) prinsip latihan menyediakan suatu landasan yang konstruktif dari program pelatihan untuk meningkatkan prestasi atlet. Dengan penerapan prinsip-prinsip latihan ke dalam program mendukung pelatihan lebih efektif. Prinsip-prinsip itu meliputi:

1) Prinsip generalisasi

Semua cabang olahraga memerlukan kualitas efisiensi sistem *cardiovascular* dan pernapasan. Ini dimaksudkan bahwa secara umum latihan untuk mengembangkan daya pernapasan harus dilakukan dengan ketahanan daya tahan yang baik maka akan dapat meningkatkan komponen-komponen yang lain.

2) Prinsip *Overload* (Beban Berlebihan)

Prinsip *overload* adalah beban latihan yang diberikan kepada atlet harus bergeser (beban sedikit diatas kemampuannya) dan setiap kali atau periode tertentu harus ditingkatkan tersebut baik itu secara fisik maupun mental.

3) Prinsip Reversibilitas (kembali asal)

Prinsip reversibilitas menuntut para olahragawan harus berlatih secara progresif dan berkelanjutan. Menurut Freeman dalam Kunta (2010:62) mengenai *training effect* bahwa fitness akan menurun kalau beban latihan tidak bertambah secara berkelanjutan (*continue*). Karena itu *training effect* atau kemampuan fisik yang telah diperoleh dari latihan sebelumnya akan berangsur-angsur memudar dan akhirnya menghilang. Kalau beban latihan tidak semakin berat dan semakin menantang maka fitness tidak akan menghasilkan kemajuan. Agar terasa manfaatnya dari latihan beban atau intensitas latihan harus sedikitnya 60%-70% dari kemampuan maksimal atlet.

4) Prinsip *Specificity* (Kekhususan)

Prinsip kekhususan adalah beban latihan yang dialami dalam menentukan efek latihan. Untuk efek yang diinginkan maka latihan pun harus khusus serta metode yang digunakan harus sesuai dengan kebutuhan tubuh. Beban latihan menjadi spesifik apabila memiliki skala latihan dan struktur pembebanan yang tepat.

5) Prinsip dari Kompetisi

Atlet harus mempunyai kemauan untuk meningkatkan kemampuan yang dimilikinya serta memelihara kondisi fisiknya pada suatu taraf tinggi sehingga pelatihnya harus teratur dan continue untuk selalu siap main di pertandingan. Prinsip kompetitif harus dibawakan ke dalam program acara latihan. Di pelatihan atlit dapat menargetkan mampu melawan pemain diatasnya, punya satu sasaran pribadi, meningkatkan kecepatan sekian detik dari catatannya, menambah daya tahan atau hal-hal yang lain.

6) Prinsip keanekaragaman

Kebanyakan kekurangan pelatihan adalah sering bosan. Salah satu cara untuk mencegah ini adalah membuat variasi atau pendekatan, aktivitas, intensitas dan lamanya program latihan. Satu program latihan harus menarik sehingga memungkinkan untuk membuat peserta latihan berlatih keras, dengan demikian memungkinkan untuk mencapai hasil yang baik.

7) Prinsip Individual

Prinsip ini menuntut pelatih untuk memahami kondisi para olahragawan. Respon masing-masing altet terhadap suatu rangsangan latihan terjadi dengan cara yang berbeda. Program yang dibuat harus mempertimbangkan faktor usia atlet, pengalaman atlet, tingkat keterampilan, prestasi, status kesehatan, kapasitas beban latihan dan pemulihan.

8) Asas Overkompensasi

Mengacu pada dampak latihan dan regenerasi pada organisme tubuh kita yang merupakan dasar biologis guna persiapan fisik dan psikologis dalam menghadapi suatu pertandingan.

Berdasarkan penjelasan prinsip-prinsip latihan diatas maka dapat disimpulkan program latihan mempunyai prinsip agar dapat menjadikan latihan itu terprogram agar dapat menjadikan atlit atau siswa SSB YF 13 berlatih dengan sungguh-sungguh dan menjadikan anak SSB YF 13 bisa ke jenjang pertandingan.

c. Intensitas Latihan

Intensitas latihan diartikan sebagai besarnya beban yang harus dilakukan selama latihan dengan indikator peningkatan denyut jantung tiap menitnya.

