



LATIHAN ZIG-ZAG TERHADAP KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA ATLET SEPAK BOLA

Muhammad Ihsan Shabih¹, Iyakrus², Destriani³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya

E-mail: ihsanshabih12@gmail.com¹, iyakrusanas@yahoo.com², destriani@fkip.unsri.ac.id³

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1289>

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag* terhadap kelincahan menggiring bola (*dribbling*) pada atlet sepak bola SSB Ogan Ilir United. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi experimen*) dengan rancangan *pretest* dan *posttest one group*. Populasi penelitian ini adalah atlet SSB Ogan Ilir United yang berjumlah 30 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes *dribbling zig-zag*. Data diambil dari tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Perlakuan dalam penelitian ini berupa latihan *zig-zag* diberikan latihan selama 5 minggu dengan frekuensi latihan 4 kali seminggu. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data statistik uji t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$ didapat t_{hitung} (30,5) sedangkan t_{tabel} (1,70), maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga H_1 diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian H_1 dapat diajukan dan dapat diterima, bahwa latihan *zig-zag* berpengaruh terhadap kelincahan menggiring bola (*dribbling*) pada atlet sepak bola SSB Ogan Ilir United. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan *zig-zag* dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola (*dribbling*). Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa latihan *zig-zag* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan menggiring bola (*dribbling*) pada atlet sepak bola SSB Ogan Ilir United.

Kata Kunci: Sepak Bola, Latihan Zig-Zag, Menggiring Bola (*Dribbling*), Kelincahan

PENDAHULUAN

Olahraga sepak bola merupakan olahraga yang begitu banyak disukai, digemari oleh siapapun baik tua, muda laki – laki bahkan perempuan, permainan sepak bola seperti halnya semua kegiatan hidup manusia yang membentuk sikap jujur terhadap diri sendiri, sportivitas, *fair play*, bertanggung jawab dan memberanikan diri untuk mengambil keputusan (Pratama, 2017). Menurut Josep A (2012) Sepak bola adalah titik temu antara orang-orang dari berbagai latar belakang dan keturunan, yang menjadi jembatan penghubung semua tingkatan politik, ekonomi, budaya dan agama. Pratama (2017) juga mengemukakan bahwa sepakbola merupakan olahraga yang begitu indah penuh dengan kedamaian jika seseorang menikmati suatu pertandingan baik tingkat regional bahkan internasional

yang memberikan kontribusi secara tidak langsung tanpa kita sadari bersama.

Udam (2017) mengemukakan bahwa teknik dalam permainan sepak bola meliputi 2 macam teknik yaitu: teknik dengan bola dan tanpa bola. Dalam permainan sepak bola terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, diantaranya menendang bola, menghentikan bola, mengontrol bola, gerak tipu, *tackling*, lemparan kedalam dan teknik menjaga gawang (Udam, 2017). Beberapa keterampilan dasar yang dibutuhkan pemain sepak bola adalah menyundul (*heading*), menggiring (*dribbling*), menghentikan (*stopping*), dan menembak (*shooting*) (Daryanto & Hidayat, 2015). Menurut Sukatamsi (dalam Efendi et al., 2018) mengemukakan bahwa teknik menggiring dibagi tiga macam yaitu: 1) Teknik menggiring dengan kura-kura bagian dalam, 2) Teknik menggiring dengan punggung kaki dan, 3)



Teknik menggiring dengan kura-kura kaki bagian luar". Selain itu kelincihan menggiring sangat dibutuhkan untuk menunjang teknik tersebut. Untuk mencapai prestasi dalam kelincihan terhadap hasil menggiring harus didukung oleh kondisi fisik yang baik, penguasaan teknik dan psikologis (Efendi et al., 2018).

