

Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Bola Pada Pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung

Naufal Mahdy Yasir^{1*}, Adnan Fardi², Afrizal³, Jhon Arwandi⁴

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.
naufalmahdyyasir11@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan *dribbling* pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung belum begitu baik. Hal ini diketahui bahwa dalam bermain pemain sering tidak bisa melewati lawan sehingga bola sering direbut oleh lawan. Faktor yang menyebabkan hal tersebut adalah kelincahan (*agility*). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung. Jenis penelitian ini adalah pra eksperimen dengan menggunakan *one grup pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung yang berjumlah 70 orang. Sampel pada penelitian ini berjumlah 26 pemain dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data kemampuan *dribbling* dilakukan dengan tes *dribbling zig-zag* Nurhasan. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis uji t dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan signifikan dari *pretest* dengan rata-rata 21,45 menjadi 20,25 dan pada *posttest* t_{hitung} (3,128) > dimana t_{tabel} (1,708) terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* bola pada pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung.

Kata kunci : latihan kelincahan, kemampuan *dribbling*, sepakbola.

The effect of agility training on improving ball dribbling ability in players tunas hope academy lubuk basung

ABSTRACT

The problem in this research is that the dribbling abilities of Tunas Harapan Lubuk Basung Academy players are not very good. It is known that when playing, players often cannot get past their opponents so the ball is often taken by their opponents. The factor that causes this is agility. The aim of this research is to find out how agility training influences improving the dribbling abilities of Academy Tunas Harapan Lubuk Basung players. This type of research is pre-experimental using a one group pretest-posttest design. The population in this study were Academy Tunas Harapan Lubuk Basung players, totaling 70 people. The sample in this study consisted of 26 players using purposive sampling technique. Dribbling ability data was carried out using the Nurhasan zig-zag dribbling test. The data analysis technique uses the t-test analysis technique with a significance level of $\alpha = 0.05$. The research results showed that there was a significant increase from the pretest with an average of 21.45 to 20.25 and in the posttest t_{count} (3.128) > where t_{table} (1.708) there was an influence of agility training on increasing ball dribbling ability in Tunas Harapan Lubuk Basung Academy player.

Key words: agility training, dribbling ability, football.

PENDAHULUAN

Olahraga sekarang ini sudah menjadi bagian dari kehidupan semua masyarakat. Setiap orang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing, ada yang ingin untuk mendapatkan kesehatan, kebugaran jasmani, maupun kesenangan. Olahraga

dimanfaatkan untuk segala berbagai kegiatan fisik yang dapat dilakukan di darat, air dan udara. Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang diatur secara terencana dan terstruktur dengan melibatkan gerakan tubuh yang berulang-ulang dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani Maulana dkk (2020). Setiap orang yang rutin melakukan aktivitas olahraga, akan memiliki kesehatan jasmani dan rohani yang lebih baik dibandingkan dengan manusia yang jarang melakukan aktivitas olahraga sama sekali. Olahraga dapat membuat tubuh menjadi sehat dan bugar.

Sepakbola merupakan salah satu olahraga di dunia yang sangat populer dan disukai banyak masyarakat. Menurut Hamzah (2019) Sepakbola ialah permainan dan olahraga yang dikagumi oleh manusia di seluruh belahan dunia. Popularitasnya terpancar pada berbagai kalangan, mulai dari anak-anak, orang dewasa, orang tua, laki-laki serta perempuan. Tidak heran jika sepakbola telah menjadi bagian esensial dalam kehidupan sehari-hari masyarakat. Menurut Alexon (2019) Setiap pemain dalam permainan sepakbola dituntut untuk dapat bekerja sama dalam sebuah tim dan harus memiliki kemampuan teknik dasar yang baik. Salah satu bentuk tujuan olahraga sepakbola adalah pencapaian prestasi yang maksimal yang juga tak luput dari perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi. Salah satu bentuk perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia telah dijabarkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 11 tahun 2022 Keolahragaan, dalam pasal 1 ayat 12 menjelaskan bahwa : “Olahraga Prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi”.

