

PENGARUH LATIHAN ZIG ZAG RUN DENGAN BOLA TERHADAP KELINCAHAN MENGGIRING BOLA DI AKADEMI TRIPLE'S

Dody Setyo Utomo*, Imam Syafii

S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Dodysetyo39@gmail.com

Abstrak

Sepakbola adalah cabang permainan beregu atau tim, olahraga yang paling diminati dan sangat terkenal oleh seluruh kalangan. Dalam sepakbola syarat fisik adalah bagian yang sangat penting pada aspek latihan. Kelincahan adalah kapasitas tubuh untuk mengambil jalan yang berbeda dengan cepat tanpa pengaruh keseimbangan yang mengganggu. Bahwa banyak metode dalam melatih kelincahan dapat menggunakan latihan seperti berikut *zig zag run* dengan bola. Ini adalah jenis kegiatan yang mengharapakan untuk mempersiapkan ketangkasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh persiapan lari zig zag dengan bola. Strategi yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik eksperimen yang berencana untuk menyebutkan dampak dan menganalisa penyebab terjadinya insiden sebelum dan selesainya diberikan perlakuan. Sumber data diperoleh menurut murid Akademi Triple'S Kediri yang berjumlah 20 pemain. Untuk persentase peningkatan kelincahan latihan *zig – zag run* dengan bola menerima presentase sebesar 4,68%. Hasil analisis memakai uji *paired sample t test* latihan *zig – zag run* dengan bola yang diperoleh nilai $p(0,000) < 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dalam latihan lari zig zag dengan bola pada kesiapan menumpahkan pemain club Triple'S Kediri. Dari hasil ini, dapat diduga bahwa latihan lari zig zag dengan bola mempengaruhi peningkatan kelincahan pemain.

Kata Kunci : Sepakbola, Kelincahan, Latihan *Zig - Zag Run* Dengan Bola.

Abstract

Football is a branch of team or team games, the most popular sport and very well known by all circles. In football physical requirements are a very important part of the training aspect. Agility is the body's capacity to take different paths quickly without disturbing balance. That many methods in training agility can use exercises such as the following *zig zag run* with the ball. This is the kind of activity one expects to prepare for dexterity. This study aims to determine the effect of preparation for a *zig zag run* with a ball. The strategy used in this research is an experimental technique that plans to mention the impact and analyze the causes of the incident before and after the treatment is completed. The data source was obtained according to the Kediri Triple'S Academy students, which amounted to 20 players. For the percentage increase in agility in *zig-zag run* exercises with the ball, the percentage is 4.68%. The results of the analysis using the *paired sample t test* *zig - zag run* exercise with the ball obtained $p\text{ value } (0.000) < 0.05$. These results indicate that there is a significant effect in the *zig zag running* exercise with the ball on the readiness to shed the Triple'S Kediri club players. From these results, it can be assumed that the practice of running *zig zag* with the ball affects the increase in agility of players..

Keywords : Soccer, Agility, *Zig - Zag Run with the Ball*.

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah bagian dari permainan beregu atau tim, jadi kelompok yang layak, solid, dan tangguh adalah kelompok yang terdiri dari pemain yang dapat memainkan permainan kompak, yang menyiratkan bahwa mereka memiliki kerjasama yang luar biasa. Untuk mencapai kolaborasi yang hebat membutuhkan pemain yang dapat mendominasi semua bagian dan strategi yang berbeda dan kemampuan bermain sepakbola, dengan tujuan agar mereka bisa memainkan bola di segala posisi dan kondisi dengan cepat, tegas, dan hati-hati, artinya tidak menyia-nyaiakan tenaga juga waktu. Metode utama dalam sepak bola dibagi menjadi dua, yaitu teknik dasar untuk menggunakan bola dan tanpa menggunakan bola. Teknik menggunakan bola meliputi *dribbling*, *passing*, *heading*, dan *shooting*. Sedangkan teknik tanpa menggunakan bola

termasuk berlari, melompat, gerak tipu tanpa bola, dan perkembangan luar biasa dari penjaga gawang. Menurut subagyo Irianto (2010:15) bahwa kemampuan bermain sepak bola adalah kemampuan dan kapasitas untuk melakukan pergantian peristiwa atau prosedur-prosedur penting dalam olahraga sepakbola dengan sungguh-sungguh dan mahir. Dua perkembangan yang dilakukan tanpa bola dan dengan bola.

