

**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG MENGGUNAKAN METODE
REPETISI TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN *DRIBBLING*
PADA PEMAIN SEPAKBOLA**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari
Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Disusun oleh:

Edri Bin Yosep Laga
NIM. 1808211

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2023**

**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG MENGGUNAKAN METODE
REPETISI TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN *DRIBBLING*
PADA PEMAIN SEPAKBOLA**

Oleh :

Edri Bin Yosep Laga

NIM. 1808211

**Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan**

© Shobirin 2023

Universitas Pendidikan

Indonesia

Januari 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

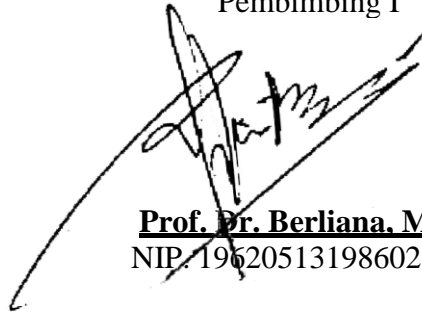
**Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian
Dengan dicetak ulang, difoto copy, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis**

[Type text]

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG MENGGUNAKAN METODE REPETISI TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN *DRIBBLING* PADA PEMAIN SEPAKBOLA

Disetujui dan disahkan oleh:
Pembimbing I



Prof. Dr. Berliana, M.Pd
NIP. 196205131986022001

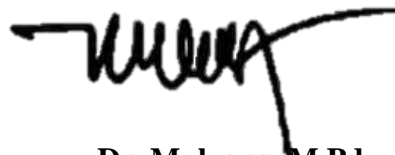
Pembimbing II



dr. Pipit Pitriani, M.Kes, Ph.D
NIP. 197908262010122003

Mengetahui :

Ketua Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Dr. Mulyana, M.Pd.
NIP. 197108041998021001

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG MENGGUNAKAN METODE REPETISI TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN *DRIBBLING* PADA PEMAIN SEPAKBOLA

Edri Bin Yosep Laga
edriyosep@gmail.com

Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas
Pendidikan Indonesia Pembimbing I: Prof. Dr.
Berliana, M.Pd
Pembimbing II: dr. Pipit Pitriani, M.Kes., Ph.D

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan zig-zag menggunakan metode repetisi terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* pada pemain sepakbola. Penelitian ini menggunakan metode *experiment* dengan pendekatan desain *Pretest Posttest Control Group Design*. 20 pemain sepakbola Universitas Pendidikan Indonesia menjadikan subjek penelitian dengan *total sampling*. Prosedur penelitian ini adalah memberikan latihan *dribble* zig-zag dengan menggunakan repetisi atau pengulangan latihan selama 12 kali pertemuan dengan jumlah repetisi bertambah dan jumlah set tetap. Instrument dalam penelitian ini menggunakan *Slalom Dribble Test* yang digunakan untuk mengukur kelincahan *dribbling* pada pemain sepakbola. Berdasarkan hasil pengolahan data, ditemukan bahwa hasil latihan zig-zag dengan metode repetisi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* pemain sepakbola.

Kata Kunci: zig-zag, metode repetisi, *dribbling*, kelincahan.

[Type text]

ABSTRACT

THE EFFECT OF ZIG-ZAG TRAINING USING REPETITION METHOD ON INCREASING DRIBBLING ABILITIES IN FOOTBALL PLAYERS

Edri Bin Yosep Laga

edriyosep@gmail.com

Sports Coaching Education

Indonesian Education University

Advisor I: Prof. Dr. Berliana, M.Pd

Advisor II: dr. Pipit Pitriani, M.Kes., Ph.D

This study aims to determine the effect of zig-zag training using the repetition method on increasing dribbling agility in soccer players. This study used an experimental method with a pretest posttest control group design approach. 20 Indonesian University of Education football players were the subjects of the study using quota sampling. The procedure of this study was to provide zig-zag dribble training using repetition or repetition of the exercise for 12 meetings with an increased number of repetitions and a fixed number of sets. The instrument in this study used the Slalom Dribble Test which is used to measure dribbling agility in soccer players. Based on the results of data processing, it was found that the zig-zag training results with the repetition method had a significant effect on increasing the dribbling agility of soccer players.