Menurut Asmara (2023) Prestasi tertinggi dapat dicapai dengan kerja keras dan kedewasaan dari hasil latihan. Menurut Marta (2020) Prestasi yang tinggi hanya dapat diwujudkan melalui kerja keras dari seluruh tim dan membutuhkan persiapan yang matang dan latihan yang gigih. Dalam beberapa tahun terakhir, perkembangan sepakbola di Indonesia sangat menggembirakan. Hal ini bisa dilihat dalam munculnya banyak sekolah sepakbola (SSB) dan Academy. Selain itu, banyak kejuaraan sepakbola antar SSB dan Academy KU 13, KU-15, dan KU-17 bermunculan. Menurut Huda (2019) Untuk mencapai prestasi olahraga sepakbola Indonesia yang diharapkan, diperlukan upaya pembinaan dan pengembangan yang terorganisir, berjenjang, dan berkesinambungan. Pendekatan ini harus didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi

keolahragaan. Menurut Akbar (2021) Kunci keberhasilan sepakbola suatu negara apabila memperhatikan pembinaan pada tingkat usia dini dan remaja. Ini membantu menghasilkan pemain hebat sehingga mereka bisa menjadi pemain profesional di masa depan.

Sepakbola adalah aksi-aksi dalam fase menyerang, fase bertahan dan transisi dalam permainan sepakbola dari bertahan ke menyerang dan dari menyerang ke bertahan untuk menciptakan gol ke gawang lawan dan mempertahankan kan gawang dari serangan lawan untuk mencapai kemenangan. Serangan selalu diawali dengan fase membangun penyerangan agar serangan mendapa kan hasil, tim harus melakukan berbagai aksi dalam sepakbola, seperti *dribbling*, *passing*, *heading*, *control*, dan lain sebagainya. Sementara itu, aksi tanpa bola seperti menciptakan ruang, berlari menuju ruang, memberikan dukungan, dan sejenisnya. Setelah tim berhasil membangun serangan, langkah selanjutnya adalah untuk menyelesaikannya dengan melakukan aksi sepakbola seperti menembak atau menyundul bola. Pada saat fase bertahan dimulai, tugas pemain adalah mengganggu lawan dan menyusun serangan. Aksi-aksi sepak bola yang dilakukan pada fase ini adalah menekan lawan, mengikuti lawan bergerak, menutup ruang gerak, menghadang serangan, dan masih banyak lagi. Pada tahap mencegah lawan menyelesaikan serangan, berbagai tindakan dalam sepakbola dilakukan, seperti melakukan *blokir*, mengalihkan arah bola, serta menangkap dan menepis bola (kiper).

Tujuan dari permainan sepakbola adalah untuk meraih kemenangan. Untuk bisa memenangkan pertandingan tim harus menjalankan taktik dan strategi yang diinginkan pelatih dan didukung dengan kemampuan teknik, fisik dan kemampuan individu para pemain. Sedangkan ide permainan sepakbola adalah untuk menciptakan gol sebanyak banyaknya kegawang lawan dan mempertahankan gawang dari kebobolan untuk meraih kemenangan. Kemenangan bisa diraih apabila ketika tim yang lebih banyak mencetak gol yang akan memenangkan pertandingan.

Latihan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara tersusun dan terencana dalam meningkatkan kebugaran tubuh. Menurut Amansyah (2019) Latihan adalah proses persiapan atlet untuk peningkatan performa yang lebih tinggi. Menurut Doewes (2020) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan pada suatu cabang olahraga tertentu yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama dengan memperhatikan berbagai faktor seperti program latihan yang dibuat. Menurut Hadinata (2023) Latihan

adalah sebuah pendidikan yang bertujuan untuk membantu individu meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik. Menurut Pratama (2022) Tujuan latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi yang lebih baik. Menurut Fardi (2020) Atlet harus memiliki kedisiplinan latihan, kemudian yang lebih penting adalah memelihara motivasi dan perhatian dengan melakukan variasi pada latihan fisik dan latihan lainnya secara rutin.