Kemampuan teknik dasar dalam permainan sepak bola juga harus didukung dengan kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik merupakan salah satu faktor penting yang harus dimiliki setiap pemain sepak bola dalam upaya pencapaian prestasi maksimal. Kondisi fisik yang prima diperlukan agar latihan yang dilakukan dapat terlaksana dengan baik, terprogram, dan berkesinambungan sehingga tujuan latihan dapat tercapai (Ramdhon et al., 2018). Menurut Sukadiyanto (dalam Ramdhon et al., 2018) menyatakan bahwa kondisi fisik terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelincihan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, dan daya tahan yang merupakan satu kesatuan utuh yang perlu mendapat perhatian dalam peningkatan dan pemeliharannya. Ini tiada lain karena kondisi fisik merupakan pondasi atau dasar untuk melakukan aktivitas fisik lainnya seperti pelaksanaan teknik dalam olahraga (Tirtayasa et al., 2020; Sumerta, 2021).

Menurut Muhdhor (2013) bahwa menggiring adalah salah satu keterampilan sepak bola yang paling penting yang anda butuhkan untuk dikuasai. Sederhananya, jika anda tidak tahu bagaimana lawan anda menggiring bola, anda tidak akan tahu bagaimana bermain sepak bola. Menggiring bola merupakan keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus dapat mengontrol bola sambil bergerak, berdiri atau bersiap mengoper atau menembak (Mielke, 2013). Sedangkan menurut Luxbacher (2016) *dribbling* adalah keterampilan menggiring bola yang digunakan dalam keadaan yang sesuai, akan mengacaukan pertahanan lawan dan dua teknik *dribbling* menggiring bola dengan rapat dalam ruang yang terbatas dan menggiring bola dengan cepat untuk memasuki ruang terbuka merupakan hal yang penting dalam permainan. Ketika pemain telah menguasai keterampilan menggiring bola secara efektif,

kontribusi pemain pada permainan akan sangat bagus karena menggiring bola mewakili keterampilan lainnya sebagai salah satu penunjang dalam permainan sepak bola.

Latihan adalah suatu proses yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dalam jangka waktu yang relatif lama, dengan beban latihan yang semakin bertambah, agar terjadi peningkatan terhadap rangsangan gerak secara menyeluruh terhadap tubuh (Rahardian et al., 2019). Sedangkan menurut Harsono (dalam Iyaku, 2012). tujuan latihan serta sasaran utama latihan bertujuan membantu atlet memaksimalkan keterampilan dan prestasinya meliputi empat aspek yaitu fisik, teknis, taktis, dan spiritual. Ada 3 bentuk latihan untuk meningkatkan kelincihan, yaitu *shuttle run* (lari bolak-balik), *zig-zag run* (lari belak-belok), dan lari rintangan (Apriyadi, 2014).

Muhajir (dalam Satriaputra & Widodo, 2019) berpendapat bahwa kelincihan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan akurat tanpa kehilangan keseimbangan saat bergerak. Karena kelincihan adalah kombinasi dari banyak komponen kecepatan, kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi gerakan maka banyak cabang olahraga yang membutuhkan kelincihan (Satriaputra & Widodo, 2019). Menurut Widiastuti (2017) kelincihan adalah mengacu pada perubahan arah atau posisi tubuh secara cepat yang dilakukan bersama sama dengan gerakan lainnya dan kelincihan memiliki peran yang penting demi tercapainya kemampuan penampilan secara baik untuk memiliki, memelihara dan menjaga agar kemampuan *agility* tetap menjadi satu kesatuan dengan kemampuan fisik lainnya.

