

Pengaruh Latihan Terget Bergerak terhadap Ketepatan Passing Futsal di SMPN 5 Seluma

E. Milanda¹⁾ R. Syaputra²⁾ O. Lismana³⁾

Affiliation:

1,2,3. Universitas Dehasen
Bengkulu

Corresponding Author:

a. exselmilanda@gmail.com



Abstract

This study aimed to determine the effect of zig-zag running training on the dribbling skills of SSB PGM U14–U16 soccer players. The background of this study was based on the players' relatively low dribbling ability, particularly in terms of agility, ball control, and the ability to change direction while dribbling. This research employed an experimental method using a One Group Pretest–Posttest Design. The population consisted of 35 SSB PGM U14–U16 players, while the sample included 20 players selected through a purposive sampling technique. The research instrument was a dribbling skill test measured by the time taken to complete the dribbling course in seconds. Data were collected through a pretest, the implementation of zig-zag running training as the treatment, and a posttest. Data analysis was conducted using normality tests, homogeneity tests, and a paired sample t-test at a significance level of 0.05. The results showed that the data were normally distributed and homogeneous. Hypothesis testing revealed a t-count value of 7.826 and a t-table value of 1.729, indicating that t-count > t-table. These findings demonstrate that zig-zag running training has a significant effect on improving the dribbling skills of SSB PGM U14–U16 soccer players. Furthermore, the average posttest score was better than the pretest score, indicating an improvement in dribbling ability after the training program. Therefore, it can be concluded that zig-zag running training is effective in enhancing the dribbling skills of U14–U16 soccer players.

Keyword: Zig-Zag Running Exercise, Dribbling, Soccer, Player Skills.

Pendahuluan

Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia dan menjadi kegiatan yang banyak diminati oleh berbagai kalangan usia, termasuk usia pra-remaja dan remaja (U14–U16). Sepak bola tidak hanya membutuhkan kemampuan fisik yang bagus, tetapi juga keterampilan teknis yang tinggi agar mampu bersaing secara efektif dalam pertandingan. Keterampilan teknis dalam sepak bola mencakup berbagai aspek, seperti passing, shooting, ball control, dan dribbling. Dari semua teknik dasar tersebut, dribbling menjadi salah satu keterampilan yang sangat penting karena berkaitan langsung dengan kemampuan pemain dalam menguasai bola, menghadapi lawan, serta menciptakan peluang dalam permainan. Dribbling yang baik akan menentukan efektivitas pemain dalam situasi satu lawan satu, serta membantu tim menciptakan peluang gol.

Dribbling merupakan salah satu teknik yang sangat besar peranannya dalam permainan sepakbola. Menggiring bola adalah suatu teknik dasar dalam bermain sepakbola yang digunakan untuk menguasai bola pada saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap untuk melakukan operan atau

tendangan ke arah gawang lawan Prayoga dkk., (2022:122). Teknik dribbling menggunakan kaki bagian luar, teknik dribbling menggunakan kaki bagian dalam, dan teknik dribbling menggunakan punggung kaki. Latihan yang dapat meningkatkan kemampuan tersebut menjadi suatu hal yang penting dalam proses pembinaan pemain usia muda. Menurut Victoria dkk., (2025:3) Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara sistematis dan berulang dengan peningkatan beban serta intensitas secara bertahap. Latihan ini bertujuan untuk memberikan stimulasi menyeluruh pada tubuh guna meningkatkan kondisi fisik dan mental secara bersamaan. Sistematis dalam konteks latihan berarti adanya perencanaan, jadwal, pola, serta sistem yang terstruktur.

Salah satu bentuk latihan yang dapat melatih aspek kelincahan dan koordinasi gerak pemain adalah latihan lari zig-zag. Latihan lari zig-zag merupakan latihan perubahan arah secara cepat dengan lintasan bergerak seperti huruf Z, sehingga dapat meningkatkan kelincahan dan kontrol tubuh dalam pergerakan. Latihan ini sering digunakan dalam berbagai program latihan fisik untuk meningkatkan agility (kelincahan)

dan kemampuan mengubah arah yang cepat. Latihan fisik dalam sepak bola merupakan proses latihan yang bertujuan untuk mengembangkan dan mempertahankan komponen kondisi fisik yang dibutuhkan pemain agar mampu tampil optimal selama pertandingan.

