

**PENGARUH METODE LATIHAN *LADDER DRILL WITH THE BALL*  
DAN *SHUTTLE RUN WITH THE BALL* TERHADAP KEMAMPUAN  
DRIBBLING ATLET SEPAK BOLA**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan*



Oleh:

Mochamad Fachri Andriansyah

2005430

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2024**

**PENGARUH METODE LATIHAN *LADDER DRILL WITH THE BALL*  
DAN *SHUTTLE RUN WITH THE BALL* TERHADAP KEMAMPUAN  
DRIBBLING ATLET SEPAK BOLA**

**LEMBAR HAK CIPTA**

Oleh  
Mochamad Fachri Andriansyah  
NIM. 2005430

Sebuah Kripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Mochamad Fachri Andriansyah  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Mei 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang.  
Skripsi ini tidak boleh di perbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak  
ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

**LEMBAR PENGESAHAN**

Mochamad Fachri Andriansyah  
2005430

**PENGARUH METODE LATIHAN *LADDER DRILL WITH THE BALL*  
DAN *SHUTLE RUN WITH THE BALL* TERHADAP KEMAMPUAN  
ATLET SEPAK BOLA**

Disetujui dan disahkan oleh Pembimbing Akademik:

**Dosen Pembimbing I,**



**Dr. H. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.**

**NIP. 1968121819940210001**

**Dosen Pembimbing II,**

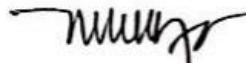


**dr. Pipit Pitriani, M.Kes., Ph.D.**

**NIP. 197908262010122003**

Mengetahui,

**Ketua Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga**



**Dr. H. Mulvana, M.Pd.**

**NIP. 197108041998021001**

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “PENGARUH METODE LATIHAN *LADDER DRILL WITH THE BALL* DAN *SHUTTLE RUN WITH THE BALL* TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING ATLET SEPAK BOLA” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Mei 2024

Peneliti,

**Mochamad Fachri Andriansyah**

**2005430**

## KATA PENGANTAR

*Bismillah,*

Puji syukur kita panjatkan Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah Subhaanahu Wata'aala. atas ridhonya saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan lancar dan tanpa halangan. Adapun judul skripsi yang saya buat adalah "PENGARUH METODE LATIHAN *LADDER DRILL WITH THE BALL* DAN *SHUTTLE RUN WITH THE BALL* TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING ATLET SEPAK BOLA" Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia. Tidak dapat disangkal bahwa butuh usaha yang keras dalam penyelesaian pengerjaan skripsi ini, namun dengan bantuan dan doa dari seluruh pihak terutama kedua orangtua saya yang mendukung alhamdulillah dapat terselesaikan.

Bandung, Mei 2024

Peneliti,

**Mochamad Fachri A**

**2005430**

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis telah berupaya secara sungguh-sungguh untuk menyelesaikan skripsi ini. Namun penulis menyadari skripsi ini dapat terealisasikan berkat bantuan dari banyak pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Maka dari itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. M. Solehudin, M.Pd., M.A, selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Bapak Dr. H. Raden Boyke Mulyana, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
3. Bapak Dr. H. Mulyana, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Bapak Dr. H. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd. selaku pembimbing 1 sekaligus Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa dengan sabar membimbing penulis dengan memberikan kritik, saran dan motivasi yang sangat membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu dr. Pipit Pitriani, M.Kes., Ph.D. selaku Dosen Pembimbing II, yang selalu menyemangati, memberi motivasi, dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan ibu dosen beserta staf akademik Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga yang telah memberikan bimbingan dan bantuan terkait dalam perkuliahan dan administrasi selama penulis menjalankan perkuliahan.
7. Bapak Djajat Sudrajat, S.Sos selaku Kepala sekolah SSB Locomotive yang selalu memberi semangat dan motivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak Yusuf Bachtiar selaku Direktur Teknik SSB Locomotive selaku mentor dalam pelaksanaan penelitian dalam penyusunan skripsi yang selalu memberi motivasi.
9. Pelatih sekaligus rekan kerja bapak Riezfan Handira, Wawan Kurniawan, Wawan Gunawan, Dedi Agustian yang selalu support penulis agar segera menyelesaikan skripsi ini.
10. Adik-adik SSB Locomotive yang berpartisipasi dalam penelitian ini yang