Keywords: zig-zag, repetition method, dribbling, agility.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	
KATA PENGHANTAR.....	i
UCAPAN TERIMAKASIH.....	ii
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Batasan Penelitian	8
1.3. Rumusan Masalah	8
1.4. Tujuan Penelitian	8
1.5. Manfaat Penelitian	8
1.5.1. Manfaat Teoritis.....	8
1.5.2. Manfaat Praktis	9
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	10
2.1. Pengertian	10
2.1.1 Pengertian Kelincahan	10
2.1.2 Pengertian Dribbling	15
2.1.3 Pengertian Zig-Zag	19
2.1.4 Pengertian Metode Repetisi	22
2.1.5 Pengertian Latihan	25
2.1.7 Karakteristik Pemain Sepakbola	30
2.2 Penelitian Relevan.....	33
2.3 Kerangka Berpikir.....	33
2.4 Hipotesis	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	39
3.1 Metodologi Penelitian	39
3.2 Desain Penelitian.....	39

[Type text]

3.3	Prosedur Penelitian	40
3.4.	Populasi.....	42
3.5.	Sampel.....	43
3.6.	Instrument dan alat Penelitian	45
3.7.	Tempat dan Waktu Penelitian	46
3.8.	Perlakuan/Treatment	46
3.9.	<i>Program Latihan Kelincahan Dribbling Sepakbola</i>	48
3.10.	Teknik Analisis Data.....	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		55
4.1.	Pengolahan Dan Analisis Data.....	55
4.1.1.	Deskripsi Data.....	55
4.1.2.	Uji Normalitas	57
4.1.3.	Uji Homogenitas	58
4.1.4.	Uji Hipotesis	59
4.2.	Pembahasan.....	61
4.2.1.	Pengaruh Latihan Zig-Zag Menggunakan Metode Repetisi Terhadap Peningkatan Kelincahan <i>Dribbling</i> Pemain Sepakbola.....	64
BAB V KESIMPULAN,IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....		67
5.1.	Kesimpulan	67
5.2.	Implikasi	67
5.3.	Rekomendasi.....	68
DAFTAR PUSTAKA		69
LAMPIRAN.....		80

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Angga Bangun Saputro, Hariyoko, Fahrial Amiq, 2016), dengan judul *Pengaruh Latihan Running With The Ball Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang*.
- Atiq, A. 2012. Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola LPI SMP Pontianak Tahun 2012. *Jurnal Keolahragaan*. 2(1). 35.
- Ahmed, S., Zutshi, K., & John, S. (2021). Effect of Core Training on Football Specific Skills juggling. *International Journal of Physical Education Health & Sports Sciences*, 10(01), 8–16.
- Aidil Arpat, M. A. A., Ismawan, H., & Ruslan, R. (2020). Pengaruh latihan dribbling rintangan jarak berubah-ubah dan latihan dribbling rintangan jarak tetap terhadap kemampuan dribbling sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 15 Samarinda. *Borneo Physical Education Journal*, 1(2), 22–34. <https://doi.org/10.30872/bpej.v1i2.400>
- Akbar, A., & Indardi, N. (2014). Meningkatkan Kekuatan Kaki Dan Keseimbangan Tubuh Pemain Sepakbola Dengan Permainan Sepakbola Gendong. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3(3), 13–18.
- Akmal, Ilfan, dan Lesmana, S. (2015). *Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling*. 1197–1210.
- Albab, A. U., Rahayu, T., & Sugiharto. (2010). Journal of physical education and sport management. *Journal of Physical Education and Sports*, 1(3), 28–32. <http://www.academicjournals.org/journal/JPESM/article-abstract/ABC8F74702>
- Alchonity Harika Fitri, 2021. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola : Studi *Literature*. *Journal of Physical Education and Sports* 1, 1–5.
- Amanda A. (2014). Perbandingan Metode Latihan Zig-Zag Run Dan *Envelope Run* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Dalam Permainan Sepakbola. *Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu*.
- Antoro, H., Rahmat, Z., & Irfandi. (2021). Pengembangan Model Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola Tunas Muda Aceh Singkil. Hardi. *Jurnal Ilmiah Mhasiswa*, 2(1).

