



## PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLESEPAKBOLA

### *THE EFFECT OF ZIG-ZAG RUN EXERCISE ON DRIVING ABILITY FOOTBALL*

Ibnu Prasetyo Widiyono<sup>1</sup>, Nur Ridwan Kaffi<sup>2</sup>, Bagiya<sup>3</sup>, Camelia Qotrunnada Rizal<sup>4</sup>, Imron Rosadi<sup>5</sup>, Erick Burhaein<sup>6</sup>

Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen<sup>1,2,4,5,6</sup>

Alamat, Jalan Kusuma No. 75 Kebumen, Jawa Tengah

Universitas Muhammadiyah Purworejo<sup>3</sup>

Alamat, Jalan KH Ahmad Dahlan No 3 Purworejo

Email : [ibnutugas@gmail.com](mailto:ibnutugas@gmail.com), [ribuankafi1@gmail.com](mailto:ribuankafi1@gmail.com), [bagiya@umpwr.ac.id](mailto:bagiya@umpwr.ac.id),

[camelia.xmm2@gmail.com](mailto:camelia.xmm2@gmail.com), [imron.rosadi437@gmail.com](mailto:imron.rosadi437@gmail.com), [erick.burhaein@umnu.ac.id](mailto:erick.burhaein@umnu.ac.id)

#### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan dribble sepakbola pada Klub Perseba Kebumen *Junior*. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *quasi experiment design* atau penelitian semu. Penelitian eksperimen semu merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest and Posttest Design* dengan metode yang digunakan yaitu *pretest*, *treatment* dan *posttest*. Sampel yang digunakan adalah berjumlah 15 orang. Berdasarkan observasi lapangan bahwa kemampuan dribbling sepakbola pemain Perseba Kebumen *Junior* masih rendah. Hal ini dibuktikan dari hasil *pretest* yg menunjukkan bahwa sebagian besar pemain memiliki keterampilan dalam mendribble bola masih rendah, dilihat dari segi teknik dan kecepatan. Hasil analisis data tes awal menunjukkan bahwa hasil tes awal kemampuan dribbling pemain Perseba Kebumen *Junior* yang memiliki rata-rata waktu 16,97 detik, sedangkan pada test terakhir kemampuan dribbling sepakbola pemain Perseba Kebumen *Junior* yang memiliki rata-rata waktu 15,37 detik. Berdasarkan hasil analisis data pada test awal dan test akhir diperoleh harga angka batas penolakan hipotesis nol dalam t tabel adalah 2,1448, sedangkan nilai t hitung yang diperoleh adalah sebesar 12,548. Maka hipotesis dari penelitian  $H_a$  dapat diterima dan  $H_0$  ditolak. Dengan demikian dapat diartikan ada pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan dribble sepakbola pada pemain Perseba Kebumen *Junior*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk dasar perbandingan dan dapat dikembangkan pada penelitian berikutnya sekaligus sebagai





bahan referensi bagi penelitian sejenis.

**Kata kunci:** *zig-zag run, dribble, sepakbol*

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine whether there is an effect of zig-zag run training on soccer dribble abilities at the Perseba Kebumen Junior Club. This research is an experimental research with a quasi-experimental research design or quasi-research. Quasi-experimental research is research that is intended to determine whether there is an effect of "something" imposed on the subject. The research design used in this research is One Group Pretest and Posttest Design with the methods used are pre-test, treatment and post-test. The sample used was the Kebumen Junior Perseba Players, totaling 15 people. Based on field observations, the football dribbling ability of Perseba Kebumen Junior players is still low. This is evidenced by the results of the pre-test which showed that most of the players had low skills in dribbling the ball, in terms of technique and speed. The results of the initial test data analysis showed that the initial test results for the dribbling ability of Perseba Kebumen Junior players had an average time of 16.97 seconds, while in the last test the dribbling ability of football Perseba Kebumen Junior players had an average time of 15.37 seconds. In this case the player experienced an increase in ball dribble ability of 9.4%. Based on the results of data analysis on the initial test and posttest, it was obtained that the value of the zero hypothesis rejection limit in the t table was 2.1448, while the calculated t value obtained was 12.548. Then the hypothesis of  $H_a$ 's research can be accepted and  $H_o$  is rejected. Thus it can be interpreted that there is an effect of zig-zag run training on the ability to dribble football in Perseba Kebumen Junior players. The results of this study are expected to be used as a basis for comparison and can be developed in subsequent studies as well as reference material for similar studies.*

