

Pengaruh Latihan Koordinasi Berbasis *Ladder Drill* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola Elang Perkasa Pariaman

Muhammad Afdal^{1*}, John Arwandi², Roma Irawan³, Vega Soniawan⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: Muhammadafdal1605@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan koordinasi berbasis *Ladder Drill* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Elang Perkasa Pariaman. Penelitian menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Satu kelompok pemain diberikan latihan koordinasi berbasis *Ladder Drill*, kemudian kemampuan *dribbling* diukur sebelum dan sesudah perlakuan untuk melihat perubahan yang terjadi. Sampel penelitian dipilih secara *purposive sampling* dan berjumlah 16 orang. Instrumen penelitian menggunakan tes *dribbling* dengan menggiring bola melewati patok yang telah ditentukan jaraknya. Teknik analisis data menggunakan *uji Paired Sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Rata-rata waktu *dribbling* menurun dari 21,87 detik pada *pretest* menjadi 19,85 detik pada *posttest* atau meningkat sebesar 2,01 detik, sehingga latihan *Ladder Drill* efektif meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain.

Kata Kunci: Sepakbola, Koordinasi, *Ladder Drill*, *Dribbling*

The Effect of Ladder Drill–Based Coordination Training on the Dribbling Ability of Elang Perkasa Pariaman Soccer Players

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of Ladder Drill–based coordination training on the dribbling ability of players from SSB Elang Perkasa Pariaman. The study used a pre-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. A group of players was given Ladder Drill–based coordination training, and their dribbling ability was measured before and after the treatment to observe any changes that occurred. The research sample was selected using purposive sampling and consisted of 16 participants. The research instrument used a dribbling test in which players dribbled the ball through markers placed at predetermined distances. Data analysis was conducted using the Paired Sample t-test. The results showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between the pretest and posttest results. The average dribbling time decreased from 21.87 seconds in the pretest to 19.85 seconds in the posttest, representing an improvement of 2.01 seconds. Therefore, Ladder Drill training is effective in improving players' dribbling ability.

Keywords: soccer, coordination, *Ladder Drill*, *dribbling*.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang telah lama dilakukan oleh manusia, dengan beragam jenis aktivitas olahraga yang bisa dipilih dan dijalankan, mulai dari yang mudah dan terjangkau hingga yang memerlukan pengeluaran lebih besar. Jika kita telusuri dari sisi etimologis, kata olahraga terbagi menjadi dua bagian, yaitu "Olah" dan "Raga". Istilah olah di sini menggambarkan proses pengolahan, penyusunan, pengelolaan, atau persiapan serta pengembangan potensi atau sumber daya. Sedangkan, raga tidak sekadar merujuk pada tubuh, tetapi juga mencakup elemen fisik dan non-fisik. Keterkaitan antara raga fisik dan raga non-fisik atau yang sering disebut sebagai jasmani dan rohani saling berhubungan dan tidak dapat dipisahkan (Sobarna, 2021).

Olahraga saat ini telah menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat global, tidak hanya sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai budaya dan bahkan profesi. Peran olahraga telah mengalami pergeseran dari yang sebelumnya dianggap sebagai kebutuhan sekunder menjadi kebutuhan primer. Partisipasi dalam olahraga pun semakin luas, mencakup berbagai kelompok usia. Selain itu, olahraga kini telah merambah ke berbagai sektor, seperti politik, ekonomi, dan pariwisata. Perkembangan ini tidak terlepas dari meningkatnya tingkat pendidikan dan kondisi ekonomi masyarakat. Kemajuan di bidang pendidikan telah memperluas wawasan masyarakat mengenai pentingnya olahraga bagi kesehatan individu maupun kesejahteraan sosial. Sementara itu, peningkatan kondisi ekonomi berdampak pada meningkatnya kemampuan masyarakat dalam memenuhi kebutuhan terkait aktivitas olahraga, termasuk dalam hal penyediaan peralatan. Di sisi lain, peran media massa, khususnya media elektronik, turut mempercepat perkembangan olahraga melalui penyebaran informasi yang luas dan cepat. Berbagai informasi terkait olahraga dapat dengan mudah diakses oleh masyarakat, sehingga meningkatkan minat dan partisipasi. Perkembangan tersebut pada akhirnya mendorong terjadinya perubahan paradigma dalam pembangunan dan pengembangan olahraga. Olahraga tidak lagi dipandang semata-mata sebagai sarana menjaga kesehatan, tetapi juga telah menjadi salah satu sektor yang memiliki nilai ekonomi tinggi, terutama di negara-negara maju (Islamiati, 2022).