Latihan dalam olahraga sepakbola merupakan hal yang terpenting untuk menghasilkan suatu prestasi, terutama latihan kondisi fisik yang mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan progresif yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar atlet bisa mencapai prestasi. Menurut Arwandi (2018) Pembinaan kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan teknik dan taktik dalam permainan sepakbola, seperti kekuatan otot, karena kekuatan otot mempermudah mempelajari teknik, mencegah terjadinya cedera dan dapat mencapai prestasi maksimal.

Teknik dasar dalam permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh setiap pemain adalah teknik *dribbling*. Menurut Gunawan (2022) Menggiring bola merupakan keterampilan penting dalam mengontrol serta menahan bola sampai ada teman satu tim yang siap untuk menerima dan mengoper bola ke posisi yang lebih menguntungkan. Menurut Hartati (2020) Untuk dapat melewati hadangan musuh dengan baik, diperlukan kemampuan menggiring yang cepat serta mampu mengubah arah dengan baik. Menurut Kiram (2019) *Dribbling* merupakan gerakan memainkan bola saat permainan berlangsung yang sangat dominan digunakan baik dalam menyerang, bertahan, transisi bahkan untuk menciptakan gol ke gawang lawan Menurut Akmal (2019) *Dribbling* adalah usaha membawa bola dalam terkontrol supaya menghindar dari lawan.

Menurut Tarigan (2020) Keterampilan menggiring mengacu pada kemampuan menggerakkan pemain di lapangan dengan menguasai bola sepenuhnya. Menurut Suryadi (2023) Menggiring bola dilakukan dengan cara proses mendorong kaki pada bola dalam jarak dekat maupun jauh. Menurut Sudharto (2020) Menggiring bola yang baik adalah mempertahankan bola tetap berada di kaki dan tetap dalam kendali ketika melewati lawan. Menurut Anwar (2021) Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan cepat dalam semua cabang olahraga. Menurut Budiman (2019) Tujuan dari *dribbling* membawa bola dengan berbagai macam teknik untuk melewati

lawan, sehingga pemain dapat melakukan tembakan ke gawang atau passing ke rekan tim. Untuk melakukan *dribbling* yang baik dalam permainan sepakbola maka harus dibantu dengan kelincahan masing-masing pemain. Kelincahan mempunyai peran penting dalam melihat respon jalannya bola dan membantu pemain di dalam lapangan saat permainan berlangsung.

Menurut Mawardi (2021) Kelincahan merupakan salah satu elemen penting dalam kondisi fisik yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola. Dengan adanya kelincahan, pemain dapat dengan cepat mengubah posisi tubuh tanpa kehilangan keseimbangan, yang pada gilirannya akan meningkatkan performa mereka di lapangan. Menurut Basrizal (2020) Kemampuan kelincahan melibatkan gerakan dalam berbagai arah seperti ke kiri, ke kanan, ke depan dan berputar sesuai dengan tujuan melindungi bola dari lawan. Menurut Prayoga (2022) Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting untuk dapat berpartisipasi dalam bermacam-macam kegiatan olahraga khususnya sepakbola. Menurut Pamungkas (2023) Menurut Yusuf (2022) Kelincahan merupakan unsur fisik utama dalam melakukan teknik *dribbling* dalam melewati lawan. Menurut Pandey (2015) Kelincahan mengacu pada kualitas dimana seseorang dapat mengubah arah tubuh geraknya dalam waktu sesingkat mungkin dan dengan cara yang anggun. Menurut Ikhsan (2019) Kelincahan merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu atau kelompok untuk melakukan perpindahan dengan cepat. Bermakna betapa pentingnya kecekapan dalam mengeksekusi gerakan sesuai dengan situasi dan kondisi yang terjadi di lapangan. Menurut Afrizal (2017) Kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada saat bergerak, tergantung situasi dan kondisi yang dihadapi pada suatu daerah tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuh.