**Keywords:** *zig-zag run, dribble, football, Perseba*

### **PENDAHULUAN**

Sepakbola merupakan permainan yang sangat digemari oleh semua kalangan. Sepakbola merupakan olahraga yang memainkan bola menggunakan kaki yang dilakukan dengan tangkas, cepat, digap dan baik dalam mengontrol bola sebagai tujuan untuk mencetak skor atau gol sebanyak-banyaknya sesuai aturan yang ditetapkan dalam waktu 45 menit (Salim, 2008:10). Subagyo (2011:45) mengatakan bahwa, sepakbola dapat dikatakan pemain beregu yang tiap regunya beranggotakan 11 orang atau pemain pada proses memainkannya

memerlukan keuletan, kecepatakan, kekuatan, ketangkasan, daya tahan, keberanian serta kerja sama tim selama dua kali dalam waktu 45 menit menggunakan teknik yang baik dan benar.

Aktifitas olahraga sepakbola merupakan kombinasi aktifitas antara *aerobic* dan *anaerobic* Sepakbola di Kabupaten Kebumen sendiri menjadi daya tarik dan sangat digemari oleh masyarakat, setiap tahun juga diadak kejuaraan, baik tingkat desa sampai tingkat kabupaten. Untuk mencapai prestasi yang maksimal, Harsono (2018) menjelaskan ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih





secara seksama oleh atlet, yaitu, latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental. Seorang pemain sepakbola dituntut memiliki penguasaan teknik dasar yang baik karena untuk menjadi pemain yang berkualitas dan memiliki keterampilan yang tinggi dalam permainan sepakbola. Belajar dan berlatih teknik dasar sepakbola merupakan suatu tindakan yang mempunyai nilai positif dalam upaya peningkatan prestasi sepakbola, oleh karena itu agar dapat mencapai prestasi yang baik, pelatih harus mengajarkan bagaimana bermain sepakbola yang baik dan benar dengan menekankan pada penguasaan teknik dasar sepakbola, dengan gerakan-gerakan teknik dasar yang beraneka ragam. Menguasai teknik dasar bermain sepakbola merupakan faktor yang penting agar memiliki keterampilan bermain sepakbola.

Salah satu teknik dasar dalam sepakbola yang cukup penting adalah teknik menggiring bola (*dribble*). Pada permainan sepakbola apabila kita cermati, *dribble* merupakan gerakan yang sering dilakukan oleh pemain sepakbola (Kurniawan, 2021). Awang dkk (2017) mengatakan *dribble* bola adalah salah satu teknik dasar permainan sepakbola yang memiliki unsur seni dan daya tarik tersendiri, jika dibandingkan dengan teknik dasar lainnya. Pada permainan sepakbola teknik menggiring bola dasar harus dikuasai, karena menggiring bola bisa sangat menentukan dalam beberapa situasi, misalnya, perlu melewati beberapa

pemain lawan untuk menerobos pertahanan lawan. Hadiqie (2013) mendefinisikan bahwa menggiring bola adalah salah satu keterampilan sepakbola yang sangat dibutuhkan dan dikuasai. Selain itu, menggiring bola juga merupakan strategi penyelamatan saat bola tidak bisa dioper secepat mungkin. Menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan (Gifford, 2002). Pada permainan Sepakbola tidak hanya mengutamakan kondisi fisik saja akan tetapi mengutamakan teknik dasar juga, salah satu contohnya yaitu menggiring bola. Menggiring memiliki kemampuan untuk memainkan bola mengecoh lawan dan membuka ruang permainan (Luxbacher, 2012:47).