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 mengenai Keolahragaan, tujuan olahraga dalam masyarakat adalah untuk membudayakan aktivitas fisik, menimbulkan kebahagiaan, menjaga, memulihkan, dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran tubuh, serta membangun hubungan sosial, melestarikan dan mengembangkan kekayaan budaya baik daerah maupun nasional, memperkuat interaksi sosial yang positif dan memperkuat ketahanan nasional, serta meningkatkan produktivitas ekonomi di tingkat nasional.

Sepakbola adalah salah satu olahraga yang sangat populer dan dinantikan oleh banyak orang. Sepakbola didefinisikan sebagai permainan tim yang dimainkan oleh

dua kelompok, melibatkan serangkaian tindakan menyerang, bertahan, dan bertransisi dengan tingkat intensitas yang tinggi dalam durasi 2x45 menit, dengan tujuan utama untuk mencetak sebanyak mungkin gol ke gawang lawan (Harris, 2020).

Dalam dunia sepak bola, prestasi yang diraih oleh pemain ditentukan oleh dua elemen utama, yaitu elemen internal dan elemen eksternal. Faktor internal mencakup elemen-elemen yang berada dalam diri pemain, seperti keterampilan dan teknik pemain, kondisi fisik, mental, taktik serta strategi tim. Keterampilan teknis pemain, seperti *dribbling*, *passing*, *shooting* dan *first touch*, sangat berpengaruh terhadap efektivitas tim di lapangan. Selain itu, kebugaran fisik yang optimal, termasuk daya tahan, kecepatan, kekuatan, motivasi, konsentrasi, dan rasa percaya diri pemain merupakan aspek psikologis yang tidak kalah penting, karena mental yang kuat juga penting untuk mendukung performa pemain selama pertandingan (Smith et al., 2019). Taktik dan strategi yang diterapkan oleh pelatih juga memainkan peran besar dalam menentukan efektivitas permainan tim secara keseluruhan, karena pemahaman taktik yang baik akan memungkinkan pemain berkolaborasi dengan lebih efektif. Di sisi lain, faktor eksternal meliputi elemen-elemen yang berada di luar kendali pemain, seperti kondisi cuaca, kehadiran penonton, kualitas lapangan, dan keputusan wasit. Cuaca ekstrem, seperti hujan deras atau suhu yang sangat panas, dapat mempengaruhi kondisi lapangan dan kinerja pemain, sementara atmosfer stadion yang dipengaruhi oleh dukungan atau tekanan dari penonton dapat memengaruhi mental dan konsentrasi tim. Selain itu, kondisi lapangan yang buruk atau tidak rata dapat menghambat permainan dan meningkatkan resiko cedera, sementara keputusan wasit yang kontroversial bisa memengaruhi jalannya pertandingan (Ranganathan, 2017). Semua faktor ini, baik yang internal maupun eksternal, saling berinteraksi dan berkontribusi pada hasil akhir pertandingan.

Salah satu teknik fundamental dalam sepakbola yang perlu mendapat perhatian khusus adalah *dribbling*, yaitu menggiring bola menggunakan kaki untuk mengendalikan dan memindahkan bola sambil bergerak di lapangan (Basrizal, 2020). Tujuan utama *dribbling* adalah mendekati gawang lawan, melewati pemain lawan, membuka ruang bagi rekan setim, dan memecah konsentrasi lawan (Khaeruddin, 2019). Teknik ini dapat dibagi menjadi beberapa jenis, seperti *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan teknik kura-kura kaki, yang diterapkan sesuai situasi permainan (Kusuma, 2022).