- selalu hadir dalam treatment penulis sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini.
11. Keluarga besar SMPN 68 Bandung yang selalu mensupport dan memberi semangat dalam penyusunan skripsi ini.
  12. Alm Bapak Deden Ruslan Hasani, Ayah Taufik, Mamah Rita Rosita, dan Tete Tasya Melania Hasani. yang selalu menjadi penyemangat, yang selalu memberikan do'a terbaik untuk anaknya untuk ke-dua orang tua, dan dari kakak untuk adiknya. yang tak pernah lelah memberikan dukungan dalam segi apapun yang dibutuhkan baik materil maupun non-materil.
  13. Muhammad Wifaq Al-Matin Darmawan, dan Rudiansyah, sahabat dari awal masuk kuliah hingga sekarang dan sampai nanti, yang selalu kebersamai dalam keadaan apapun baik senang, sedih, maupun susah. Yang selalu menyemagati dan memberikan motivasi untuk penulis.
  14. Kepada Syifa Nur Bayani S. Pd. sebagai patner spesial saya, terimakasih telah menjadi sosok pendamping dalam segala hal, yang menemani meluangkan waktu, mendukung ataupun menghibur dalam kesedihan dan memberi semangat untuk terus maju dan maju tanpa kenal kata menyerah dalam segala hal untuk meraih yang menjadi impian saya.
  15. Teman-teman rumah mamah dan yang ada didalam grup tidur nyenyak, Akbar Gunawan, Adli Tufail, Ardhan, Egi Fahrezi, M. Hafez, M. Hafiz, M. Aldi, Raden Argia, M. Daffa, Ghiffar F, Deffan, Rafii R, Rizki dan Naufal. Yang selalu membuat penulis tertawa di dalam rumah mamah maupun diluar, ketika sedang stress-stressnya dalam mengerjakan skripsi ini dan memberikan semangat serta selalu ada dalam keseharian penulis ketika jauh dari rumah.
  16. Teman sekaligus seperjuangan saya dan yang ada di grup nugelo, Paris Wijaya, Nur Arsy Aulia Fasya dan Trevly Sucantika, yang sama- sama saling menyemangati untuk bersama berjuang serta mengingatkan untuk tidak menyerah dalam menyelesaikan skripsi ini.
  17. Sahabat dari semasa smp yang ada di dalam grup n4ckal, Anggita Putri Lestari, S.M , Shella Siti Sumarni, Danifa Nugraha dan Angga Riswandi yang selalu support penulis agar selalu cepat menyelesaikan skripsi.
  18. Kepada Hansen Pasaribu S. Pd. Yang selalu membantu dan menjadi mentor untuk mengkoreksi skripsi agar selalu semangat dalam menjalaki skripsi ini.

19. Teman-teman dan kerabat yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu yang telah memberikan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.
20. Terakhir, terima kasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri saya sendiri.



## ABSTRAK

### **PENGARUH METODE LATIHAN *LADDER DRILL WITH THE BALL* DAN *SHUTTLE RUN WITH THE BALL* TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING ATLET SEPAK BOLA**

Mochamad Fachri Andriansyah

**Pembimbing I : Dr. H. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.**

**Pembimbing II: dr. Ppit Pitriani, M.Kes., Ph.D.**

Dribbling atau menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola dengan perkenaan bola dengan kaki sebanyak mungkin. Menggiring bola atau dribbling bermanfaat untuk melewati lawan, membuka ruang dan mencari kesempatan untuk mengoper bola dengan tepat, untuk menahan bola dan menyelamatkan bola karena situasi yang tidak menguntungkan apabila bola diumpan. Seorang pemain yang terampil menggiring bola dapat mendukung dan membuka ruang untuk teman satu tim. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan ladder drill with the ball dan shuttle run with the ball terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepak bola. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan diberikan perlakuan. Menggunakan desain penelitian *two group pretest-posttest control group design*. Sampel dalam penelitian ini merupakan atlet cabang olahraga sepak bola SSB Locomotive. Dalam mengukur kemampuan *dribbling* atlet menggunakan instrument penelitian *Zig Zag Run Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *ladder drill with the ball* dan *shuttle run with the ball* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* atlet sepak bola. Tetapi tidak terdapat perbedaan antara latihan *ladder drill with the ball* dan *shuttle run with the ball* terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepak bola.