Menurut Siswanto (dalam Hamdani, 2015). *zig-zag* adalah gerakan lari berbelok-belok mengikuti lintasan lari *zig-zag* dapat digunakan untuk meningkatkan kelincihan, karena unsur gerak yang terkandung dalam latihan lari *zig-zag* merupakan komponen gerak kelincihan yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan yang juga merupakan komponen gerak kelincihan. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *dribbling* yang baik,



yaitu dengan latihan *zig-zag* adalah gerakan lari berkelok-kelok mengikuti lintasan (Siswantoyo, 2003). Sedangkan menurut Luxbacher (2016) *zig-zag* adalah berlari melintasi *cone* dengan cara menggiring dan keluar masuk *cone* hingga mencapai *cone* terakhir, kemudian memutar arah mundur dan menggiring bola kembali ke posisi awal, jaga bola agar tetap dalam kontrol bola yang rapat setiap saat dan selesaikan secepat mungkin.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan di SSB Ogan Ilir United pada saat para atlet melakukan kegiatan latihan rutin masih banyak ditemui kekurangan, khususnya pada saat menggiring bola (*dribbling*). Terdapat sekitar 80% Atlet masih ditemui kekurangan saat menggiring bola. Inilah yang menjadi masalah utama yang dialami oleh para atlet. Dalam melakukan gerakan menggiring bola (*dribbling*), atlet tidak dapat menguasai gerak yang diharapkan terutama pada kelincahan saat menggiring bola. Melihat kondisi tersebut, maka peneliti mencoba memberikan solusi dari permasalahan di atas, peneliti menggunakan metode latihan *zig-zag* untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola pada pemain tersebut. Tujuannya adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag* terhadap kelincahan menggiring bola (*dribbling*) pada atlet sepak bola SSB Ogan Ilir United.

Dari latar belakang di atas, maka perlu dilakukan penelitian yang berjudul pengaruh latihan *zig-zag* terhadap kelincahan menggiring bola (*dribbling*) pada atlet sepak bola SSB Ogan Ilir United.

METODE

Penelitian ini adalah *quasy eksperiment* dengan menggunakan rancangan/desain penelitian "*pretest* dan *posttest one group*". Langkah pertama yang dilakukan adalah pengukuran (*pretest*), kemudian dilakukan perlakuan dalam jangka waktu tertentu, yang selanjutnya diteruskan dengan pengukuran kembali (*posttest*) untuk melihat ada atau tidaknya perbedaan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan.



Gambar 1. Rancangan Penelitian
Sumber: Sugiyono (dalam Hartati, dkk., 2020)

Keterangan:

- P : Populasi
 S : Sampel
 PRT : *Pre test* (Tes Awal kelincahan menggiring bola (*dribbling zig-zag*))
 PT : *Post test* (Tes Akhir kelincahan menggiring bola (*dribbling zig-zag*))
 X : *Perlakuan* (yang menggunakan metode latihan lari *zig-zag*)

Penelitian ini dilaksanakan dalam waktu 5 minggu. perlakuan dalam penelitian ini berupa latihan *zig-zag* dengan frekuensi latihan 4 kali seminggu. Semakin sering dan semakin banyak latihan maka peningkatan semakin cepat. Berikut program latihan yang diberikan:

Tabel 1. Program Latihan

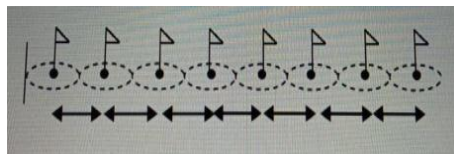
Minggu	Materi	Volume	Intensitas
1	Latihan <i>Zig-zag</i>	3 set	60 %
2	Latihan <i>Zig-zag</i>	3 set	65 %
3	Latihan <i>Zig-zag</i>	3 set	75 %
4	Latihan <i>Zig-zag</i>	3 set	80 %
5	Latihan <i>Zig-zag</i>	3 set	80 %

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet SSB Ogan Ilir United yang berjumlah 30 orang. Apabila subyek kurang dari 100, lebih baik semua subyek dijadikan sampel, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang atlet SSB Ogan Ilir United.

Instrumen tes yang digunakan adalah *dribbling zig-zag*. Dibawah ini adalah gambar



instrumen tes *dribbling zig-zag* yang dikembangkan untuk mengukur kelincahan menggiring bola.