Latihan merupakan kegiatan yang dilakukan secara sistematis, dilakukan secara berulang-ulang dan jumlah bebannya kian hari kian bertambah. Dalam sepak bola, komponen-komponen tersebut menjadi dasar utama dalam menunjang performa teknik dan taktik pemain selama permainan berlangsung Atiq dkk., (2020:29).

Oleh karena itu, proses latihan kondisi fisik harus dirancang secara spesifik untuk memenuhi tuntutan pertandingan sepak bola, seperti kemampuan berlari jarak jauh, sprint berulang, perubahan arah, serta kemampuan pemulihan yang cepat. Latihan fisik dalam pelaksanaannya lebih difokuskan pada proses pembinaan kondisi fisik atlet secara keseluruhan dan merupakan salah satu faktor utama dan terpenting yang harus dipertimbangkan dalam unsur latihan guna mencapai prestasi optimal S. Putra dkk., (2023:979). Untuk meraih prestasi olahraga yang baik, disamping usaha pembinaan dan latihan yang teratur, terarah dan kontinu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak

Periodisasi dalam latihan fisik merupakan kerangka perencanaan strategis yang bertujuan mengarahkan proses latihan secara sistematis guna mencapai performa puncak pada fase kompetisi yang paling krusial, Model ini menyusun program latihan ke dalam fase-fase terstruktur, yang disesuaikan dengan kebutuhan adaptasi fisiologis atlet (Sahabuddin, 2025:42). Landasan teoritisnya berasal dari konsep General Adaptation Syndrome (GAS) yang dikemukakan oleh Hans Selye, yang menggambarkan respons biologis tubuh terhadap stres secara bertahap, mulai dari reaksi awal hingga adaptasi jangka panjang. Dengan menerapkan periodisasi, pelatih dapat mengelola beban latihan secara efektif, mencegah kelelahan berlebihan, dan mengoptimalkan respons adaptif tubuh sepanjang musim kompetisi. Dengan memanipulasi variabel latihan seperti volume, intensitas, dan frekuensi, periodisasi berupaya mengoptimalkan performa

dan mengurangi risiko latihan berlebihan dan cedera.

Dengan demikian, latihan fisik dalam sepak bola merupakan proses latihan kondisi fisik yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan berkelanjutan untuk mengembangkan kemampuan pemain sesuai dengan tuntutan permainan. Proses latihan ini menjadi fondasi utama dalam mendukung efektivitas teknik, taktik, serta kesiapan fisik pemain dalam menghadapi pertandingan dan kompetisi.

Berdasarkan observasi awal, dapat disimpulkan bahwa keterampilan dribbling pada pemain SSB PGM kelompok usia 14–16 masih belum menunjukkan hasil yang optimal, khususnya pada kelincahan, penguasaan bola, dan saat melakukan perubahan arah. Oleh karena itu, saya ingin mengambil judul Pengaruh Latihan lari zig-zag terhadap keterampilan dribbling pada pemain SSB PGM U14-U16.

SSB PGM, merupakan salah satu sekolah sepak bola yang berada di kabupaten kaur, kecamatan kaur utara yang terbentuk pada tanggal 07 bulan 09 tahun 2024. SSB PGM ini memiliki tujuan di antaranya: 1) anak-anak memiliki teknik, skill, fisik, taktik, dan mental 2) mengembangkan bakat dan minat anak, sebagai pemain bola 3) menanamkan budaya hidup yang sehat, disiplin melalui olahraga, dan 4) mengantarkan untuk sukses dalam kehidupan dan karier. Semua anak atau pemain memang dapat bergabung dan Latihan di SSB PGM, tetapi tidak semua pemain yang bergabung di ssb pgm akan mencapai prestasi yang maksimal.

Metode Penelitian

Analisis Deskriptif yang digunakan untuk mendeskriptifkan hasil penelitian dari masing-masing variabel. Analisis Deskriptif dapat membantu menggambarkan hasil data penelitian agar lebih mudah di pahami. Untuk menganalisis data tersebut, peneliti menggunakan *paired samples test*, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu mencari normalitas dan homogenitas data. Untukmendapat keputusan menerima atau menolak hipotesis pada taraf signifikan 5%. Adapun uji persyaratan analisis dan pengujian hipotesis sebagai berikut:

Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi

normal atau tidak. Dalam penelitian ini uji normalitas dilakukan dengan Rumus uji *Liliefors*, dengan bantuan excel. Adapun kriteria pengambilan Keputusan dalam uji normalitas Adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai signifikansi (Sig.) > 0,05, maka data berdistribusi normal.
2. Jika nilai signifikansi (Sig.) < 0,05, maka data tidak berdistribusi normal

$$Z = F_{zi} - S_{zi}$$

Nainggolan dkk., (2019:150)

Keterangan :

Z = Angka Baku

F_{zi} = Probabilitas komulatif normal

S_{zi} = Probabilitas komulatif empiris

Uji Homogenitas

Disamping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Berikut ini rumus untuk menghitung homogenitas varians, yaitu dengan rumus F.

$$F = \frac{V \text{ terbesar}}{V \text{ terkecil}}$$

Nainggolan dkk., (2019:150)

Pengujian Hipotesis

Setelah data telah terkumpul berdistribusi normal dan homogen, langkah selanjutnya yaitu menganalisis data. Uji-t (*test*) adalah teknik menganalisis data yang digunakan untuk menganalisis data eksperimen dengan model *pretest* dan *posttest design*.

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

Keterangan :

t = Harga uji t yang dicari

$\bar{X}_1$ = Mean sampel ke 1

$\bar{X}_2$ = Mean sampel ke 2

D = Beda antara skor sampel 1 dan 2

N = Pasangan

Df = Derajat kebebasan (df) = N-1

$\sum D$ = Jumlah semua beda

$\sum D^2$ = Jumlah semua beda yang dikuadratkan

Data ini nantinya diolah dengan program pengolahan data excel dan secara manual..

Hasil Penelitian

Uji Normalitas

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan analisis test. Sebelum dilakukan analisis test, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas distribusi tes awal dan tes akhir dianalisis dengan statistik uji *liliefors*, dengan taraf signifikan yang digunakan sebagai dasar menolak ataupun menerima keputusan atau tidaknya suatu distribusi data adalah $\alpha = 0,05$. Hasil analisis uji normalitas data masing-masing variabel disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 1. Uji Normalitas data Variabel X dan Y

No	Variabel	L.Hitung	L.Tabel	Keterangan
1	Pre Test	0.110	0.190	Normal
2	Post Test	0.171	0.190	Normal

Uji Homogenitas

Setelah melakukan uji normalitas data maka dilakukan uji homogenitas data dengan menggunakan uji varians (uji F dari Hevley) dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Uji Homogenitas data Variabel X dan Y

N o	Varia bel	Varia n	F.Hitung	F.Tab el	Keteran gan
1	Pre Test	1.60	1.09	3,52	Homoge n
2	Post Tes	1.46			Homoge n

Pengujian Hepotesis

Setelah uji persyran analisis dilakukan dan ternyata skor tiap variabel memenuhi persyran untuk dilakukan pengujian statistik lebih lanjut. Maka selanjutnya dilakukan pengujian Hepotesis yaitu terdapat pengaruh latihan lari zig-zag terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola SSB PGM. Berikut ini disajikan hasil pengujian terhadap hipotesis yang telah diajukan diatas. Analisis uji T terhadap variabel Latihan lari zig-zag terhadap Keterampilan *dribbling* pada pemain sepakbola di klub SSB PGM menghasilkan uji T sebesar $T_{hitung} = 7,826$ dan $T_{tabel} = 1,729$. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat rangkuman hasil analisis berikut:

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

$$t = \frac{12.24 - 11.16}{\sqrt{\frac{30.7 - \frac{21.62^2}{20}}{20(20-1)}}$$

$$t = \frac{1.08}{\sqrt{\frac{30.7 - 23.4}{380}}}$$

$$t = \frac{1.08}{\sqrt{0.019}} \quad t = \frac{1.08}{0.138}$$

$$t = 7.826$$

$\alpha = 0,05$ dengan $db = n-1 = 1,729$

Dari hasil hipotesis yang telah dilakukan dengan menggunakan uji t, maka didapatkan t sebesar 7,826. Sedangkan t tabel pada taraf signifikan ,05 dengan $db = n-1$ adalah 1,729. Dengan demikian t hitung lebih besar dari pada t tabel = t hitung > t tabel maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima.