Salah satu komponen dasar Apa yang harus dikuasai untuk bermain sepak bola dengan baik adalah tumpah. Menumpahkan adalah salah satu kemampuan yang harus dikuasai dalam bermain sepakbola. Menggiring bola adalah gerakan dorongan bola yang diikuti dengan perkembangan pemain yang memindahkan bola. Menjaga penguasaan bola dengan terus bergerak sampai ada kesempatan untuk mengoper atau menembak disebut *spilling* (Ueberroth, 2012: 108).

Kelincahan dan kecepatan dapat dilatih secara konsisten dan sudah terprogram, Sesuai Widiastuti (2015: 137-159) bahwa dalam mempersiapkan kesiapan dan kecepatan, Anda dapat memanfaatkan kegiatan, misalnya *zig zag run*, *shuttle run*, *agility test*, *agility cone or compas drill*, *3-cone shuttle drill*, *lane agility drill*, *shuttle cross pick – up*. Dari beberapa bentuk latihan tersebut memiliki tujuan untuk melatih kelincahan dan kecepatan. Seorang pemain dengan kelincahan yang baik akan menghasilkan kinerja yang maksimum saat dia bertanding. Performa yang maksimal akan memberikan sebuah pencapaian kemenangan. Ketangkasan peserta ini tak lepas dari model persiapan yang diterapkan oleh sang mentor. Setiap mentor dapat menentukan model persiapan yang digunakan untuk mempersiapkan kesiapan seorang pemain.

Meskipun begitu, permainan sepakbola tidak mengutamakan kondisi fisik saja melainkan juga mengutamakan teknik dasar, teknik dasar menggiring bola contohnya. Menggiring memiliki kemampuan untuk membawa bola melewati lawan dan membuka ruang permainan Luxbacher, (2011: 47). Masih ada beberapa pemain yang saya temukan di Akademi Triple's mengalami masalah dalam kelincahan saat menggiring bola. Seharusnya di usia tersebut pemain harus cepat dalam menguasai menggiring bola.

Hal ini menjadi sebuah masalah bagi peneliti tentang bagaimana meningkatkan kelincahan saat menggiring bola dengan menggunakan beberapa jenis latihan. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti perlu membuat dampak dari latihan lari *zig zag* dengan bola pada kegesitan saat menggiring bola.

Pembentukan individu secara tepat yang akan memberikan pekerjaan kepada karakter siswa yang dihasilkan dari daya tahan siswa yang sebenarnya baik dari iklim kelompok maupun keluarga, (Gilang Ramadhan, Entan Saptani, Tedi Supriyadi 2017, hlm. 61). Kelincahan yang dimiliki oleh para atlet merupakan salah satu bagian penting yang harus dimiliki oleh atlet, karena pada dasarnya semua cabang olahraga memerlukan kesiapan yang besar untuk meraih prestasi. Kesiapan yang dimaksud adalah kapasitas sebenarnya, dimana seseorang dapat bergerak cepat untuk menyesuaikan posisi dari posisi tubuh yang dapat menyulitkan lawan saat bertanding. Menurut Utama, Insanisty, dan Syafrial, (2017), kelincahan adalah kemampuan individu untuk memiliki pilihan untuk mengambil jalan yang berbeda dengan cepat dan tegas saat bergerak. dengan keadaan yang sedang berlangsung tanpa batas.

Lari *zig zag* dengan bola adalah jenis aktivitas yang dilakukan dengan gerakan memutar yang terkoordinasi, dengan niat penuh untuk mempersiapkan kapasitas untuk mengambil jalur yang berbeda dengan cepat (Sukma 2015). Lari *zig-zag* dengan bola merupakan salah satu jenis olahraga lari yang mengikuti landasan pacu *zig-zag*