Gambar 2. Instrumen *Dribbling Zig-zag*
Sumber: Subagyo Irianto, dkk (2010: 3)

Teknik analisis yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah uji T (test), langkah-langkahnya:

1. Uji normalitas data
2. Uji hipotesis

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dari 30 sampel yang diambil di SSB Ogan Ilir United, dari data *pretest* diperoleh data waktu tercepat 12,54 detik, data waktu terlambat 15,96 detik, mean 14,19, simpangan baku 0,82 dan kemiringan kurva sebesar 0,90. Data *posttest* diperoleh data waktu tercepat 11,06 detik, data waktu terlambat 13,55 detik, mean 12,34, simpangan baku 0,6 dan kemiringan kurva 0,53 untuk lebih jelasnya bisa dilihat sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Data Instrumen Tes Menggiring Bola (*Pretest*)

No.	Keterangan	Hasil
1.	Sampel (N)	30
2.	Waktu Tercepat	12,54
3.	Waktu Terlambat	15,96
4.	Rentang	3,42
5.	Banyak Kelas Interval	6
6.	Panjang Kelas	0,57
7.	Mean	14,19
8.	Modus	13,45
9.	Simpangan Baku	0,82
10.	Kemiringan Kurva	0,90

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui bahwa data waktu tercepat 12,54, data waktu terlambat 15,96, rentangnya sebesar 3,42, rata-rata yang didapat dari *pretest* yaitu 14,19, modus sebesar 13,45, simpangan baku sebesar 0,82, serta kemiringan kurva yang didapatkan dari hasil *pretest* yaitu 0,90.

Tabel 3. Distribusi Data Instrumen Tes Menggiring Bola (*Pretest*)

No.	Keterangan	Hasil
1.	Sampel (N)	30
2.	Waktu Tercepat	11,06
3.	Waktu Terlambat	13,55
4.	Rentang	2,49
5.	Banyak Kelas Interval	6
6.	Panjang Kelas	0,41
7.	Mean	12,34
8.	Modus	12,02
9.	Simpangan Baku	0,6
10.	Kemiringan Kurva	0,53

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui bahwa data waktu tercepat 11,06, data waktu terlambat 13,55, rentangnya sebesar 2,49, rata-rata yang didapat dari *posttest* yaitu 12,34, modus sebesar 12,02, simpangan baku sebesar 0,6, serta kemiringan kurva yang didapatkan dari hasil *posttest* yaitu 0,53.

Hasil tes awal (*pretest*) diketahui bahwa data waktu tercepat 12,54 dan data waktu terlambat 15,96 dengan rata-rata 14,19. Setelah diberikan perlakuan berupa latihan interval selama 5 minggu dengan frekuensi latihan 4 kali seminggu ternyata terdapat peningkatan rata-rata perbedaan tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) data waktu tercepat 11,06 dan data waktu terlambat 13,55 dengan rata-rata 12,34. Berikut tabel perbandingan antara *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen:

Tabel 4. Daftar Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Hasil	Waktu Tercepat	Waktu Terlambat	Mean
<i>Pretest</i>	12,54	15,96	14,19
<i>Posttest</i>	11,06	13,55	12,34

Perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* di atas dapat dilihat hasil perbandingannya dari *pretest* menggiring bola tercepat yaitu 12,54 detik dan hasil tes menggiring bola terlambat 15,96 detik. Data hasil *posttest* menggiring bola tercepat yaitu 11,06 detik dan hasil tes menggiring bola terlambat yaitu 13,55 detik dan didapatlah



mean atau rata-rata dari *pretest* sebesar 14,19 dan *posttest* sebesar 12,34 sehingga perbedaan *mean pretest* dan *posttest* sebesar 1,85.