Faktor penentu dalam tercapainya prestasi olahraga yaitu terpenuhinya komponen kondisi fisik. Syafruddin (2011) mengatakan bahwa kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi tubuh. Kondisi fisik diantaranya meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, tenaga, daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelenturan, keseimbangan, ketetapan serta Kesehatan berolahraga (Sajoto, 2014:3). Salah satu faktor penting yang harus dikembangkan pada permainan sepakbola yaitu kelincahan. Keincahan merupakan salahsatu unsur fisik yang sangat penting untuk dapat beradaptasi dalam berbagai macam kegiatan olahraga khususnya dalam



sepakbola. Kelincahan sendiri merupakan kemampuan untuk merubah arah dan posisi (Wibisono, 2012:31).

Berdasarkan uraian diatas maka perlu banyak adanya bentuk latihan yang dapat meningkatkan salah satu kemampuan kondisi fisik agar mampu meningkatkan kecepatan menggiring bola pada saat permainan sepakbola. Upaya pencapaian prestasi yang maksimal bagi pemain dalam latihan keterampilan sepakbola, dalam hal ini adalah kemampuan kelincahan menggiring bola. Kemampuan dribbling diperlukan oleh seorang pemain sepakbola, karena dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kelincahan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. (Kurniawan et al., 2016;148) mengatakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelincahan yaitu Komponen Biomotor, Tipe Tubuh, Umur, Jenis Kelamin, Berat Badan, dan Kelelahan.

Klub Perseba Kebumen merupakan organisasi yang berkembang di Desa Babadsari, Kecamatan Kutowinangun, Kabupaten Kebumen. Terdapat pemain senior dan pemain junior dalam tim tersebut. Dalam observasi yang telah dilakukan beberapa kali terlihat pada sesi latihan, pemain perseba junior masih sering kehilangan bola saat menggiring bola dengan kecepatan tinggi dan pada saat menggiring bola melewati lawan. Penyebab hasil dribbling atlet Perseba

masih lambat dikarenakan oleh kurang lincahnya pemain pada saat menggiring bola. Jika seorang pemain yang memiliki kelincahan yang baik maka pemain tersebut dapat menyesuaikan diri dengan pergerakan bola yang selalu berubah. Salah satu latihan yang dapat meningkatkan kelincahan seseorang yaitu dengan latihan *zig-zag run*. *Zig-zag run* merupakan suatu bentuk latihan kelincahan yang dilakukan dengan gerakan yang berbelok belok, yang mana latihan ini bertujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan (Utomo & Syafi'i, 2022:5). Pengaruh Latihan *zig-zag run* dalam meningkatkan kemampuan dribble sepakbola diperkuat dengan adanya penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Utomo & Syafi'i, 2022:5), yang mengatakan bahwa Latihan *zig-zag run* dapat mempengaruhi kelincahan dribble,

Mencermati masalah tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan dribble sepakbola pada klub perseba

kebumen *junior*“, dengan alasan karena teknik dribble merupakan salah satu hal yang sangat mendasar dalam bermain sepakbola yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola, sehingga dalam hal ini akan sangat membantu peneliti untuk memperoleh data penelitian.

#### **METODE**

Dalam penelitian ini metode penelitian yang digunakan adalah



metode penelitian kuantitatif. Sugiyono (2015:13) metode kuantitatif merupakan metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.” Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian *quasi experiment design* atau eksperimen semu. Penelitian eksperimen semu merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek (Sugiyono, 2015:114). Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu *one-group pretest-posttest design*. *One-group pretest-posttest design* yaitu kegiatan penelitian yang memberikan sebuah tes awal atau “*pretest*” atau sebelum diberikanya *treatment*, kemudian diberikan *treatment* barulah diberlakukan tes akhir atau “*posttest*” (Arikunto, 2010:124). Adapun desain penelitian sebagai berikut:

Keterangan:

O1 : Pretest (tes awal)

X : Treatment (latihan kelincahan) O2 :  
Posttest (tes akhir)