- Aprianova, F., & Hariadi, I. (2016). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 63–74. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11801/5424>
- Ardianda, E., & Arwandi, J. (2018). Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3, 32–41.
- Arimbi, meily dewi. (2011). *Perbandingan Efektivitas Boomerang Run Exercise Dan Zig Zag Run Exercise Terhadap Kelincahan Pada Pemain Futsal Fikes Umm*. 1(9), 14.
- Arissandi, D., Setiawan, christina T., & Wiludjeng, R. (2019). 2 3 123. *Jurnal Borneo Cendekia*, 3(2), 40–46.
- Asep Sudharto, Ramdan Pelana, & Johansyah Lubis. (2020). Latihan Dribbling dalam Permainan Sepakbola. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 140–150. <https://doi.org/10.21009/gjik.112.06>
- Asian Football Confederation, A. (2006). *Buku Panduan Youth. Malaysia: Badan Liga Sepakbola Indonesia (BLI)-PSSI*.
- Azid Fauzi, R. (2019). Latihan Set Tetap Repetisi Meningkatkan Dan Set Meningkatkan Repetisi Tetap Terhadap Peningkatan Ketepatan Long Pass Pemain Sepakbola Akademi Fc UNY. *Journal of Physical Education and Sports*.8(5), 55.
- Basrijal, R. Sin, T.H. Irawan, R. & Soniawan, V. (2020). *Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola*. 2.
- Bin Shamshuddin, M. H., Hasan, H., Azli, M. S., Mohamed, M. N., & Razak, F. A. A. (2020). Effects of plyometric training on speed and agility among recreational football players. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(5), 174–180. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080503>.
- Bompa, T. & Haff, G. G. (2009). *Peridezation Theory and Methodologi of Training*. (Fifth edit). *Jurnal sports science*.
- Bompa. (2009). *Speed, Agility, and Quikness Football*. *Journal sports science*.
- Bompa, H. (2009). *Tujuan Latihan Dalam Olahraga Sepakbola*. *Journal sports science*.
- Brian. (2005). *Agility Football*. *Journal sports science*.
- Budiwanto., R. & S. (2008). *Dasar – dasar Kepelatihan Olahraga*. Malang : *Laboratorium Ilmu Keolahragaan. Mahardika, . Journal sports science*.

- Chrisnanto, H. (2018). *Peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada. Journal of Sport Coaching and Physical Education, Volume 3 (1)*.
- Dahlan, D., Hakim, H., Nawir, N., & Atsam, A. (2022). Efek Latihan Zig – Zag Run Dan Latihan Boomerang Run Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola. *Jambura Journal of Sports Coaching, 4(2)*, 109–120. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v4i2.15523>
- Dan, E., Terhadap, I., & Max, V. O. (2019). *Perbedaan Pengaruh Latihan Interval. Journal of Sport Coaching and Physical Education, 102–113*.
- Daryanto. (2015). *Kelincahan Olahraga Permainan Sepakbola. Journal of Sport Coaching and Physical Education*.
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga, 4(12)*, 201–212. <https://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga/article/view/87/85>
- Dawes. (2011). *aspek-aspek kondisi fisik. Journal of Sport Coaching and Physical Education*.
- Dikdik, Z. S. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik* (Nita (ed.)). Rosdakarya, PT Remaja.
- Efendi, Pahliwandari, dan A. (2018). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*.
- Elmanisar, V. (2017). Hubungan Kelincahan dengan Kecepatan Dribbling dalam Pengembangan Diri Cabang Sepakbola. *Sport Science, 17(1)*, 36–47. <https://doi.org/10.24036/jss.v17i1.6>
- Erviyanto, E. (2019). Pengaruh Latihan *Ball Feeling Training* Dan Zig-Zag *Acceleration* Terhadap Peningkatan Kelincahan *Dribbling* Pemain Sepakbola. *Journal of Physical Education and Sports* 1– 15.
- 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. <https://doi.org/10.52019/ijpt.v1i1.2605>.
- Farid. (2017). Pengaruh Latihan *Speed Agility And Quickness* Terhadap Kelincahan Atlet. *Journal of Physical Education and Sports*.
- Fraenkel. (2011). *How To Design And Evaluate Research In Education. International Journal of sports Physiology and Performance*.