Pengujian dalam normalitas data, rumus yang digunakan adalah uji kemiringan kurva atau *Km person*. Berdasarkan perhitungan di atas, diketahui bahwa nilai kemiringan kurva untuk data *pretest* kelompok eksperimen adalah (0,90) kemudian nilai kemiringan kurva untuk data *posttest* kelompok eksperimen adalah (0,53). Berdasarkan nilai-nilai tersebut, maka baik pada saat *pretest* maupun *posttest* data terdistribusi normal yaitu terletak antara (-1) dan (+1).

Tabel 5. Daftar Uji Hipotesis

Hasil	Mean	$\sum d$	$\sum xd$	$\sum Xd^2$
Pretest	14,19	55	0,1	3,2014
Posttest	12,34			

Berdasarkan tabel uji hipotesis dapat diketahui hasil data *pretest* kelompok eksperimen dengan rata-rata 14,19 dan data *posttest* kelompok eksperimen dengan rata-rata 12,34 dan diketahui juga $\sum d$ berjumlah 55, $\sum xd$ berjumlah 0,1 dan $\sum Xd^2$ berjumlah 3,2014.

Data hasil perhitungan statistik “uji t” didapat hasil 30,5 sedangkan T_{tabel} adalah 1,70 yang diperoleh dari tabel distribusi T dengan dk $(30-2)= 28$ dan taraf kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$), tercantum dalam tabel. Kriteria pengujian hipotesis terima H_1 jika $T_{hitung} > T_{tabel(1-\alpha)}$, dan tolak H_0 jika $T_{hitung} < T_{tabel(1-\alpha)}$. Karena $t_{hitung} (30,5) > t_{tabel} (1,70)$ maka terdapat perbedaan yang signifikan antara *post-test* dan *pre-test*, dengan demikian maka hipotesis H_0 ditolak dan hipotesis H_1 diterima. Pernyataan H_1 yaitu “Terdapat pengaruh latihan *zig-zag* terhadap kelincahan menggiring bola (*dribbling*) pada atlet sepak bola SSB Ogan Ilir United”.

Pembahasan

Berdasarkan kriteria penelitian bahwa diperlukan pembahasan untuk menyusun hasil penelitian yang akan dibahas tentang hasil data *pretest* dan *posttest* serta hasil data pengaruh latihan *zig-zag* terhadap kelincahan menggiring bola (*dribbling*) pada atlet sepak

bola SSB Ogan Ilir United dalam kriteria sebagai berikut: Penelitian ini dilakukan selama 5 minggu dengan frekuensi latihan 4 kali seminggu sesuai dengan pendapat Bempa dalam Apta Mylsidayu dan Febi kurniawan (2015:50) yang mengatakan bahwa: “peningkatan hasil latihan terjadi dalam waktu 2-6 minggu tetapi biasanya 4 minggu (1 bulan). Hal ini yang perlu diperhatikan adalah peningkatan dalam latihan apabila latihan dilakukan minimal 3 kali seminggu dan maksimal 12-14 kali dalam seminggu (sehari 2 sesi)”. Semakin sering dan semakin banyak latihan maka peningkatan semakin cepat, akan tetapi harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan agar tidak *overtraining*, untuk itu perkembangan komponen kondisi fisik yang terbaik juga membantu seorang atlet untuk mampu mengikuti latihan selanjutnya dalam usaha mencapai prestasi setinggi-tingginya.