**Kata Kunci : Kemampuan Dribbling, Ladder Drill, Shuttle Run, Sepak bola**

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECT OF LADDER DRILL WITH THE BALL AND SHUTTLE RUN WITH THE BALL TRAINING METHODS ON THE DRIBBLING ABILITY OF FOOTBALL ATHLETES**

**Mochamad Fachri Andriansyah**

**Supervisor 1: Dr. H. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.**

**Supervisor 2: dr. Ppit Pitriani, M.Kes., Ph.D.**

Dribbling is one of the basic techniques in the game of football with the contact of the ball with the foot as much as possible. Dribbling is useful for passing opponents, opening up space and looking for opportunities to pass the ball appropriately, to hold the ball and save the ball due to unfavourable situations when the ball is passed. A player who is skilled at dribbling can support and open up space for teammates. This study aims to determine the effect of ladder drill with the ball and shuttle run with the ball on the dribbling ability of football athletes. The method used in this study is an experimental method with treatment. Using a two group pretest-posttest control group design. The sample in this study were SSB Locomotive football athletes. In measuring athletes' dribbling ability using the Zig Zag Run Test research instrument. The results showed that ladder drill training with the ball and shuttle run with the ball had a significant effect on improving the dribbling ability of football athletes. But there is no difference between ladder drill with the ball and shuttle run with the ball on the dribbling ability of football athletes.

**Keywords: Dribbling Skills, Football, Ladder Drill, Shuttle Run**

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR HAK CIPTA .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis .....	7
1.5 Struktur Organisasi Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
2.1 Sepak Bola .....	8
2.1.1 Hakikat Sepak Bola.....	8
2.1.2 Hakikat Latihan.....	11
2.1.3 Hakikat Metode Latihan Drill.....	13
2.1.4 Norma-norma Latihan.....	14
2.1.5 Prinsip Latihan .....	16
2.1.6 Tujuan Latihan .....	17

2.2 Dribbling.....	18
2.3 Ladder Drill.....	22
2.4 Shuttle Run.....	23
2.4.1 Hakikat Shuttle run.....	23
2.5 Penelitian Yang Relevan.....	25
2.6 Kerangka Berpikir.....	26
2.7 Hipotesis.....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>29</b>
3.1 Metode Penelitian.....	29
3.3 Desain Penelitian.....	31
3.4 Populasi dan Sampel.....	31
3.4.1 Populasi.....	31
3.4.2 Sampel.....	31
3.5 Instrumen Penelitian.....	32
3.6 Perlakuan.....	33
3.7 Prosedur Penelitian.....	34
3.8 Analisis Data.....	35
3.8.1 Uji Normalitas.....	35
3.8.2 Uji T.....	35
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>37</b>
4.1 Temuan.....	37
4.2 Pembahasan.....	45
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI.....</b>	<b>51</b>
5.1 Simpulan.....	51
5.2 Implikas.....	51
5.3 Rekomendasi.....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>53</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1</b> <i>Passing</i> .....	9
<b>Gambar 2.2</b> <i>Shooting</i> .....	9
<b>Gambar 2.3</b> <i>Dribbling</i> .....	10
<b>Gambar 2.4</b> Latihan <i>Shuttle Run</i> .....	20
<b>Gambar 2.5</b> Kerangka Berpikir.....	24
<b>Gambar 3.1</b> Desain Sampel ABBA.....	28
<b>Gambar 3.2</b> <i>Two-Group Pretest-Posttest Design</i> .....	28
<b>Gambar 3.3</b> <i>Tes Zig-Zag Run With The Ball</i> .....	30
<b>Gambar 3.4</b> Prosedur.....	32