run dengan bola dan sering digunakan sebagai cara dalam meningkatkan kelincahan sebab unsur gerakan tersebut terdapat dalam lari *zig-zag run* dengan bola. Keuntungan dan kerugian dari latihan lari *zig-zag run* dengan bola adalah bahwa kemungkinan cedera lebih kecil karena fokus ketajaman berbelok yang lebih rendah, secara khusus 45° dan 90° dan membutuhkan banyak koordinasi perkembangan tubuh, membuatnya lebih mudah untuk menguji status. Tujuan latihan lari *zig-zag run* dengan bola adalah untuk mendominasi kemampuan berlari, menghindari berbagai rintangan yang berbeda, dua individu dan item. Latihan lari *zig-zag run* dengan bola akan sangat membantu mereka untuk bergerak dengan gesit, cepat (Sukma, 2015). Selama latihan, lari *zig zag* dengan bola termasuk lari cepat yang akan membuat kontraksi konsentris ke luar pada otot-otot ekstensor sebagai siklus peregangan-shortening (SSC) yang akan memberikan kompresi konsentris yang lebih membumi daripada dengan konsentris tanpa pengembangan asing sebelumnya. Latihan ini dapat mempercepat kecepatan saraf dan lebih mengembangkan koordinasi neuromuskular yang akan mendorong percepatan sehingga akan membingkai pergantian peristiwa yang menarik dan menarik (Gutomo, 2016)..

Menggiring bola atau *dribbling* Dalam sepak bola dicirikan sebagai kepemilikan bola dengan kaki sambil melanjutkan di medan pertempuran. Spilling adalah perkembangan mendorong bola dengan mencopot gerakan pemain dengan hati-hati mengindahkan bola.. Dalam mengerjakan strategi menggiring bola, khususnya di bagian kaki, ada banyak elemen yang secara signifikan mempengaruhi bagus tidaknya teknik tersebut. Komponen mendasarnya adalah berhati-hati saat berlari (Daryanto dan Hidayat, 2015). Strategi lari dalam pertandingan sepak bola membutuhkan kemampuan yang luar biasa agar koordinasi antara kaki dan bola benar (Kurniawan et al., 2016). Menjaga penguasaan bola dengan terus bergerak sampai ada kesempatan untuk mengoper atau menembak disebut *dribbling* (Uberrotht, 2012: 108) perpindahan tubuh saat *dribbling* harus dilakukan dengan bergerak 90 derajat ke kanan atau kiri. Dibutuhkan elemen pelengkap dan kecepatan yang sebenarnya yang sebenarnya, menghitung elemen mental, terutama keberanian. Dengan demikian, pemain akan menjadi pusat perhatian lawan saat memainkan prosedur ini karena mereka bermain bola cukup lama dibandingkan dengan teknik lain. Praktek teknik *dribbling* dilakukan dengan cepat mengingat kemampuan *dribbling* adalah untuk melewati dari lawan dan membuka ruang permainan (Luxbacher, 2011:47) . Ada banyak menit menarik ketika kemampuan pemain ditampilkan untuk melewati lawan. Menurut Mufid dan Sulhan (2010, hlm. 14) diungkapkan "menggiring bola yaitu melalui menyampaikan bola dengan kaki" ".Tendangan tersebut adalah tendangan pendek. Biasanya, teknik tersebut dilakukan untuk mendekati sasaran atau

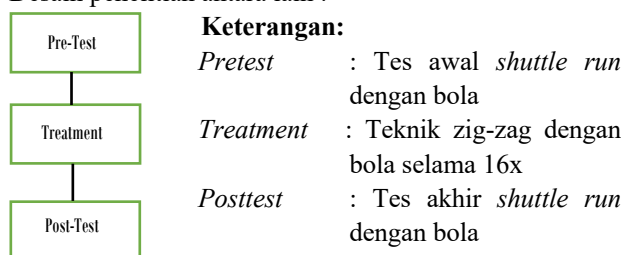
target. Luxbacher (2014) menyatakan bahwa secara keseluruhan strategi spilling memiliki 3 tujuan, yaitu (a) pengembangan dribbling untuk mengakali lawan, (b) pengembangan dribbling untuk menguasai bola, dan (c) pengembangan spilling untuk mempercepat dan mempercepat (dribbling). untuk kecepatan).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *pre-eksperimen* dan menggunakan *one group pre-test post-test design*. Subjek dalam penelitian ini adalah pemain kelahiran 2008 di Akademi Triple'S. Sampel yang diambil oleh peneliti yaitu 20 pemain di Akademi Triple'S, yang dipilih dengan teknik total sampling. Sesuai Sugiyono (2014:124) mengatakan bahwa pengujian lengkap adalah strategi pengujian ketika semua individu dari populasi digunakan sebagai tes. Instrument yang diberikan adalah berupa *pretest* dan *posttest*. Data-data yang ingin diperoleh pada Penelitian ini tentang dampak persiapan lari zig zag dengan bola terhadap kelincahan tumpah pada atlet sepak bola di Triple'S, Jadi jenis pemeriksaan yang digunakan dalam eksplorasi ini adalah penelitian kuantitatif.

Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan pengamatan langsung ke lapangan guna melihat kondisi lapangan.

Desain penelitian antara lain :



Gambar 1. Desain Melakukan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Berikut langkah – langkah yang akan digunakan dalam penelitian

- Pretest* menggunakan tes *Shuttle run* dengan membawa bola, yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kelincahan pemain.
- Latihan lari zig-zag dengan bola Ini selesai untuk 16 pertemuan dengan setiap minggu dilakukan 3 kali pertemuan.
- Post-test* dilakukan dengan menggunakan *shuttle run* dengan membawa bola untuk mengetahui hasil kelincahan setelah melakukan program selama 16 kali.

Bentuk penelitian ini menggunakan pre-test dan post-test untuk mengetahui kelincahan pemain sebelum dan sesudah melakukan zig-zag run dengan bola selama 16 kali pertemuan.

- Bentuk program latihan selama 16x pertemuan seperti berikut :

No	Hari Latihan	Tanggal	Instrumen Latihan	Volume	Intensitas	Sasaran
1	Pre Test pada tanggal 4 Maret 2022					
2	Senin	7, 14, 21, 28, 4	Teknik Dribbling dan Zig – Zag Run dengan bola	50 Menit	Rendah 50-60%	Kelincahan Dribbling
3	Rabu	9, 16, 23, 30, 6	Koordinasi dan Zig – Zag Run dengan bola	45 Menit	Sedang 60-80%	Kelincahan Dribbling
4	Jumat	11, 18, 25, 1	Zig – Zag Run dengan bola dan Akselerasi	35 Menit	Tinggi 80-100%	Kelincahan Dribbling
5	Post Test pada 8 April 2022					

Dari program latihan di atas bisa dijelaskan bahwa dihari Senin berfokus di teknik *dribbling* dan zig – zag run dengan bola menggunakan intensitas rendah, dihari Rabu berganti fokus ke koordinasi dan zig – zag run dengan bola menggunakan intensitas sedang, dan yang terakhir dihari Jum'at latihan akselerasi *dribbling* dan zig – zag run dengan bola menggunakan intensitas tinggi. Menurut Fany Febry (2021:15) Prinsip latihan ini dilaksanakan secara bertahap setelah atlet menyesuaikan diri dengan mempersiapkan dengan mempersiapkan beban antara 60% -70% dari kapasitasnya dengan jangka waktu 25-30 menit.

Berikut gambar zona latihan Zig – Zag Run dengan bola :



Gambar 2. Zona latihan Zig – Zag Run dengan bola

Pelaksanaan latihan zig-zag run dengan bola sebagai berikut : Zona latihan terdiri dari beberapa marker yang tertata. *Start* latihan dimulai dari marker atau penanda yang paling ujung, biasanya disebut sebagai server. Kemudian *start* dilakukan mulai *dribbling* dari marker ke marker sampai ujung penanda terakhir. Setelah semua penanda terlewati, pemain kembali lagi ke arah server sambil menggiring bola. Pemain selanjutnya melakukan hingga sesi latihan berakhir.

Penelitian ini menghasilkan data berupa angka untuk mendeskripsikan keadaan sebelum dan sesudah dilakukannya penelitian dengan menggunakan pendekatan statistik deskriptif. Statistik deskriptif merupakan statistik yang berfungsi untuk