METODE

Penelitian pra eksperimen merupakan metode yang digunakan dalam penelitian ini. Penelitian ini dilakukan di Stadion Bukik Bunian Lubuk Basung pada bulan Agustus – September. Penelitian ini melibatkan 26 pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung. Dalam pengambilan sampel menggunakan metode *Purposive sampling*. Menurut

(Arikunto, 2013: 183) *Purposive Sampling* dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan berdasarkan strata random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Jumlah sampel yang akan diambil dari penelitian ini berjumlah 26 pemain sepak bola U13 – U15 Academy Tunas Harapan tersebut sebagai sampel penelitian. Instrumen yang dipakai untuk penelitian ini adalah *dribbling zig-zag* Nurhasan. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji normalitas dan uji hipotesis. Untuk mendapatkan hasil hipotesis maka dilakukan uji t dependent sampel yang digunakan apabila skor yang kita bandingkan berpasangan. Seperti contoh digunakan tes awal dan tes akhir pada sebuah eksperimen. Dengan rumus statistic uji t yang digunakan sebagai berikut.

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

Keterangan :

- \bar{X}_1 = mean sampel pertama
- \bar{X}_2 = mean sampel kedua
- D = beda antara skor sampel pertama dan kedua
- D^2 = kuadrat beda
- $\sum D^2$ = jumlah kuadrat beda
- n = jumlah pasangan sampel

HASIL

Hasil penelitian ini akan digambarkan sesuai dengan tujuan hipotesis yang diajukan sebelumnya. Data yang diambil sebelum diberi perlakuan disebut dengan test awal (*pretest*). Setelah pengambilan data awal (*pretest*) maka dilakukan perlakuan latihan kelincahan sebanyak 16 pertemuan dan diakhiri dengan pengambilan data akhir (*posttest*) *dribbling* untuk melihat apakah terjadi peningkatan signifikan dari hasil latihan yang telah dilakukan.

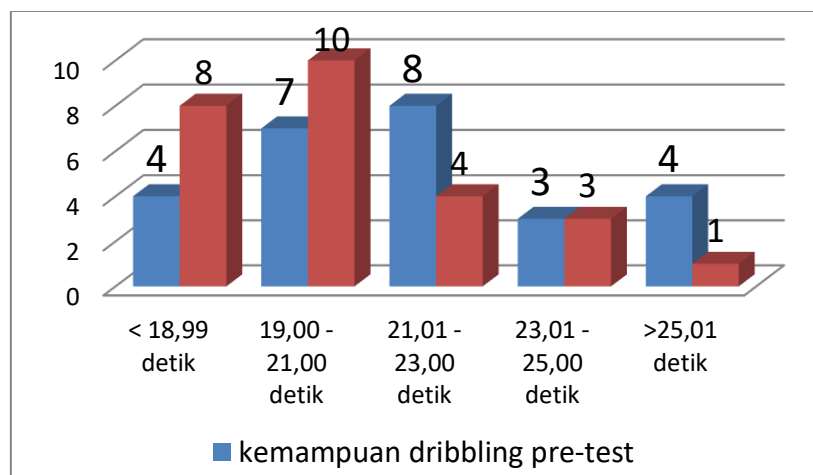
Berdasarkan analisis data tes awal *pretest* kemampuan *dribbling* terhadap 26 pemain diperoleh kemampuan *dribbling* bola pada pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung dengan waktu tercepat 17,34 detik, waktu terendah 26,33 detik dan untuk rata-rata 21,45. Kemudian analisis data tes akhir *post-test* kemampuan *dribbling* diperoleh kemampuan *dribbling* pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung waktu

tercepat 16,52 detik, waktu terendah 26,12 detik dan untuk rata-rata 20,25.