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 4.1</b> Hasil Pre Test dan Post Test ( <i>zig-zag run with the ball</i> ).....	35
<b>Tabel 4.2</b> Data Kemampuan Dribling pada kelompok A secara ABBA ( <i>Ladder drill</i> ).....	36
<b>Tabel 4.3</b> Data Kemampuan Dribling pada kelompok B secara ABBA secara ABBA ( <i>Shuttle Run</i> ).....	37
<b>Tabel 4.4</b> Deskripsi Statistik.....	38
<b>Tabel 4.5</b> Uji Normalitas.....	40
<b>Tabel 4.6</b> Hasil Uji Hipotesis 1.....	41
<b>Tabel 4.7</b> Hasil Uji Hipotesis 2.....	41
<b>Tabel 4.8</b> Hasil Uji Hipotesis 3.....	42

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiatmika, I., & Santika, I. G. P. N. A. (2016). *Bahan Ajar Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Amar Guntoro Saputra, Muhammad Supriyadi, & Rais Firlando. (2022). Penerapan Metode Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Atlet Ssb Silampari Kota Lubuklinggau. *SJS: Silampari Journal Sport*, 2(2), 1–6. <https://doi.org/10.55526/sjs.v2i2.227>
- Arwandi, J., & Ardianda, E. (2018). Latihan Zig-Zag Run Dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 32–32. <https://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/article/view/16>
- Ashari, R. F., & Adi, S. (2019). Pengembangan Model Latihan Menyerang Futsal Menggunakan Formasi 3-1. *Sport Science and Health*, 1(2), 110–115. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/indexhttp://fik.um.ac.id/>
- Dewi Permana, C., Darmada, M., & Prasetya, T. (2016). Pelatihan Ladder Drill Jarak 6 M Dan 8 M Berbeban 1 Kg Terhadap Peningkatan Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola Putra Smp Negeri 2 Sukawati Tahun Pelajaran 2015 / 2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(1), 32–40. <https://core.ac.uk/download/pdf/322630247.pdf>
- Eko Santoso, K. A., Rahim, A. F., Multazam, A., & Rahmanto, S. (2020). Perbedaan Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Shuttle Run Terhadap Kecepatan Pemain Unggul Fc Malang. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 2(2), 90–95. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v2i2.15248>
- Esposito, G., & Raiola, G. (2020). Monitoring the performance and technique consolidation in youth football players. *Trends in Sport Sciences*, 27(2), 93–100. <https://doi.org/10.23829/TSS.2020.27.2-6>
- Fajar, I. (2014). Pengaruh Latihan Variasi Speed Ladder Drill Terhadap Kemampuan Dribbling, Kelincahan, Dan Koordinasi Siswa Ssb Angkatan Muda Tridadi Kelompok Umur 11-12 Tahun. *Implementation Science*, 39(1), 1–15. <http://dx.doi.org/10.1016/j.biochi.2015.03.025%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/>

- nature10402%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/nature21059%0Ahttp://journal.sta  
inkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127%0Ahttp://dx.do  
i.org/10.1038/nrmicro2577%0Ahttp://
- Fajar, M. (2017). *Perbedaan Pengaruh latihan Dribbling ....( Mutiara Fajar)*. 12, 79–88.
- Fajrin, S. N., Agustiyawan, A., Purnamadyawati, P., & Mahayati, D. S. (2021). Literature Review: Hubungan Koordinasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 1(1), 6–12. <https://doi.org/10.52019/ijpt.v1i1.2605>
- Fatchurahman, R., Sundari, L. P. R., Griadhi, I. P. A., Tirtayasa, K., Dinata, I. M. K., & Dwi Primayanti, I. D. A. I. (2019). Pelatihan Zig-Zag Run Dribbling Dan Pelatihan Shuttle Run Dribbling Sama Baik Dalam Meningkatkan Kecepatan Menggiring Bola Futsal Sma Dwijendra Denpasar. *Sport and Fitness Journal*, 45–52. <https://doi.org/10.24843/spj.2019.v07.i03.p07>
- Febrian, R. A. (2021). Latihan Ball Feeling Dan Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 381–390. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/41403>
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2021). Pengembangan Alat Ukur Tes Fisik dan Keterampilan Cabang Olahraga Futsal berbasis Dekstop Program. *JOSSAE Journal of Sport Science and Education*, 6, 146–155. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n2.p146-155>
- Hadi, F. S., Hariyanto, E., & Amiq, F. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), 213–228.
- Hadi, M. I., Irawan, R., Mariati, S., Pendidikan, P. S., Olahraga, K., & Keolahragaan, I. (2023). *Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling*. 105–118.
- Hidayat, W. (2017). *Buku Pintar Sepakbola*.
- Illahi, W. (2021). Latihan Zig-Zagrun Dan Shuttle Runterhadap Kemampuan Dribblingpemain Sekolah Sepakbola. *Jurnal Stamina*, 3, 103–111.
- Indra Fahlefi, P. M., Multazam, A., Rahmanto, S., & Rahim, A. F. (2021).