[Type text]

- Frananda, F., Tri, L., & Bs, A. (2022). *The Effect of Zig-Zag Running Training Using Weights on Dribbling Skills in Football Games for Extracurricular Students at Sma Negeri 6 Bengkulu Selatan. Journal of sports science.* (1), 13–18.
- González-Fernández, F. T., Sarmiento, H., Castillo-Rodríguez, A., Silva, R., & Clemente, F. M. (2021). Effects of a 10-week combined coordination and agility training program on young male soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph181910125>
- Guyton, A.C., & J. E. H. (2012). *Fisiologi kedokteran. Journal sports and health.(terjemahan). Jakarta:Penerbit Buku Kedokteran EGC.*
- Haff, B. &. (2009). *Volume Latihan. Journal of Physical Education and Sports*
- Hamzah. (2019a). *Hubungan Antara Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola Di Klub SSB Gemilang. Jurnal Olahraga Indragi (JOI), 4(1), 57–69.*
- Hamzah. (2019b). *Hubungan Antara Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola Di Klub SSB Gemilang. Jurnal Olahraga Indragi (JOI), 4(1), 57–69.*
- Hanispi, A. Y., Syah, H., & Ahmad, N. (2021). Pengaruh Variasi Latihan *Dribbling With Zig Zag Trajectory* Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Sepak Bola. *Sportify Journal*, 1(1), 9–18.
- Hardinata, A. F., & Hidayah. (2015). *Pengaruh Jeda/Interval Pada Latihan Tusukan Terhadap Ketepatan Tusukan Pada Pemain Anggar IKASI Kota Semarang Tahun 2015. Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(4), 6–10.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching. Journal of Physical Education and Sports .*
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek Aspek Pssikologi dalam Coaching. Journal of Physical Education and Sports.Cv Tambak Kusuma.*
- Harsono. (2015). *Teori Dan Metodologi, Kepelatihan Olahraga. Journal of Physical Education and Sports.*
- Harsono. (2015). *Teori dan Metodologi Kepelatihan Olahraga (A. Kamsyah (ed.)). PT Remaja Rosdakarya.*
- Harsono. (2017). *Teori Dan Metodologi, Kepelatihan Olahraga. Journal of Physical Education and Sports.*

- Hidayah. (2013). *Uji Hipotesis. Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*.
- Hidayat, R., Riswanto, A. H., & Hasanuddin, M. I. (2021). *The Effect of Shuttle Run and Zig-Zag Run Training On Dribbling Skills. Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 5(1), 113–125.
<https://doi.org/10.33503/jp.jok.v5i1.1694>
- Hutajulu, P. T. (2016). Pengaruh Latihan *High Interval Intensity Training* Dalam Meningkatkan Nilai Volume Oksigen Maksimum Atlet Sepakbola Junior (U-18). *Artikel Skripsi*, 3(1), 1–10.
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/view/11664>
- Ibnu Andli Marta¹, O. (2020). Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 1–14.
- Ikhsan, M. (2019). Hubungan antar Kelincahan dan Keseimbangan dengan Kemampuan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola Murid SDN 91 Tiroang Kabupaten Pinrang. *Fakultas Ilmu Keolahragaan*, 809(2), 1–14.
- Illahi, W. (2021). Latihan Zig-Zagrun Dan Shuttle Runterhadap Kemampuan Dribblingpemain Sekolah Sepakbola. *Jurnal Stamina*, 3, 103–111.
- Indra, P. & Marheni, E. (2020). *Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Ssb Persika Jaya Sikabau. Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 39–47.
<https://doi.org/10.24036/JPO13801>.
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo₂Max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna Fc Kecamatan Rantau Rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 41–50.
<https://doi.org/10.21009/jsce.03105>.
- Ismaryati. (2006). *Kelincahan Dalam Olahraga Permainan Sepakbola. Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*.
- Jack Suman Rulis Manurung E. Y. (2022). Persepsi Mahasiswa Terhadap Kelayakan Sarana Dan Prasarana Olahraga Bola Besar. *Journal of Sport Science And Physical Education*, 5, 176–185.
- Jonathan. (2020). *Metode Uji Shapiro-Wilk. Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*.
- Jones. (2004). *Teknik Pengambilan Sampel. Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 13(3), 1576–1580.
- Jud, J., Sariul, S., & Marsuna, M. (2022). Efektivitas Latihan Zig-Zag Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Permainan Sepak Bola. *Jurnal Eduscience*.