mendeskriptifkan data yang sudah dilakukan peneliti. Perhitungan statistik terdiri dari mean, median, modus, dan desil. Data yang ada akan dijelaskan dalam bentuk tabel atau diagram (Sugiyono, 2013). Oleh karena itu analisis data penelitian ini memakai statistik deskriptif. Dengan mempertimbangkan jenis data yang ada didalam penelitian ini, maka yang digunakan adalah mean, uji *paired sample t test*, dan uji perhitungan ada tidaknya peningkatan dengan menggunakan program *computer SPSS*. Uji normalitas ialah upaya yang digunakan buat melihat apakah data peneliti ambil memiliki distribusi data yang normal atau tidak. Uji ini memakai Shapiro Wilk memakai bantuan SPSS dikarenakan jumlah sampel kurang dari 50. Jika $\text{sig.} < 0,05$ maka data terdistribusi dengan normal. *Paired sample t test* ini memiliki tujuan untuk menentukan output menurut suatu perlakuan memakai menghitung data *pre-test* dan *post-test*, apakah hasil dari output akhir tersebut masih ada perbedaan atau tidak. Untuk menguji terdapat atau tidaknya dampak latihan *lari zig-zag* dengan bola terhadap kelincahan menggiring bola, maka menggunakan uji *t* sampel menggunakan penolakan hipotesis pada $\alpha = 0,05$. Jika ingin menguji masih ada atau tidaknya perbedaan efek latihan *lari zig-zag* terhadap kelincahan menggiring bola maka menggunakan *paired sample t test* pengambilan keputusan jika $\text{Sig. (2- tailed)} > 0,05$ dan bila $\text{Sig. (2- tailed)} < 0,05$ maka pengambilan keputusan masih ada perbedaan pengaruh.

HASIL

Penelitian ini dimulai dari tanggal 4 Maret – 8 April 2022. Sebelum diberikan perlakuan dilakukan pretest kelincahan dribbling untuk mengetahui informasi yang mendasarinya dan setelah itu baru diberikan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan dengan pengulangan 3 kali setiap minggunya yaitu pada hari Senin, Rabu, Jumat. Setelah ditangani beberapa kali, contoh diberikan posttest untuk melihat apakah ada peningkatan dari *pretest* ke *posttest*.

Hasil deskriptif data pada penelitian kelincahan pada kelompok latihan *lari zig-zag* dengan bola diuraikan sebagai berikut :

Tabel 1. Data Hasil Statistik Deskriptif Zig-Zag Run dengan bola

	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
Mean	26,791	25,537
Median	26,625	25,725
Mode	24,96	22,34
Std. Devation	1,13188	1,30790
Jumlah Presentase		4,68 %

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>P</i>	Sig 5%	Keterangan
Hasil <i>Pre-Test</i> latihan	0,716	0,05	Normal
<i>Zig-Zag run</i> dengan bola	0,501	0,05	Normal

Dari tabel di atas bisa didapatkan bahwa nilai $p > 0,05$ dapat disimpulkan bahwa data tersebut terdistribusi dengan normal.

Paired Sample T Test

Paired sample t test penelitian bertujuan untuk mengetahui dampak latihan lari *Zig-zag* Dengan Bola terhadap kelincahan menggiring bola pemain Akademi Triple'S. Dalam penelitian ini memakai uji *paired sample t test*, buat hasil bisa dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 3. Hasil Uji Paired sample T test Zig-Zag Run

<i>Paired sample test</i>				
<i>Pretest-Posttest</i>	Df	t	p	Sig 5%
Hasil Latihan <i>Zig-Zag run</i> dengan bola	19	10,503	0,000	0,5

Dari hasil tabel di atas diperoleh persentase peningkatan dengan latihan lari *zig-zag* memperoleh peningkatan persentase sebesar 4,68%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan lari *zig-zag* dengan bola memiliki peningkatan persentase.

PEMBAHASAN

Penelitian yang di teliti oleh penelitian Ardianda dan Arwandi (2018) dengan alasan bahwa latihan ini merupakan salah satu jenis gerakan yang dapat dimanfaatkan untuk lebih menumbuhkan kemampuan spilling dalam sepak bola. Tindakan ini sangat membantu untuk mengendalikan kemampuan tumpahan secara tegas dalam keadaan ruang terbatas mengingat cara yang dilakukan dalam melakukan kegiatan lari zig zag dengan bola, orang tersebut perlu bergerak berbelok-belok untuk melampaui sirkuit yang sudah disediakan. Menurut Hamzah (2019) kelincahan merupakan keterampilan gerak atau skill yang diperlukan pemain sepakbola untuk merubah gerak dalam kecepatan yang tinggi. Sedangkan menurut Daryanto dan Hidayat (2015) kelincahan adalah kapasitas tubuh untuk mengubah posisi tubuh atau perbaikan tubuh dengan cepat sambil membuat perkembangan tanpa kehilangan keseimbangan dan perhatian. Hal ini juga berdasarkan penelitian yang difasilitasi oleh Razbie et al. (2018) dampak dari persiapan

pengaruh latihan lari *zig-zag* dengan bola telah terbukti mempengaruhi upaya untuk lebih mengembangkan kemampuan menggiring bola. Latihan lari *zig-zag* dengan bola diterapkan secara luas dalam pertandingan sepakbola, misalnya memutar badan tanpa henti sehingga memudahkan pemain untuk mengontrol bola dari rintangan lawan dalam pertandingan sepakbola. *Zig-zag run* dengan bola sangat efektif jika seseorang mau meningkatkan kelincahan menggiring bola karena dari hasil latihan lari *zig-zag* dengan bola memiliki persentase 4,68% sehingga latihan lari *zig-zag* dengan bola sangat baik untuk diterapkan.