Pembahasan

Sepak bola merupakan permainan tim yang dimainkan oleh dua tim dimana setiap timnya terdiri dari sebelas pemain, kedua tim tersebut kemudian saling bertanding dengan melibatkan beberapa unsur seperti fisik, teknik, taktik, strategi dan mental. Dalam permainan sepak bola tentunya pemain harus menguasai teknik dasar. Teknik dasar adalah teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola karena hal ini menentukan keberhasilan pemain dalam sebuah pertandingan sepak bola dan perolehan prestasi untuk timnya. Pemain yang tidak menguasai teknik dasar dan keterampilan permainan sepakbola tentunya tidak dapat menjalankan taktik dan strategi yang diberikan oleh pelatih. salah satu teknik dasar yang harus dikuasai pemain ialah Dribbling. Pratama dkk., (2020:877) Dribbling adalah untuk melewati lawan atau menuju ruang terbuka serta menusuk ke daerah pertahanan lawan. dribbling ialah keahlian yang bertujuan mengubah bola dari tempat semula ke tempat lain ketika dilangsungkannya permainan. Sedangkan menurut Mappaompo & Adam, (2025:55) Dribbling Merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola. Teknik ini memungkinkan pemain untuk

mengontrol bola sambil bergerak, baik untuk melewati lawan, mempertahankan penguasaan bola, maupun menciptakan ruang bagi rekan satu tim. Dribbling menjadi keterampilan utama yang membedakan pemain biasa dari pemain hebat karena memerlukan keseimbangan antara kontrol teknis, kecepatan, ketepatan, dan pengambilan keputusan yang cerdas dalam situasi permainan yang dinamis. Untuk menghasilkan dribbling yang baik tentu tidak lepas dari lahan salah satu latihan yang dapat meningkatkan keterampilan dribbling adalah latihan Zig- Zag.

Menurut Ruslan dkk., (2023:6074) Latihan zig-zag merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan kelincuhan dalam menggiring bola pada permainan sepak bola. Kelincuhan dalam sepak bola tidak hanya berkaitan dengan kemampuan bergerak cepat, tetapi juga melibatkan beberapa komponen fisik seperti kecepatan, koordinasi gerak, fleksibilitas, keseimbangan tubuh, ketepatan gerakan, serta kemampuan bereaksi dengan cepat terhadap situasi permainan. Pemain yang memiliki tingkat kelincuhan yang baik akan mampu melakukan perubahan arah secara cepat, mengatur kecepatan gerakan, serta menyesuaikan posisi tubuh dengan kondisi yang terjadi di lapangan. Setelah dilakukan analisis data dengan menggunakan pendekatan uji-t terhadap hipotesis penelitian yang diajukan teruji secara empiris. Hipotesis tersebut diterima dan dapat diuji kebenarannya. Tes awal dilakukan terhadap pemain sepakbola SSB PGM yang berjumlah 20 orang, diperoleh nilai tertinggi 10,02 nilai terendah 15,44 dengan rata – rata hitung (mean) 12,24 dan standar deviasi 126, dan tes akhir skor tertinggi adalah 9,90 dan skor terendah adalah 14.30 Dari analisa data diperoleh rata-rata (mean) 11,16 simpangan baku atau (standar deviasi) 1,09.

Berdasarkan pengukuran tes awal dan tes akhir dengan menggunakan pendekatan statistik uji-t kelompok metode latihan keseluruhan t hitung = 7.826 dan t tabel ($\alpha = 0,05$) = 1,729 yang berarti t hitung > t tabel, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang berarti antara latihan lari Zig- Zag terhadap keterampilan dribbling pemain sepak bola SSB PGM. Dengan kata lain hipotesis penelitian yang diajukan secara signifikan teruji kebenarannya. Sebagai mana yang telah dikemukakan pada kajian teori sebelumnya latihan lari Zig- Zag efektif dalam peningkatan keterampilan dribbling

dalam permainan sepakbola. Dengan demikian sesuai dengan pendapat tersebut bahwa latihan lari zig- zag merupakan unsur yang sangat berperan dalam meningkatkan keterampilan dribbling pada pemain sepak bola di SSB PGM.

Kesimpulan

Hasil pengujian hipotesis yang kelompok keseluruhan didapat nilai tes awal dan tes akhir. Tes awal dilakukan terhadap pemain sepak bola SSB PGM yang berjumlah 20 orang, diperoleh nilai tertinggi 10,02 nilai terendah 15,44 dengan rata – rata hitung (mean) 12,24 dan standar deviasi 126, dan tes akhir skor tertinggi adalah 9,90 dan skor terendah adalah 14.30 Dari analisa data diperoleh rata-rata (mean) 11,16 simpangan baku atau (standar deviasi) 1,09.