- Karim, Z. A., Hassan, M. N. K., & Khairulhalimi, N. F. (2019). *Comparison of Agility with and without Balls between Players in Position of Defenders, Midfielders and Striker among Sultan Idris Education University (UPSI) Football Players. International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 9(7), 1081–1099. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v9-i7/6216>*
- Koger, R. (2007). *Latihan dasar andal sepak bola remaja. Macanan jaya kencana. Sport Science and Education Journal.*
- Kukavica, E. (2021). *Diferences In Male And Female Students Attitudes Towards. Sport Science. International Scientific Journal of Kinesiology.*
- Kurnia, D., Risyanto, A., & Budi Rosman, D. (2018). Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Keterampilan Dribbling Pada Pemain Bola Di Ssb Perseba Bongas Ku 9-11 Tahun. *BIORMATIKA Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang, 4(2), 2580–6335.*
- Lennox. (2006). *Soccer Skill & Drill. Human Kinetics. Sport Science and Education Journal.*
- Luxbacher. (2012). *Permainan Sepakbola. PT Raja Grafindo. Sport Science and Education Journal.*
- Luxbacher, J. A. (2016). *Sepak Bola langkah- langkah menuju. Kharisma Putra Utama Offset. Sport Science and Education Journal.*
- Mahendra. (2007). Teori Belajar dan Pembelajaran Motorik. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan.*
- Mahendra, A. (2015). Bentuk Latihan *Envelope Run* Dan Latihan *Boomerang Run* Dengan Metode Latihan Repetisi Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan).*
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model Latihan Dribling Sepakbola Untuk Pemula Usia Sma. *Sport Science and Education Journal. 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.823>*
- Maksum, A. (2018). Metodologi Penelitian dalam Olahraga. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan).*
- Mappaompo. (2011). Kelincahan Dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan.*
- Miller. (2010). *Speed, Agility Football. Sport science and education journal. <http://doi.org/>*

- Mohammed, Z., & Ali, B. (2015). *The Impact Dimensional of Delimiters on Testing and Training Duels Dribbling in Young Soccer (Under 15 Year)*. *European Scientific Journal*, 5(OCTOBER), 67–72.
- Mubaraq, R., Saputra, Y. E., & Annisa, S. N. (2022). Pengaruh Latihan Zig-Zag Menggunakan Metode *Interval* Dan Metode *Repetisi* Terhadap Kelincahan. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(1), 1–4.
- Mubarok, M. Z. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Games Menggunakan Metode Interval Terhadap Peningkatan Dribbling Pemain Sepakbola. *Biormatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 5(02), 144–149. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v5i02.513>
- Muhammad Ihsan Shabih, Iyakrus, & Destriani. (2021). Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 145–152. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1289>
- Muhammad Sidik, N., Kurniawan, F., & Effendi, R. (2021). Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Passing Stopping Sepakbola Ekstrakurikuler di SMP Islam Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 60–67. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4434>
- Nasution, I. E., & Suharjana, S. (2015). Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincahan Dengan Pendekatan Bermain. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 178–193. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i2.6241>
- Naza Putra Aldo dan Gazali, V. (2017). Kontribusi Kelentukan Pinggang Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang . *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*, 16(2), 101–120.
- Nugraha, A. (2018). *Mahir Sepakbola*. *Journal of sports coaching*.
- Pandey, A. K., Pandey, A. K., Kumar, D., Sports, C., Vipra, D. P., & Chaubey, D. K. (2016). *Relationship between explosive strength and agility of football male players*. *International Journal of Applied Research* 2015; 1(10):303-305. www.allresearchjournal.com
- Putera, G. (2010). *Panduan Sepakbola Usia 6-14 Tahun*. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, PT. Visi Gala.
- Putra, D. A. (2022). Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Zig-Zag Run Dalam Meningkatkan Kelincahan Pada Atlet Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(4), 31–40.