Kemampuan *dribbling* dalam permainan sepak bola dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kondisi fisik, motivasi, kualitas pelatih, sarana dan prasarana, asupan gizi, serta model latihan terutama koordinasi. Kondisi fisik memiliki peran penting karena komponen seperti keseimbangan, koordinasi, kelincahan, kecepatan, kekuatan, dan daya tahan sangat mendukung keterampilan

dribbling yang efektif, sehingga pengembangan kondisi fisik yang optimal dapat meningkatkan kemampuan pemain (Rahmi, 2023). Selain itu, motivasi juga berperan penting, di mana motivasi latihan yang tinggi dapat meningkatkan keterampilan bermain, termasuk teknik *dribbling*, serta mempengaruhi efektivitas metode latihan yang diterapkan (Daya, 2025). Kualitas pelatih turut memberikan kontribusi signifikan, karena pelatih yang kompeten mampu merancang program latihan yang efektif, seperti latihan *slalom dribble* dan latihan kelincahan, sehingga meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain (Alfin, 2024; Kusuma, 2022). Di sisi lain, ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai, seperti lapangan dan peralatan latihan, juga mendukung proses latihan yang efektif dan efisien (Fajar, 2017). Asupan gizi yang seimbang juga sangat penting karena mempengaruhi status gizi dan kemampuan fisik atlet, termasuk daya tahan dan kemampuan aerobik yang berkaitan dengan performa *dribbling* (El Ghina, 2023). Lebih lanjut, koordinasi merupakan kemampuan biomotor yang kompleks dan sangat berkaitan dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, serta fleksibilitas, sehingga koordinasi yang baik memungkinkan pemain mengontrol bola dengan lebih akurat, bergerak lebih cepat, dan mengambil keputusan yang tepat di lapangan (Arwandi, 2018). Selain itu, kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah secara cepat juga sangat diperlukan dalam *dribbling*, karena latihan kelincahan dapat membuat gerakan kaki lebih ringan, responsif, dan efektif dalam menguasai bola (Saputra, 2023). Dengan demikian, kombinasi dari berbagai faktor tersebut secara bersama-sama berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola.

Berdasarkan pengamatan terhadap tim SSB Elang Perkasa, teridentifikasi adanya kekurangan yang jelas dalam kemampuan teknis, terutama pada aspek *dribbling*. Banyak pemain yang belum bisa mengendalikan bola dengan baik, menjaga jarak bola dari kaki mereka, melakukan gerakan untuk menghindari lawan, atau bertindak cepat dalam situasi di mana mereka berhadapan langsung dengan satu lawan. Penurunan dalam efektivitas ini diduga disebabkan oleh kurangnya koordinasi gerakan. Salah satu cara untuk meningkatkan koordinasi serta kemampuan *dribbling* adalah melalui latihan yang menggunakan metode *Ladder Drill*, yang ditujukan untuk meningkatkan kecepatan kaki, kelincahan, dan koordinasi seluruh tubuh. Kondisi ini menunjukkan perlunya diterapkan program latihan yang fokus pada peningkatan keterampilan *dribbling* para pemain.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah *pre-eksperimental design* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*, di mana peneliti memberikan perlakuan pada satu kelompok dan mengamati perubahan yang terjadi setelah perlakuan tersebut diberikan (Sugiyono, 2021). Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepak bola SSB Elang Perkasa, Nagari Sunur, Kabupaten Padang Pariaman, dengan total

16 kali pertemuan dan frekuensi latihan 4 kali dalam seminggu. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria responden bersedia mengikuti penelitian hingga selesai, tidak dalam keadaan sakit, dan berusia 15 tahun, sehingga diperoleh 16 sampel yang memenuhi kriteria. Instrumen yang digunakan dalam pengukuran *pre test* dan *post test* adalah tes *dribbling* bola melewati patok dengan jarak tertentu untuk menilai kemampuan *dribbling* yang disertai perubahan arah (Pandu, 2021). Teknik pengumpulan data dimulai dengan pelaksanaan *pre test* untuk mengetahui kemampuan awal *dribbling*, dilanjutkan dengan pemberian perlakuan berupa program latihan selama 16 pertemuan, dan diakhiri dengan *post test* untuk menilai peningkatan kemampuan setelah perlakuan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan *uji paired sample t-test* untuk mengetahui pengaruh latihan koordinasi *Ladder Drill* terhadap kemampuan *dribbling* pemain, dengan terlebih dahulu dilakukan uji normalitas guna memastikan data terdistribusi normal sehingga hasil analisis yang diperoleh valid.