Sedangkan Menurut Mylsidayu (2015:65) Intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsangan atau perbebanan. Sedangkan menurut Kunta (2010:67) seberapa sering suatu latihan harus dilaksanakan, misalnya dalam 1 minggu latihan tipe daya tahan harus dilaksanakan dengan frekuensi 2 kali.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas peneliti menyimpulkan bahwa intensitas latihan adalah latihan bagi anak-anak sebaiknya jangan sampai mereka tertekan atau dirasakannya terlalu berat. Karena itu jangan berikan mereka latihan dengan intensitas yang tinggi cukup hanya sampai medium saja.

d. Variasi Latihan

Variasi latihan adalah suatu bentuk latihan yang digunakan untuk menghilangkan rasa jenuh pada atlet dengan adanya variasi latihan atlet menjadi mampu mengembangkan keterampilan dalam latihan yang dikembangkan secara efektif melalui keanekaragaman dalam latihan. Untuk menghindari kebosanan permasalahan tersebut, pelatih harus mampu untuk memvariasi latihan kedalam bentuk sesi-sesi latihan, seperti saat sesi pemanasan, dalam lingkungan berbeda melakukan pemanasan dengan atlet lari jarak menengah. (Tangkudung, 2012:13).

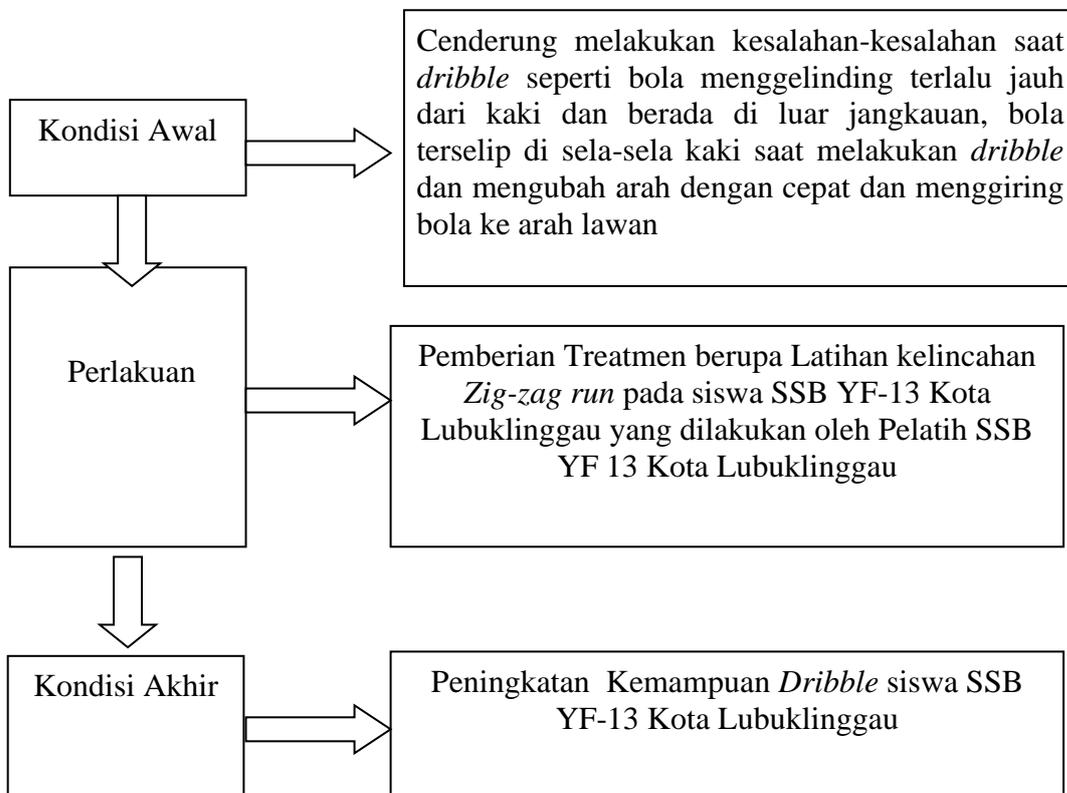
Kompleksnya variasi latihan dan tingginya tingkat pembebanan dalam latihan untuk sukses membutuhkan bentuk latihan dan metode latihan yang bervariasi agar tidak terjadi kejenuhan atau kebosanan. (Zafar dan Pesunay, 2019:60).

Dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa variasi latihan digunakan untuk menghilangkan rasa bosan atau kejenuhan pada atlet setelah melakukan berbagai aktivitas dalam proses latihan. Ada banyak bentuk latihan bervariasi dengan lari *sprint*, *floor switch kick* dan *push up* yang memberikan variasi latihan menggunakan push up. Disamping *push up* bisa meningkatkan kekuatan otot lengan dan bisa mengurangi rasa bosan karena *push up* didalam penelitian ini dimodifikasi kedalam bentuk permainan sehingga anak-anak tidak cepat merasa bosan.

METHODS

Latihan kelincahan digunakan untuk meningkatkan kemampuan *Dribble*, gerakan latihan kemampuan harus sesuai dengan mekanisme gerak saat melakukan *dribbling* yang dilakukan secara *overhead*. Latihan kelincahan membuat gerakan pada saat melakukan *dribble* menjadi lebih cepat, sehingga sesuai dengan latihan power yang menitik beratkan pada kecepatan dan daya ledak otot. Jadi latihan kelincahan akan memberikan hasil kemampuan *dribble* yang baik. Dalam penelitian ini menggunakan latihan kelincahan.

Berdasarkan uraian tersebut, diduga ada peningkatan hasil kemampuan *dribble* setelah diberikan perlakuan latihan kelincahan. Maka kerangka berpikir yang dibuat oleh peneliti sebagai berikut :



Tabel 2.1 Kerangka Berpikir

Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka teoritik di atas, dapat dirumuskan hipotesis penelitian ini adalah terdapat peningkatan kemampuan *Dribble* Sepakbola pada Pemain SSB YF13 setelah diberikan perlakuan latihan kelincahan.

RESULTS AND DISCUSSION

Tabel 4.7
Hasil Uji Hipotesis Tes Awal dan Tes Akhir

	t_{hitung}	t_{tabel}	Dk	Kondisi	Kesimpulan
Tes Awal Tes Akhir	15,081	0,171	23	$t_{hitung} > t_{tabel}$	H_a diterima dan H_o ditolak

Kriteria pengujian $\alpha = 0,05$ dan $dk = (n - 1)$ maka diperoleh t_{tabel} sebesar 0,171 dan t_{hitung} sebesar 15,081. Karena $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ maka H_a diterima dan H_o ditolak artinya rata-rata hasil post-test kemampuan *dribble* peserta SSB YF-13 Lubuklinggau setelah diberikan latihan kelincahan lebih dari nilai rata-rata *pre-test* ($H_a : \mu_2 \geq \mu_1$).

Pembahasan

Penelitian yang telah dilaksanakan Pada SSB YF 13 Lubuklinggau tahun 2022. Penelitian ini dilaksanakan dilapangan TOS (Taman Olahraga Silampari) dengan sampel berjumlah 24 orang. Data penelitian didapat dari hasil observasi yang peneliti lakukan dengan melihat pola latihan kelincahan SSB YF 13 Lubuklinggau. Kemudian hasil observasi dianalisis sehingga mendapatkan alat ukur yang layak untuk disajikan sebagai *pre-test* dan *post-test*. Setelah itu melakukan *pre-test* yang berfungsi untuk mengetahui kemampuan awal atlet kemudian atlet tersebut mendapatkan perlakuan dalam rencana latihan kelincahan dengan latihan *zig zag run*. Kemudian dilakukan *post-test* untuk mengetahui kemampuan menggunakan rumus uji-t untuk mengetahui hasil kemampuan *dribble*.