- Putri Wardani, A. (2020). Perbedaan Pengaruh Latihan Kelincahan *Shuttle Run* Dengan Latihan *Lateral Run Terhadap* Kemampuan *Dribbling* Pada Atlet Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Sei Suka Kabupaten Batu Bara. *Journal of sports coaching*.
- Ramadhan Arifin, H. W. (2021). Ramadhan Arifin, Herita Warni. *Angewandte Chemie International Edition, Journal of sports coaching*. 6(11), 951–952., 2013–2015.
- Ridho, W. (2017). Kontribusi Latihan Kelincahan Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Atlet Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Sei Suka Kabupaten Batu Bara . *Journal of sports coaching*. 1–8.
- Rizkhy. (2015). *Pengaruh Latihan Set Tetap Repetisi Meningkatkan Dan Set Meningkatkan Repetisi Tetap Terhadap Peningkatan Ketepatan Long Pass Pemain Sepakbola Akademi FC UNY*. Jurnal kesehatan olahraga.
- Rohim. (2008). *Teknik Dasar Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola*. *Journal of Sports Coaching* .
- Ruslan. (2012). *Fisiologis Kelincahan Olahraga Sepakbola*. *Journal of Sports Coaching*.
- Ruslan, Sarjan Mile, & Faturrahman Sangadji. (2021). Latihan Lari Zig-Zag Untuk Kemampuan Menggiring Sepak Bola Zig-Zag Running Exercises for Ball Drill Skills. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(1), 33–38.
- Rustiawan, H. R., & Rohendi, A. (2021). Dampak Latihan Push-up Bola Bergulirdan Push-up Tubing Pada Hasil Peningkatan Daya Tahan Otot Lengan. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 6(1), 74. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n1.p74-86>.
- Sandi, C. A. K., Saptani, E., & Suherman, A. (2009). Pengaruh Metode Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Bola Pada Permainan Sepakbola. *Sportive*, 3(1), 41–50. <https://ejournal.upi.edu/index.php/Sportve/article/view/13337>.
- Sari, D. N. (2018). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Atlet Sekolah Sepakbola. *Sport Science*, 18(2), 103–113. <https://doi.org/10.24036/jss.v18i2.41>.

- Sastra, G. (2018). Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Khatulistiwa Lipatkain Selatan Kabupaten Kampar. *Thesis*, 12 Suppl 1(9), 1–29. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/810049><http://doi.wiley.com/10.1002/anie.197505391><http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205><http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21918515><http://www.cabi.org/cabebooks/ebook/20083217094>.
- Satria, M. H. (2019). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 11(01), 36–48. <https://doi.org/10.33557/jedukasi.v11i01.204>.
- 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), 189–194.
- Scheunemann, T. (2012). *Kurikulum & pedoman dasar sepak bola Indonesia*. *journal sports science*. 12-21 <https://doi.org/10.33557/jedukasi.v11i01.204>.
- Shabih, M. I., & Iyakrus, I. (2021). *Pengaruh Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola (Dribbling) Pada Atlet Sepak Bola Ssb Ogan Ilir United*. *Jurnal olahraga dan kesehatan* 7(2), 62–68. <https://repository.unsri.ac.id/50394/>.
- Sihite, R. (2015). *Perbedaan Pengaruh Latihan Slalom Dribble Menggunakan Bola Dan Zig-Zag Run Menggunakan Bola Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Usia 13-14 Tahun SSB Putra Melati 2015*. *Jurnal olahraga dan kesehatan*.
- Stone, K. J., & Oliver, J. L. (2009). The effect of 45 minutes of soccer- specific exercise on the performance of soccer skills. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 4(2), 163–175. <https://doi.org/10.1123/ijspp.4.2.163>.
- Subekti, T. A., Supriyadi, S., & Kinanti, R. G. (2019). Pengaruh Pola Latihan Dribble Terhadap Kecepatan Dribbling Pada Pemain U14-U15 Ssb Unibraw82 Kota Malang. *Jurnal Sport Science*. <http://journal2.um.ac.id/index.php/sport-science/article/view/7939>.