Setiap melakukan penelitian, perlu adanya populasi. Margono (2017) mengatakan bahwa populasi merupakan keseluruhan data yang menjadi pusat perhatian seorang peneliti dalam waktu dan ruang lingkup

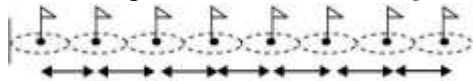
yang telah ditentukan. Populasi yang diteliti bukan hanya sekedar jumlah yang ada pada subjek atau objek, tetapi juga meliputi seluruh karakteristik dan sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek tersebut. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain Persiba Kebumen Junior.

Sugiyono (2015:56) mengatakan bahwa sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sedangkan menurut Hadari (2012:153) sampel merupakan sebagian dari populasi untuk mewakili seluruh populasi. Dalam pengambilan sampel yang akan diteliti, peneliti menggunakan teknik total sampling. Metode sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu total sampling, dimana teknik penentuan sampel yang digunakan semua anggota populasi (Sugiyono, 2014:124) Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu pemain Persiba Kebumen Junior yang berjumlah 15 orang.

Nilai variabel yang akan diteliti diukur menggunakan instrumen penelitian, dengan tujuan untuk menghasilkan data kuantitatif yang akurat (Sugiyono, 2016:8). Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes menggiring bola. Alat bantu yang digunakan untuk mengukur teknik keterampilan menggiring bola (*dribbling*) adalah stopwatch. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrument yang disusun oleh Subagyo Irianto, dkk yang mempunyai validitas 0,779 dan reliabilitas sebesar 0,559. Dibawah ini adalah gambar instrumen teknik



keterampilan menggiring bola (*dribbling*) (Subajo, 2010) yang dikembangkan untuk mengukur teknik *drilbbling*.



Sumber: Subagyo Irianto, dkk. (2010: 3)

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dimulai pada tanggal 24 Juli – 9 Agustus 2022. Sebelum diberikan *treatmen*, terlebih dahulu dilakukan *pretest* kemampuan *mendribble* untuk mengetahui sejauh mana kemampuan *mendribble* pemain, setelah itu baru diberikan *treatment* sebanyak 8 kali pertemuan dengan pengulangan 3 kali setiap minggunya. Setelah diberikan *treatment* sebanyak 8 kali, dilanjutkan dengan kegiatan *posttest* untuk melihat adakah peningkatan dari *pretest* ke *posttest*.

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis *statistic* deskriptif sebagai berikut: tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada

**Tabel 1. 1 Hasil Pre-Test**

<b>Keterampilan Dribbling</b>		
No	Keterangan	Pretest
1	N	15
2	Nilai maksimum	14,12
3	Nilai Minimum	19,14
4	Mean	16,97
5	Median	17,24
6	Standar Deviasi	1,5
7	Sum	254,53

**Tabel 1. 2 Hasil Post-Test**

nilai *minimum* (nilai minimal) 19.14 detik, nilai *maximum* (nilai maksimal) 14.12 detik, *mean* (rerata) 16.97 detik, median (nilai tengah) 17.24 detik, dan *standart deviation* (simpangan baku) 1.50 detik, dan sum 254,54 detik.

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis *statistic* deskriptif sebagai berikut : 1) nilai *minimum* (nilai minimal) 12.67 detik; 2) nilai *maximum* (nilai maksimal) 17.44 detik; 3) nilai *mean* (rata-rata) 1.44 detik; nilai median (nilai tengan) 15.52 dan *standart deviation* (simpangan baku) 1.44 serta dengan sum (jumlah) 230.61 detik. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terjadi peningkatan kemampuan *dribble* bola pada pemain Perseba Kebumen *Junior*. Nilai *mean* pada *pretest* diperoleh 16,97 detik sedangkan nilai *mean* pada *posttest* diperoleh 15,37 detik. Hasil

gambar di bawah ini.