Berdasarkan pengukuran tes awal dan tes akhir dengan menggunakan pendekatan statistik uji-t kelompok metode latihan keseluruhan t hitung = 7.826 dan t tabel ($\alpha = 0,05$) = 1,729 yang berarti t hitung > t tabel, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang berarti antara latihan lari zig zag terhadap keterampilan dribbling pemain sepakbola SSB PGM. Dengan kata lain hipotesis penelitian yang diajukan secara signifikan teruji kebenarannya. Sebagai mana yang telah dikemukakan pada kajian teori sebelumnya latihan lari zig zag efektif dalam peningkatan keterampilan dribbling pada pemain sepak bola SSB PGM.

Daftar Pustaka

- Anwar, & Saiful. (2020). Survei Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (Ssb) Se Kabupaten Demak Tahun 2012. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(9), 596–604. [Http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr](http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr)
- Atiq, A., Henjilito, R., Syafii, I., Antoro Putro, R., Alfian, M., Alamsyah, R., Syaiful Mustofa, A., Idfan Lutfiadi, A., Januar Abdi Pradana, A., Haryana, E., & Rovi Pahliwandari, D. (2020). Strategi Dan Pola Latihan Fisik Atlet Pemula
- Aulia, Azizah, Lubis, Al-aqsha, Khalik, David, Joshua, Siregar, Christian, Setiawan, & Ihsan. (2025). Pembelajaran passing sepak bola berbasis pendekatan pembelajaran mendalam pada siswa fase c kelas 6 di sekolah sd negeri 104215 sudirejo. 11(2), 410–421.
- Destya, Muhammad, Reza, Ishak, Muhammad, Silawan, Argubi, Kurniawan, Ahady, Muhammad, Yan, Swandana, & Atika. (2025). Hubungan antara koordinasi mata-kaki dan kelincahan terhadap kemampuan dribble sepak bola pada mahasiswa fik unimed. 11, 354–360.
- Detu, Susanto, Datau, Suriyadi, Hidayat, Joni, & Taufik. (2024). Model latihan passing detu permainan sepak bola. Penerbit jds, Surabaya.
- Fadilah, J., Andriana, D., & Widarti, W. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Minat Mahasiswa Program Studi Periklanan Dalam Matakuliah Komputer Desain Grafis I. *J-Ika*, 7(2), 92–104. <https://doi.org/10.31294/kom.v7i2.8939>
- Faresi, AL, Salman, Wahyudi, Nur, Arief, Prayoga, S., & Aba. (2021). Evaluasi Kebugaran Kardiovaskular Pemain KU-16 Sekolah Sepak Bola Binataruna Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 5(2), 105–111. <https://doi.org/10.21009/jsce.05213>
- Fawaid, Achmad, Yazid, Puriana, Ramadhany, & Hananto. (2024). Pengaruh Latihan Burpee Pass Dan Box Jump Terhadap Power Otot Tungkai Pemain ssb untag rosita U-16 Surabaya. *Jurnal Adiraga*, 10(01), 57–68. <https://doi.org/10.36456/adiraga.v10i01.8799>
- Firmansyah, Tri, Vicky, Sudarmono, Martin, Annas, Mohamad, Darmanto, & Fery. (2024). Pengaruh Latihan Circle Passing dan Y Passing Pattern Terhadap Akurasi Passing Pemain Sepak Bola SSB Mitra Sampangan U-12. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5(2), 69–704. <https://journal.unnes.ac.id/journals/inapes>
- Gamble, & Paul. (2024). Training for Sports Speed and Agility. *Training for Sports Speed and Agility*. <https://doi.org/10.4324/9780203803035>
- Harris-Love, O., Michael, Seamon, A., Bryant, Gonzales, I., Tomas, Hernandez, J., Haniel, Pennington, Donte, Hoover, M., & Brian. (2023). Eccentric exercise program design: A periodization model for rehabilitation applications. *Frontiers in Physiology*, 8(FEB), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fphys.2017.00112>
- Hui, Tong, Tongdechaoen, Wisute, Tasnaina, & Nopporn. (2024). The Development of Specific Training Programs to Improve the Speed, Agility, Quickness, and Pass-Receiving Performance of Soccer Players.