HASIL

Data penelitian ini berupa kecepatan *dribbling* siswa SSB Elang Perkasa Pariaman yang diambil sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Pengambilan data dilakukan terhadap 16 orang pemain yang dipilih sebagai sampel penelitian.

Tabel 1 hasil *Pre test* kecepatan *dribbling* pemain sepakbola SSB Elang Perkasa Pariaman

Statistic	Skor
Mean	21,871
Standar deviasi	1,847
Waktu Terkecil	19,41
Waktu Terbesar	25,85

Berdasarkan tabel 1 diatas, menunjukkan bahwa rata-rata waktu *dribbling* responden adalah 21,871 detik dengan standar deviasi sebesar 1,847 detik. Nilai ini menunjukkan bahwa secara umum performa peserta relatif seragam dan tidak memiliki perbedaan yang terlalu jauh antarindividu. Waktu tercepat yang dicapai yaitu 19,41 detik, sedangkan waktu paling lambat adalah 25,85 detik. Berdasarkan norma penilaian keterampilan *dribbling* kecepatan, rata-rata 21,871 detik berada pada kategori sedang (21,6–24,1 detik). Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan *dribbling* mayoritas peserta masih pada tingkat cukup dan belum mencapai kategori baik secara keseluruhan. Meskipun demikian, terdapat peserta yang sudah masuk kategori baik dengan waktu 19,41 detik, sementara peserta dengan waktu 25,85 detik berada pada kategori kurang. Dengan demikian, dapat

diketahui bahwa tingkat keterampilan *dribbling* responden cenderung berada pada kategori sedang dengan variasi kemampuan dari kategori baik hingga kurang

Setelah diberikan perlakuan atau program latihan, dilakukan pengukuran kembali untuk mengetahui perubahan kemampuan kecepatan *dribbling* pemain. Hasil analisis deskriptif *post test* dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2 Hasil *Post test* kecepatan *dribbling* pemain sepakbola SSB Elang Perkasa Pariaman

Statistic	Skor
Mean	19.855
Standar Deviasi	0.890
Nilai Terkecil	18.51
Nilai Terbesar	20.97

Berdasarkan Tabel 2 tentang deskripsi statistika *post test* kecepatan *dribbling* pemain SSB Elang Perkasa Pariaman, diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 19,855 detik dengan standar deviasi 0,890 detik. Nilai tercepat yang dicapai pemain adalah 18,51 detik, sedangkan nilai terlama sebesar 20,97 detik. Jika dikaitkan dengan norma penilaian keterampilan *dribbling* kecepatan, rata-rata 19,855 detik termasuk dalam kategori baik (17,6–21,1 detik). Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan atau latihan, secara umum kemampuan *dribbling* pemain mengalami peningkatan dan berada pada kategori baik.

Uji Prasyarat Analisis

Sebelum uji *paired sample t-test* dilakukan untuk menguji hipotesis, dilakukan uji analisis prasyarat yaitu uji normalitas masing-masing *variable*.

Tabel 3. Uji Normalitas

No	Data	Jumlah Sampel	Nilai Signifikan (p-value)	Keterangan
1.	Data Awal (<i>Pre test</i>)	16	0,295	Normal
2.	Data Akhir (<i>Post test</i>)	16	0,059	Normal

Pada penelitian ini dilakukan uji normalitas menggunakan *shapiro wilk* karena jumlah sampel <50. Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa seluruh data terdistribusi normal dengan *p value (Sig.)* >0.05 yaitu Sebelum diberi perlakuan didapatkan nilai sig. 0.295 dan sesudah diberi perlakuan didapatkan nilai sig. 0.056.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji *Paired Sample T-test*. Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata antara nilai *pre test* dan *post test* kecepatan *dribbling* pemain setelah diberikan program Latihan.