KESIMPULAN

Berikut hasil penelitian dan analisis data setelah melakukan *paired sample t test* dan uji hipotesis dengan rumus uji-t, dapat disimpulkan bahwa latihan lari zig zag dengan bola mempengaruhi hasil kelincahan dribble. Jenis latihan lari zig zag dengan bola ini juga sangat layak dan produktif untuk lebih mengembangkan kelincahan dribble dan dapat digunakan sebagai strategi untuk lebih mengembangkan kelincahan menumpahkan pada pemasepakbola.

Saran

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan perbandingan dan dapat dikembangkan lebih lanjut sebagai sumber perspektif untuk eksplorasi tambahan. Juga, analisis lebih lanjut dapat mendorong pemeriksaan serupa dan menambahkan waktu latihan agar data menjadi lebih valid.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardianda, E., & Arwandi, J. (n.d.). Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. 32–41.
- Daryanto, & Hidayat. (2015). Latihan Lari Zig-Zag Untuk Kemampuan Menggiring Sepak Bola. *hlm 34*. <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjisc/article/view/File/9644/2573>
- Dwikusworo, E. P. (2010). Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga. Wida Karya
- Fany Febry S., (2021). Perbedaan Pengaruh Model Latihan *Zig-Zag Run* dan *Three Corner Drill* Terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola Slema Timur *Football Academy* Ku 14-16 Tahun. *Hlm 15* http://eprints.uny.ac.id/64390/1/fulltext_fanny%20febri%20setiawan_17602241007.pdf
- Gilang Ramadhan, Entan Saptani, Tedi Supriyadi (2017), gilang . Pengaruh metode bermain terhadap gerak dasar dribbling dalam permainan sepakbola. *hlm. 61 SpoRTIVE*, 3(1), 431-440. Retrieved from <https://ejournal.upi.edu/index.php/SpoRTIVE/article/view/13387/7863>
- Hamzah. (2019). Hubungan Antara Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola Di Klub SSB Gemilang. *Jurnal Olahraga Indragi (JOI)*, 4(1), 57–69.
- Kurniawan, D., Nurrochmah, S., & H Paulina, F. (2016).

Hubungan Antara Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Menggiring Bola Sepak Pada Siswa Usia 13-14 Tahun SSB Unibraw 82 Malang. Pendidikan Jasmani

- Mahardika, I Made Sriundy, 2015. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya
- Mufid., & Sulhan. (2010) menggiring bola dengan cara membawa bola dengan kaki. *hlm 14* http://repository.upi.edu/19749/4/s_pgsd_penjas_1101275_chapter2.pdf
- Razbie, R. Y., Nurudin, A. A., & Soleh, M. (2018). Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag terhadap Penguasaan Teknik Dasar Dribbling pada Permainan Sepakbola Ekstrakurikuler SDN Sungapan Kecamatan Kadudampit 2018. *Utile: Jurnal Kependidikan*, 4(2), 47–57. <file:///C:/Users/HP/Downloads/250-Article-Text-480-1-10-20190108.pdf>
- Sugiyono. (2013). *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta:
- Sugiyono (2014:124) *Total Sampling: Teknik penentuan sampel*. Surabaya : Universitas Ciputra
- Sukma., (2015). Latihan lari zig – zag terhadap kecepatan menggiring bola.
- Ueberroth (2012).Tingkat kemampuan motorik peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di smp negeri 1 pleret bantul (hlm.21) http://eprints.uny.ac.id/68690/1/fulltext_muhamm ad%20darmawan_17601244048.
- Widiastuti (2015: 137-159) pengertian kelincahan dan kecepatan pada cabang olahraga sepak bola <https://www.kompas.com/sports/read/2021/04/13/14000088/kelincahan-pengertian-manfaat-dan-cara-melatihnya>