- International Journal of Sociologies and Anthropologies Science Reviews, 4(2), 241–250.
<https://doi.org/10.60027/ijssr.2024.3855>
- Mappaompo, & Adam. (2025). Sepak Bola: teori, teknik, dan aplikasi lapangan. In Arfanda, Poppy, Eliasano, Apriloi, & Ians (Eds.), Makassar Asha Publishing
- Marda, Febri, Lanos, Muhsana, Cintami, El, Rosani, & Meilia. (2024). The Effect of Small Sided Games and Zig-Zag Run Training on Improving the Dribbling Ability of Samba JR Soccer Players. *Ppsdp International Journal of Education*, 3(2), 629–641.
<https://doi.org/10.59175/pijed.v3i2.388>
- Maulana, Kresno, Aji, & Bagas. (2023). Pengaruh latihan lari zig-zag terhadap keterampilan menggiring dalam permainan sepak bola kelompok usia 15-16 tahun di ssb imj grabag magelang. 4(1), 88–100.
- Muharram, Muhammad, Anas, Fawwaz, Hidayah, Nida'ul, Tafaqur, & Muhamad. (2024). Variasi Latihan Ball Feeling Terhadap Keterampilan Short Passing Stopping Bola Dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 12(2), 151–158.
<https://doi.org/10.23887/jiku.v12i2.76125>
- Nainggolan, Yakub, Cristoper, Zainal, & Andri. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Ropes Terhadap Hasil Belajar Akuntansi Siswa Kelas Xii Akuntansi Smk Negeri 6 Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019. 8(3), 145
- Nusufi, & Maimun. (2025). Hubungan Kemampuan Montor Ability dengan Keterampilan Bermain Sepak Bola pada Klub Himadirga Unsyiah. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*, 02(01), 4–10.
<https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/1007793>
- Pratama, Megi, Alnedral, Sin, Tjunghauw, Soniawan, & Vega. (2020). Metode Circuit Training Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Patriot*, 2(3), 874–884.
- Prayoga, Novian, Ade, Ali, Muhammad, Yanto, Angel, & Hardi. (2022). Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB The Effect of Variations on Agility Training In Dribbling Ability in SSB Players melainkan pemain mampu menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat menggiring bola (Alvarisi, 2018 : 9). Seorang pemain yang m. *Indonesion Journal of Sport Science and Coaching*, 04, 119–132.
<https://online-journal.unja.ac.id/IJSSC/index>
- Puspitaningrum, Dita, & Cahya. (2024). Analisis Tantangan dan Peluang Pendidikan Jasmani Dalam Implementasi Kurikulum Sekolah Dasar: Systematic Literature Review. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 63 1–644.
<https://proceeding.unnes.ac.id/snpjkmpr/article/view/4235>
- Putra, Galank, Riza, & Arya. (2020). Survei keterampilan dasar bermain sepakbola siswa putera usia 10-12 tahun di sekolah dasar muhammadiyah siraman wonosari gunungkidul. *Вестник Росздравнадзора*, 6(May), 5–9.
- Putra, S., Emral, E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2023). Konsep model latihan fisik pada sepakbola. *Jurnal educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 974.
<https://doi.org/10.29210/1202323429>
- Rahmani, Diah, Ayu, Risnawati, Hamdani, Muhammad, & Fikri. (2025). Uji T-Student Dua Sampel Saling Berpasangan/Dependend (Paired Sample t-Test). *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia*, 4(2), 568–576.
<https://jpion.org/index.php/jpi568situswebjurnal>:<https://jpion.org/index.php/j>
- Rizqy, Alif, Maulana, Widodo, & Achmad. (2021). Analisa Peluang Gol Yang Tercipta Dari Teknik Dribbling Pada Saat Laga Sea Game 2021 Vietnam Pada Babak Final Perebutan Medali Perunggudi Stadion Nasional My Dinh, Hanoi. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(3), 155–162.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/48270>
- Ruslan, Tumuloto, & H., E. (2023). Pengaruh Latihan Zig-Zag terhadap Kelincahan Menggiring Bola pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra di SMA Negeri Suwawa. *Journal on Education*, 6(1), 6072–6078.
- Sahabuddin. (2025). Periode Pelatihan Fisik untuk Atlet Elit: Konsep Saat Ini dan Arah Masa Depan. 3(2), 41–65.
- Sanjaya, Muhammad, & Wira. (2025). Agility Training to Improve Dribbling Skills in 12–14-Year-Old Satria Mandala FC Players. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 7(3), 523–531.
<https://doi.org/10.35724/mjpes.v7i3.7240>