Tabel 4. Uji Hipotesis

Kecepatan <i>Dribbling</i>	N	Mean <i>Differences</i>	Std. <i>deviation</i>	<i>P-Value</i>	Keterangan
<i>Pre-Post test</i>	16	2,016	0,193	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel 4 Uji Hipotesis diperoleh jumlah sampel (N) sebanyak 16 pemain. Nilai mean differences (Rata – rata Selisih) sebesar 2,016 menunjukkan adanya rata-rata selisih waktu antara *pre test* dan *post test* sebesar 2,016 detik. Nilai standar deviasi sebesar 0,193 menunjukkan bahwa selisih perubahan waktu antar pemain relatif kecil. Nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre test* dan *post test*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan yang diberikan berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kecepatan *dribbling* pemain sepak bola SSB Elang Perkasa Pariaman.

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Elang Perkasa Pariaman, yaitu dari rata-rata pre-test 21,871 detik menjadi 19,855 detik. Hasil uji Statistic paired sampel t-test didapatkan p value 0.000 ($p < 0.05$) maka H_a diterima dan H_0 ditolak, yang artinya secara statistic bahwa Terdapat pengaruh latihan koordinasi berbasis ladder drill terhadap kemampuan *dribbling* Pemain sepakbola SSB Elang Perkasa Pariaman.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Mulya (2019) yang menyatakan bahwa latihan *Ladder Drill* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola. Selain itu, penelitian Widodo (2024) juga menunjukkan bahwa latihan *Ladder Drill* Ickey Shuffle mampu meningkatkan kelincahan pemain sepak bola Arema Manding 85 FC KU-19 dengan peningkatan sebesar 20,7%. Di antara berbagai jenis latihan, *Ladder Drill* merupakan salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan, serta koordinasi gerakan secara seimbang. Latihan ini memanfaatkan alat berbentuk tangga yang ditempatkan di atas permukaan datar, di mana atlet melakukan berbagai gerakan seperti berlari, melompat, dan meloncat dengan kecepatan kaki saat melewati setiap bagian tangga. Melalui latihan tersebut, kemampuan

kecepatan dan kelincahan atlet dapat berkembang dengan baik. Selain itu, variasi gerakan dalam *Ladder Drill* juga membantu mengurangi rasa jenuh selama latihan. Fokus pada kecepatan langkah kaki dan respon gerak menjadikan latihan ini sebagai salah satu bentuk latihan fisik yang tidak hanya meningkatkan kecepatan dan kelincahan, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan koordinasi gerak secara keseluruhan (Antoh, 2019).

Dengan demikian, terjadi peningkatan kecepatan yang ditunjukkan dari hasil rata-rata *pre test* sebesar 21,871 detik menjadi 19,855 detik pada *post test*, yang mengindikasikan adanya pengaruh dari latihan yang telah diberikan. Berdasarkan hasil analisis tersebut, dapat diketahui bahwa latihan koordinasi berbasis *Ladder Drill* efektif dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola. Oleh karena itu, bentuk latihan ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif atau referensi bagi pelatih dalam menyusun program latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan adanya pengaruh yang signifikan dari latihan koordinasi berbasis *Ladder Drill* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepak bola SSB Elang Perkasa Pariaman. Hal ini terlihat dari perbandingan nilai rata-rata tes awal sebesar 21,871 detik yang meningkat pada tes akhir menjadi 19,855 detik, atau mengalami perbaikan sebesar 2,016 detik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan koordinasi berbasis *Ladder Drill* memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola. Meskipun penelitian ini telah dilaksanakan dengan sebaik mungkin, peneliti menyadari masih terdapat beberapa keterbatasan selama proses penelitian di lapangan, di antaranya kemungkinan atlet tidak memberikan usaha maksimal saat menjalani tes dalam pengambilan data, peneliti tidak dapat sepenuhnya mengendalikan faktor eksternal yang dapat memengaruhi hasil tes seperti kondisi fisik, aspek psikologis, dan faktor lainnya, program perlakuan yang hanya dilaksanakan selama 16 sesi latihan, sebagian atlet yang terkadang datang terlambat ke lokasi latihan, serta kondisi cuaca yang tidak stabil terutama pada musim hujan sehingga pelaksanaan latihan menjadi kurang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfin, A. J. D. P., Komaini, A., Gemaini, A., & Fajri, H. P. (2024). Pengaruh Latihan Slalom Dribble Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribble Pemain Sepak Bola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung. *Jurnal Ikeor*, 2(3).