**Keterampilan Dribbling**

No	Keterangan	Poste st
1	N	15
2	Nilai maksimum	17,44
3	Nilai Minimum	12,67
4	Mean	15,37
5	Median	15,52
6	Standar Deviasi	1,44
7	sum	230,6





Berdasarkan table dan gambar diatas peningkatan dribble bola pada pemain Perseba Kebumen *Junior* ditunjukan dengan semakin cepatnya waktu yang dibutuhkan untuk menggiring bola yaitu dari rata-rata hasil *pretest* 16,97 detik dan pada saat *posttest* menjadi 15,37 detik.

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap- tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogrov-Smirnov*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah  $p > 0,05$  sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$

**Tabel 1. 3 Hasil Uji Normalitas**

N		15	15
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	16.9687	15.3740
	Std. Deviation	1.49870	1.44203
Most Extreme Differences	Absolute	.167	.142
	Positive	.085	.116
	Negative	-.167	-.142
Test Statistic		.167	.142

Berdasarkan hasil uji normalitas distribusi untuk *pretest* dan *posttest* memberikan hasil bahwa untuk *pretest* keterampilan *dribbling* berdistribusi

sebaran dikatakan tidak normal. Mean Pretest

Presentase Peningkatan =  $x100\%$

Presentase Peningkatan = 9,4 %

Hasil dribble bola	Based on Mean	.025	1	28	.875
	Based on Median	.031	1	28	.862
	Based on Median and with adjusted df	.031	1	26.505	.862
	Based on trimmed mean	.025	1	28	.875

**Tabel 1. 4 Hasil Uji Homogenitas**

normal sig. 0,200 > 0,05, sedangkan untuk *posttest* memberikan hasil bahwa keterampilan *dribbling* berdistribusi normal sig. 0,200 > 0,05. Artinya variabel kemampuan *dribbling* pemain sepakbola berdistribusi normal, karena nilai signifikasinya > 0,05.

b. Uji Homogenitas

Prasyarat berikutnya untuk memenuhi analisis yaitu melakukan uji homogenitas varians data. Uji homogenitas varians dihitung dengan menggunakan uji *levene*, kriteria uji jika signifikansi > 0,05 data dinyatakan homogen, sebaliknya jika signifikansi < 0,05 data dinyatakan tidak homogen.



Berdasarkan hasil uji normalitas distribusi untuk *pretest* dan *posttest* memberikan *hasil* bahwa untuk *pretest* keterampilan *dribbling* berdistribusi normal sig.  $0,200 > 0,05$ , sedangkan untuk *posttest* memberikan *hasil* bahwa keterampilan *dribbling* berdistribusi normal sig.  $0,200 > 0,05$ . Artinya variabel *dribbling* pemain sepakbola berdistribusi normal, karena nilai signifikasinya  $> 0,05$

#### c. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji-t, diperoleh nilai *t* hitung ( $12.548$ )  $>$  *t* table (df:14) ( $2.1448$ ), dan nilai *p* ( $0,000$ )  $<$   $0.05$ , maka hipotesis dari penelitian *H<sub>a</sub>* dapat

## PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan zig-zag run terhadap kemampuan dribble sepakbola pada pemain Klub Perseba Kebumen Junior dengan cakupan usia 11-14 tahun. Pemberian *treatment* zig-zag run untuk melatih kelincahan dan mendribble bola pada cabang olah raga sepakbola, dapat mempengaruhi daya kelincahan pemain dalam melakukan dribble bola (Utomo & Syafi'i, 2022) 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. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang membuktikan bahwa latihan zig-zag dapat mempengaruhi kelincahan

diterima dan *H<sub>0</sub>* ditolak. Dengan demikian dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh kemampuan dribble sepakbola pada pemain Perseba Kebumen Junior dengan menggunakan latihan zig-zag run, maka dapat disimpulkan bahwa hasil uji hipotesis yaitu *H<sub>a</sub>*, terdapat pengaruh terhadap kemampuan dribble sepakbola pada pemain Perseba Kebumen Junior.