- Perbandingan Shuttle Run Exercise Dan Ladder Drill Exercise Terhadap Kelincahan Pada Pemain Futsal. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 2(2), 62–68. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v2i2.15195>
- Irfan, I., & Umansyah, N. (2019). Pengaruh Latihan Agility Ladder Exercise Terhadap Keterampilan Dribbling Bola Dalam Permainan Sepakbola. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 2(2), 49. <https://doi.org/10.26740/jses.v2n2.p49-54>
- Kurniawan, D., Hasmyati, & Asran. (2022). The Process of Learning Fundamental Football Techniques: A Study of Kicking and Ball Stopping. *ETDC: Indonesian Journal of Research and Educational Review*, 1(3), 326–335. <https://doi.org/10.51574/ijrer.v1i3.299>
- Kusnanik, N. W., & Rattray, B. (2017). Effect of Ladder Speed Run and Repeated Sprint Ability in Improving Agility and Speed of Junior Soccer Player. *Acta Kinesiologica*, 11(1), 19–22.
- Lesmana, H. S. (2019). Profil Delayed Onset Muscle Soreness (Doms) Pada Mahasiswa Fik Unp Setelah Latihan Fisik. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(1), 50. <https://doi.org/10.31851/hon.v2i1.2464>
- Milya Sari. (2013). *Instrumen Penelitian*. 1–28.
- Mubarok, M. Z. (2018). Pengaruh Bentuk Latihan Envelope Run dan Boomerang Run Dengan Metode Latihan Repetisi Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(02), 301–311.
- Mulya, G., & Millah, H. (n.d.). *Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain SepakBola*. 1–10.
- Nainggolan P. I. (2014). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Dribbling Kaki Bagian Luar Dalam Permainan Sepak Bola Menggunakan Gaya Mengajar Komando Pada Siswa Kelas X. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 20(26), 1–9. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/3434>
- Novan, F., U., Rustiadi, T., & Hartono, M. (2018). The Effects of Agility Exercise and Eye-Foot Coordination against The Dribbling Capability Football Training Players Bintang Pelajar Article Info. *Journal of Physical Education and Sports*, 7(2), 129–133.

- <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/25119>
- Nurdiansyah, N., & Susilawati, S. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Hopping Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(1), 29–34. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i1.5018>
- Putra, D. A., & Purbodjati. (2022). Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Zig-Zag Run Dalam Meningkatkan Kelincahan Pada Atlet Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(4), 31–40.
- Ridlo, A. F. (2019). Pengaruh Metode Latihan Slalom Dribble Terhadap Keterampilan Dribbling Sepak Bola Mahasiswa Pjkr Universitas Islam 45 Bekasi. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(1), 15–21. <https://doi.org/10.37058/sport.v3i1.746>
- Scheunemann, T. (2012). *Kurikulum & Pedoman Dasar Sepak Bola*.
- 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. <https://doi.org/10.21009/jies.012.07>
- Ulum, M. F. (2014). Pengaruh latihan interval pendek terhadap daya tahan anerobik pada pemain hoki SMA Negeri 16 Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(1), 1–10. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/6329>