- Suharjana. (2007). *Latihan Dalam Olahraga Sepakbola. : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(2), 23–75. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.552>.
- Suhdy. (2019). *Teknik dasar dalam permainan sepakbola. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*.
- Suhdy, M. (2019b). Studi tentang Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 102–107. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.882>.
- Suhendro. (2002). *Dasar-Dasar Kepelatihan. Jakarta: Universitas Terbuka. Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*.
- Sukadiyanto. (2013). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Bandung: CV Lubuk Agung. Jurnal olahraga dan kesehatan*.
- Sukmawan, A. (2013). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Game Tournament (TGT) Terhadap Hasil Belajar Materi Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola. *journal of sports science*, 1(2), 575–579.
- Suparyanto dan Rosad. (2014). Pelatihan Agility Ladder Metode Lateral Run 4 Repetisi 3 Set Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain U15 SSB Putra Tresna Denpasar Tahun 2014. *Suparyanto Dan Rosad, journal sports science* 5(3), 248–253.
- Surohudin, A. (2013). *Pengaruh Latihan Ballnastic Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepakbola Usia 15-18 Tahun. Jurnal Ilmiah*.
- Susetiyo, B. (2010). *Statistika Analisis Data untuk Penelitian. Journal sports and helath*. PT RefikaAditama.
- Syahida, H. Q. (2015). Pengaruh Latihan Ladder Drill Two Feet Each Square Dan Zig-Zag Run terhadap Tingkat Kecepatan Berlari 50 Meter Pada Pemain Sepak Bola. *Naskah Publikasi, Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Pendidikan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, jurnal ilmiah*. 1–18.
- Utama, A. Z., Hariyanto, E., & Sudjana, I. N. (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Kelentukan Terhadap Keterampilan Dribbling Sepakbola Ssb Pas-Itn Kabupaten Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 25(1), 1–8.

- Utomo, D. S. (2012). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Dengan Bola Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Di Akademi Triple. *Journal of sports and helath*.
- Wea, Y. M. (2020). Pengaruh Latihan Small Side Games Terhadap Kelincahan Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Penjakora*, 7(1), 11. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i1.24212>.
- Wicaksana, A. (2016). Implementasi Pendekatan Taktis Dan Pendekatan Teknis Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola. *Https://Medium.Com/*, 30–45. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Widiastuti. (2015). *Kelincahan dalam olahraga*. *Jurnal Penjakora*, 7(1), 11. <https://doi.org/10.23887/penjakora>.
- Wora, D. (2017). *Latihan Zig-Zag Run Dalam Permainan Sepakbola*. Yudiana. (2008). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. *Jurnal Penjakora*, 7(1), 11. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i1>.
- Yustisi, H., & Jonni, J. (2018). Pengaruh Latihan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling. *Jurnal JPDO*, 1(1), 108–113.
- Zafar Sidik, D. (2019). *No Title* (Nita (ed.)). PT Remaja Rosdakarya.
- Zalfendi. (2010). *Buku Ajar Sepakbola*. *Jurnal Penjakora*, 7(1), 11. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i1.24212>
- Zileli, R., & Üniversitesi, B. (2022). *Are Change of Direction and Small-Sided Game Practises Distinctive Factors in Regional Amateur League Football Players* 3(July). *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*. <https://www.researchgate.net/publication/362317930>.