#### d. Presentase Peningkatan

$$\text{Presentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean}_1 - \text{Mean}_2}{\text{Mean}_1} \times 100\%$$

pemain dalam mendribble bola (Asmara, 2015). Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya, pada penelitian ini Latihan zig-zag run, dilakukan tanpa menggunakan bola pada saat melakukan Latihan zig-zag dan pada penelitian ini bertujuan untuk mempercepat gerakan pada saat mendribble bola.

Hasil menunjukkan tes awal yang di diperoleh bahwa hasil tes awal kemampuan *dribbling* sepakbola pemain Perseba Kebumen junior yang memiliki rata-rata waktu 16,97 detik. Sedangkan pada test terakhir kemampuan *dribbling* sepakbola pemain Perseba Kebumen Junior yang memiliki rata-rata waktu 15,37 detik. Pada hal ini pemain mengalami peningkatan kemampuan dribble bola sebesar 9,4 %.

Berdasarkan hasil analisis data pada test awal dan test akhir diperoleh harga angka batas penolakan hipotesis nol dalam *t* tabel adalah 2,1448, sedangkan nilai *t* hitung yang diperoleh





adalah sebesar 12,548. Maka hipotesis dari penelitian  $H_a$  dapat diterima dan  $H_o$  ditolak. Dengan demikian dapat diartikan ada pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan dribble sepakbola pada pemain Perseba Kebumen Junior.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan dribble bola dalam permainan sepakbola pada pemain Klub Perseba Kebumen Junior.

### SARAN

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk dasar perbandingan dan dapat dikembangkan pada penelitian berikutnya sekaligus sebagai bahan referensi bagi penelitian sejenis.

### DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Tindakan Praktik*. Rineka Cipta.  
Asmara, H. R. W. (2015). *Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 3 Sentolo Kulon Progo* (Vol. 1, Issue 69). Universitas Negri Yogyakarta.  
Awang, R. E., & dkk. (2017). Peningkatan Pembelajaran Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Menggunakan Modifikasi Bola Plastik. *Jurnal Pendidikan Olahraga, Volume: 6, Edisi: 1: 54-64*, 6, 54–64.

Gifford, C. (2002). *Sepakbola Panduan Lengkap untuk Permainan yang Indah*. Erlangga.  
Hadari, N. (2012). *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Gajahmada University Press.  
Hadiqie, Z. . (2013). *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional*. Kata Pena.  
Harsono. (2018). *Kepelatihan Olahraga*. PT Remaja Rosdakarya.  
Kurniawan, A. (2021). *Pengaruh Latihan Lari Seratus Meter Terhadap Kelincahan Dribble Bola Pada Permainan Sepak Bola Di Sekolah Sepak Bola (Ssb) Jati Kenongo Kabupaten Sidoarjo*. Doctoral dissertation, Universitas PGRI ADI BUANA Surabaya.  
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, 26(02), 381–397.  
Luxbacher, J. A. (2012). *Sepak Bola*. PT Rajagrafindo Persada.  
Margono. (2017). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. PT Rineka Cipta.  
Sajoto, M. (2014). *Pengembangan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dahara Prize.  
Salim, A. (2008). *Buku Pintar Sepakbola*. Nuansa.  
Subagyo, I. (2011). *Standarisasi Kecakapan Bermain Sepakbola Untuk Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) KU 14-15 Tahun Se-Daerah Istimewa Yogyakarta*. Jurnal Olahraga Prestasi , 7(1), 44–50.  
Subajo, I. (2010). *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan “David Lee” untuk Sekolah Sepak bola (SSB) Kelompok Umur 14-15*



Tahun. FIK UNY.

- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). No metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d. Alfabeta.
- Syafruddin. (2011). Ilmu Kepeleatihan Olahraga. UNP PRESS.
- Utomo, D. S., & Syafi'i, I. (2022). Pengaruh Latihan Zig Zag Run Dengan Bola Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Di Akademi Triple ' S. Prestasi Olahraga, 5(7). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/48549>
- Wibisono, N. H. (2012). HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLASMP NEGERI 5 BANGUNTAPAN [Universitas Negri Yogyakarta]. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view>