Dapat dilihat dari perbandingan hasil tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) yang diberikan sebelum dan setelah melaksanakan kegiatan latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribble* SSB YF-13 Lubuklinggau. Dari hasil perhitungan, tes awal sebelum

diberi penerapan latihan didapatkan bahwa kemampuan awal atlet belum mencapai ketuntasan. Sehingga langkah selanjutnya diberikan perlakuan penerapan latihan kelincahan dengan Latihan *Zig-zag run* dan ditemukan terdapat peningkatan *dribble*.

Bila diuraikan hasil tes *dribble Zig-zag* dapat disimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan sejalan dengan yang dilakukan peneliti sebelumnya, dikarenakan terdapat peningkatan latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribble* pemain SSB YF 13 Lubuklinggau.

CONCLUSION

Berdasarkan hasil analisis data *posttest* terdapat peningkatan., diketahui nilai mean “*paired differences*” adalah sebesar 6,792. Nilai ini menunjukkan selisih antara rata-rata hasil pukulan *dribble post test* yaitu $26,67 - 19,88 = 6,792$ dan selisih perbedaan tersebut antara 7,723 sampai 5,860 (*95% confidence interval of the diffence lower dan upper*). Nilai *t* hitung untuk hasil *dribble* sepakbola adalah 15,081 dengan probabilitas (sig.) 0,000. nilai sig. (*2-tailed*) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak H_a diterima. Artinya rata-rata hasil *post-test* kemampuan *dribble* peserta SSB YF-13 Lubuklinggau setelah diberikan latihan kelincahan lebih dari nilai rata-rata *pre-test*. Berdasarkan hasil hipotesis tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan *dribble* pemain sepakbola SSB YF-13 Lubuklinggau setelah diberikan latihan kelincahan.

REFERENCES

- Ari Widiyatmok. (2020). *pengaruh Latihan Nebraska Agility Terhadap Kelincahan dalam Sepakbola*. Vol. 05, No.02. ISSN 257-980.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktik*. Jakarta:PT. Rineka Cipta. Diakses pada tanggal 15 Maret 2021
- Chan, Faisal. (2012). *Streingth Training 9Latihan Kekuatan*). *Jurnal Cerdas Sifa*, No. 1.

- Gulam, Iqbal. (2015). *Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Sepakbola Pada Pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati*. Vol.2, No.3.
- Hamzah. (2019). *Metode Penelitian dan Pengembangan*. Malang:Literasi Nusantara.
- Hidayat, Witono. (2017). *Buku Pintar Sepakbola*. Jakarta Timur:Ciracas.
- Irawan Roma, dkk. (2020). *Jurnal Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola*. Vol. 2, No. 3. ISSN 2714-6596.
- Junaidi, dkk. (2019). *Jurnal Akutansi Sumber Daya Manusia: Kajian Kritis atas Pengakuan Pemain Sepakbola sebagai Aset Klub Sepakbola Indonesia*. Vol. 08, No.02.
- Ma'u, M dkk. (2014). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Yogyakarta:Cempaka Putih.
- Mahbub, M. (2021). *Pengaruh Latihan Zigzag terhadap Kelincahan pemain Sepakbola di SSB Mitra FC U-19 Kabupaten Sumenep*. Jurnal kesehatan Olahraga. Vol. 09, No.03.
- Rezah Resah P. (2012). *Buku Ajar Sepakbola*. Padang.
- Sangaji (2021). *Latihan Lari Zig-zag Untuk Kemampuan Menggiring Sepakbola*. Jambura *Jurnal of Sports Coaching*. Vol.03, No.1. ISSN: 2654-3435.
- Soniawan, Vega. (2018). *Jurnal Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola*. Vol 2, No.03. ISSN 2655-4984.
- Sugiyono. (2019). *Metedo Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung:Alfabeta.
- Sumarsono. (2010). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- UU RI No 3 tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Widiyatmok. (2020). *Pengaruh Latihan Nebraska Agility Drill terhadap Kelincahan Sepakbola*. Jendela Olahraga, Vo.5, No.02, ISSN : 2579-766.
- Winarno. (2013). *Metode Penbelitian Alam Pendidikan Jasmani*. Malang:UM UNNES.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta:Rajawali Pers