Berdasarkan hasil data *pretest* kelompok eksperimen terdapat 30 atlet yang telah melakukan tes kelincahan menggiring bola dengan memperoleh waktu yang berbeda-beda. Hasil data *pretest* menunjukkan bahwa terdapat seorang atlet yang memperoleh data terbesar 15,96 (waktu terlambat) dan seorang atlet yang memperoleh data terkecil 12,54 (waktu tercepat). Nilai *Mean* diperoleh dari hasil menjumlahkan $\frac{\sum fi xi}{\sum fi}$ (jumlah frekuensi dikali nilai tengah : jumlah frekuensi) dengan hasil sebesar 14,19, nilai modus diperoleh dari hasil menjumlahkan $b + p \left(\frac{b_1}{b_1 + b_2} \right)$ (b = Batas bawah kelas modal, yaitu interval dengan frekuensi terbanyak, p = Panjang kelas, b_1 = Frekuensi kelas modus dikurangi frekuensi kelas interval dengan kelas yang lebih kecil, b_2 = Frekuensi kelas modus dikurangi frekuensi kelas interval dengan kelas yang lebih besar sesudah tanda kelas modus) dengan hasil data 13,45, serta nilai standar deviasi diperoleh dari hasil menjumlahkan $\frac{n \sum fixi^2 - (\sum fixi)^2}{n(n-1)}$ yaitu 0,82, dan kemiringan kurva diperoleh dengan cara memasukkan nilai hitung yang didapat (modus, rata-rata, dan standar deviasi) kedalam rumus $\frac{\bar{X} - Mo}{s}$ dengan hasil sebesar



0,90. Data hasil *posttest* diperoleh dengan cara yang sama seperti cara penghitungan hasil data *pretest*, dengan data terbesar 13,55 (waktu terlambat) dan data terkecil 11,06 (waktu tercepat) dengan *mean* 12,34, modus data 12,02, serta standar deviasi yaitu 0,6 dengan kemiringan kurva 0,53. Rata-rata dari *pretest* ke *posttest* naik 1,85. Berdasarkan nilai-nilai tersebut, maka baik pada saat *pretest* maupun *posttest* data berdistribusi normal, yaitu terletak antara (-1) dan (+1).

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa latihan *zig-zag* dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola pada atlet sepak bola SSB Ogan Ilir United. Hal ini dapat dilihat dari adanya peningkatan kelincahan antara *pretest* dan *posttest* setelah diberi perlakuan latihan *zig-zag*.

Berdasarkan uji hipotesis, data *pretest* kelompok eksperimen dengan rata-rata 14,19 dan data *posttest* kelompok eksperimen dengan rata-rata 12,34. Diketahui juga $\sum d$ berjumlah 55, $\sum xd$ berjumlah 0,1 dan $\sum xd^2$ berjumlah 3,2014.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik "uji t" didapat hasil 30,5 sedangkan T_{tabel} adalah 1,70 yang diperoleh dari tabel distribusi T dengan dk $(30-2)= 28$ dan taraf kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$), tercantum dalam tabel. Kriteria pengujian hipotesis terima H_1 jika $T_{hitung} > T_{tabel(1-\alpha)}$, dan tolak H_0 jika $T_{hitung} < T_{tabel(1-\alpha)}$. Karena $t_{hitung} (30,5) > t_{tabel} (1,70)$ maka terdapat perbedaan yang signifikan antara *post-test* dan *pre-test*, dengan demikian maka hipotesis H_0 ditolak dan hipotesis H_1 diterima. Pernyataan H_1 yaitu "Terdapat pengaruh latihan *zig-zag* terhadap kelincahan menggiring bola (*dribbling*) pada atlet sepak bola SSB Ogan Ilir United".

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, menunjukkan bahwa latihan *zig-zag* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan menggiring bola. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan *zig-zag* dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola (*dribbling*). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *zig-zag* memberikan pengaruh yang signifikan

terhadap kelincahan menggiring bola (*dribbling*) pada atlet sepak bola SSB Ogan Ilir United.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam proses pembuatan artikel ini terdapat banyak sekali bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, diucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan setulus-tulusnya kepada yang terhormat:

1. Dr. Hartati, M.Kes., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya.
2. Dr. Iyakrus, M.Kes., selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan, motivasi, saran, dan masukan dalam penyelesaian penelitian ini.
3. Destriani, M.Pd., selaku Pembimbing Jurnal yang telah memberikan bimbingan, motivasi, saran, dan masukan dalam penyelesaian penelitian ini.
4. Seluruh staff dosen dan pegawai Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan pengetahuan dan membantu kelancaran penelitian ini.
5. Kedua orang tua dan keluarga besar yang telah memberikan dorongan secara moril dan materi sehingga penelitian ini dapat diselesaikan.
6. Presiden klub dan staff pelatih SSB Ogan Ilir United yang telah memberikan bantuan dalam penelitian ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat peneli sebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas, I. (2012). Penerapan Closed Skill dan Open Skill dalam Latihan Sepaktakraw di Penjas FKIP Universitas Sriwijaya. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan Altius*, 1-6.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Apriyadi, I., Dwi Rosella, K., St FT, S., Santoso, T. B., & Fis, S. (2014). *Pengaruh Agility Ladder Exercise*



- Dengan Metode Lateral Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Lari Pada Atlet Sepakbola Usia 13 Tahun Di Sekolah Sepak Bola Jaten (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(12), 201–212. <https://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/87/85>
- Efendi, A. R., Pahliwandari, R., & Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola mahasiswa UKM Sepakbola IKIP PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 1–10.
- Hamdani. (2015). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hartati, H., Solahuddin, S., & Irawan, A. (2020). Latihan kelincahan Dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Hasil Dribble Sepak Bola. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 38–46. <https://doi.org/10.36706/altius.v9i1.11557>
- Irianto, S. (2010). Pengembangan Tes Kecakapan “David Lee” untuk Sekolah Sepak Bola (SSB) Kelompok Umur 14–15 Tahun.
- Irianto, S., dkk. (2010). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepak Bola PUSPOR IKIP Yogyakarta*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Luxbacher, J. A. (2016). *Sepak Bola langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta: Kharisma Putra Utama Offset.
- Mielke, D. (2009). *Dasar-dasar Sepak bola*. Bandung: Human kinetics.
- Muhdhor, Z. A. (2013). Menjadi Pemain Sepakbola Profesional. *Teknik, Strategi, Taktik Menyerang & Bertahan*. Jakarta: Kata Pena.
- Pratama, R. R. (2017). Tingkat Keterampilan Tehnik Dasar Sepakbola Tim Lpi Mahasiswa Unsri Tahun 2012. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 156–159. <https://doi.org/10.36706/altius.v6i2.8094>
- Rahardian, M., Hariyanto, E., & Hariyoko. (2019). Pengaruh Model Latihan Ladder Drill Lateral Dan Zig-Zag Hops Terhadap Peningkatan Kelincahan. *Indonesia Journal of Sports and Physical Education*, 1(1), 27–33.
- Ramdhon, M. A. A., Usra, M., & Destriani. (2018). Latihan Fartlek Menggunakan Lintasan Pasir Terhadap Peningkatan Vo2 Max Sepak Bola. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1), 14–17. <https://doi.org/10.36706/altius.v7i1.8109>
- Satriaputra, G. C. D., & Widodo, A. (2019). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Putra Usia 16-18 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Siswantoyo. (2003). <http://journal.student.uny.ac.id/jurnal/artikel>.
- Sumerta, I. K., Santika, I. G. P. N. A., Dei, A., Prananta, I. G. N. A. C., Artawan, I. K. S., & Sudiarta, I. G. N. (2021). Pengaruh Pelatihan Circuit Training Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 230-238. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4460071>
- Tirtayasa, P. K. R., Santika, I. G. P. N. A., Subekti, M., Adiatmika, I. P. G., & Festiawan. R. (2020). Barrier Jump Training to Leg Muscle Explosive Power. *Jurnal ACTIVE: Jurnal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(3), <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/41145>
- Udam, M. (2017). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-zag terhadap Kemampuan Dribbling Bola pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Imanuel USia 13-15 di Kabupaten Jayapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 58–71.

Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga

ISSN: 2541-5042 (Online)

ISSN: 2503-2976 (Print)

Volume 6 Nomor 1, Edisi April 2021



Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.