- Antoh, A., & Herwin, H. (2019). Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Power Tungkai Dan Jauhnya Long Pass Pada Siswa Ku 14 Tahun Ssb Kridaning Karso Ksatrio (Kkk) Klajuran Effect Of Ladder Drill Variation Training On Dribbling And Agility Ability Of Football Athlete Aged 10-12 Years Old In Ssb Kalasan. *Pend. Kepelatihan Olahraga-S1*, 8(6).
- 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.
- Basrizal, R., Sin, T. H., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 769-781.
- Daya, W. J. (2025). Pengaruh Metode Latihan Dan Motivasi Berlatih Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Ssb Padang Junior. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 4(1).
- El Ghina, M. F., Widawati, W., & Lestari, R. R. (2023). Asupan Energi, Protein, Status Gizi, Dan Vo2 Max Atlet Futsal Man 1 Pekanbaru.
- Fajar, M. (2017). Perbedaan Pengaruh Latihan Dribbling Zigzag Dan Latihan Dribbling Bolak-Balik Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola Ssb Persimura Musi Rawas. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 15(1).
- Harris, I. (2020). *Modul 1 "Tim Kesebelasan Sepak Bola"*.
- Islamiati, D. O., Yunus, M., & Abdullah, A. (2022). Latihan ladder drill dan shuttle run dapat memengaruhi kecepatan atlet bulutangkis Pusat Latihan Kota Malang untuk Porprov tahun. *Jurnal Sport Science*, 12(2), 76-83.
- Kiram, Y. (2017). Industrialisasi Dan Komersialisasi Dalam Olahraga. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 187-203.
- Kusuma, E. F., & Irawan, R. J. (2022). Pengaruh Latihan Kelincahan Untuk Meningkatkan Kualitas Dribbling Pada Anak Usia 15-17 Tahun Pada Ssb Mliwis Tulungagung. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 157-162.
- Mulya, G. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *Jurnal Segar*, 8(1), 1-10.
- Pandu Permana, R., WEDA, W., & HUSEIN ALLSABAH, M. A. (2021). Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan, Kelentukan, Koordinasi Mata Kaki Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Ssb Perseto Kab. Jombang (Doctoral dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri).

- Rahmi, S., Bachtiar, I., & Kamadi, L. (2023). Analisis Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (Jrpp)*, 6(4), 4438-4447.
- Ranganathan, R. (2017). The Psychological Impact Of Referee Decisions In Football. *Journal Of Sports Psychology*.
- Smith, J., Et Al. (2019). The Role Of Technical Skills In Football Performance. *Journal Of Sports Science & Medicine*.
- Sobarna, A., Hamidi, A., & Rizal, R. M. (2021). *Sosiologi Olahraga: Teori, Konsep Dan Aplikasi Praktis*. Desanta Publisher
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- sugiyono 2021
- Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2022 Nomor 71, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 6782).
- Widodo, A., Firmansyah, A., & Wahyudi, H. (2024). Pengaruh Latihan Ladder Drill Ickey Shuffle Terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola pada Klub Sepakbola Arema Manding 85 FC KU-19. *Journal of Creative Student Research*, 2(4), 321-331.
- Yusuf, R., Ardiansyah, F., & Mujriah, M. (2018). Pengaruh Latihan Menggiring Bola Dalam Bentuk Drill Games Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Ssb Lombok Smile U11-U13 Tahun 2017. *Jupe: Jurnal Pendidikan Mandala*, 3(3), 43-47.