Tabel 1. Distribusi frekuensi data *pretest* dan *posttest* kemampuan *dribbling*

Batas Skala	Prettest	Posttest	Ketegori
< 18,99 detik	4	8	Baik Sekali
19,00 - 21,00 detik	7	10	Baik
21,01 - 23,00 detik	8	4	Sedang
23,01 - 25,00 detik	3	3	Kurang
>25,01 detik	4	1	Kurang Sekali
Jumlah	26	26	

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa hasil analisis data *pretest* kemampuan *dribbling* bawah dengan kelas interval < 18,99 detik (Baik sekali) sebanyak 4 pemain, kelas interval 19,00 - 21,00 detik (Baik) sebanyak 7 pemain, kelas interval 21,01 - 23,00 detik (sedang) sebanyak 8 pemain, kelas interval 23,01 - 25,00 detik (Kurang) sebanyak 3 pemain, dan kelas interval >25,01 detik (kurang sekali) ditemukan sebanyak 4 pemain. Sedangkan untuk data *posttest* kemampuan *dribbling* dengan kelas interval < 18,99 detik (Baik sekali) sebanyak 8 pemain, kelas interval 19,00 - 21,00 detik (Baik) sebanyak 10 pemain, kelas interval 21,01 - 23,00 detik (sedang) sebanyak 4 pemain, kelas interval 23,01 - 25,00 detik (Kurang) sebanyak 3 pemain, dan kelas interval >25,01 detik (kurang sekali) ditemukan sebanyak 1 pemain.



Gambar 1. Grafik histogram hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan *dribbling*

Hasil uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah sampel dalam penelitian itu berdistribusi normal dengan menggunakan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Tabel 2. Rangkuman hasil Uji Normalitas

Data	Lo	L_{tab}	Kesimpulan
<i>Pretest</i>	0,142	0,173	Normal
<i>Posttest</i>	0,126	0,173	Normal

Berdasarkan rangkuman hasil uji normalitas yang peneliti lakukan didapatkan hasil pada *pretest* hasil uji yaitu $Lo (0,142) < L_{tab} (0,173)$ maka data *pretest* ber distribusi normal. Kemudian pada *posttest* hasil uji normalitas yaitu $Lo (0,126) < L_{tab} (0,173)$ maka data *posttest* ber distribusi normal

Hipotesis yang dikemukakan adalah “terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* bola pada pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung”. Hasil analisis uji t berdasarkan analisis perbandingan dengan uji t adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Rangkuman pengujian hipotesis dengan uji t

Variabel	N	Rata rata	SD	t_{hitung}	t_{tabel}	Kesimpulan
<i>Pretest</i>	26	21,45	2,44			
<i>Posttest</i>	26	20,25	2,55	3,128	1,708	Signifikan

Berdasarkan tabel rangkuman pengujian hipotesis dengan uji t maka hasil tersebut menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* bola pada pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung yaitu dari 21,45 detik pada *pretest* menjadi 20,25 detik pada *posttest*. Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* bola pada pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung.

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan dan menerapkan persyaratan analisis data untuk membuktikan hipotesis bahwa terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* bola pada pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung. Hasil analisis data yaitu diperoleh hasil $t_{hitung} (3,128) > t_{tabel} (1,708)$, dengan hasil tersebut maka menunjukkan terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* bola pada pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung.

Terkait usaha untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* bola pada pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung, peneliti telah mengadakan penelitian dengan memberikan serangkaian program latihan. Hal ini peneliti lakukan dengan tujuan agar dapat memberikan solusi permasalahan yang terjadi pada *dribbling* bola pada pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung. Kelincahan merupakan faktor yang dapat menentukan prestasi dalam olahraga sepakbola, terutama dalam peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepak pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pemahasan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* bola pada pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung. Hal ini terbukti dari hasil rata-rata *pretest* dan *posttest*, 21,45 meningkat menjadi 20,25 penelitian pada pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung, kemudian diperoleh $t_{hitung} (3,128) > t_{tabel} (1,708)$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan demikian terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* bola pada pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, S. (2017). Hubungan antara Kecepatan dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Tendangan Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(1), 1-12.
- Akbar, Maidarman, M., Irawan, R., & Soniawan, V. (2021). Teknik Dasar Pemain SSB Tuah Sakato. *Jurnal Patriot*, 3(2), 135-146.
- Akmal, I., & Lesmana, H. S. (2019). Kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain SSB POSS. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1197-1210.
- Alexon, A., Insanisty, B., Al Rajjab, B. D., & Novriansyah, N. (2021). The influence of inquiry methods and motor educability on *dribbling* skills in soccer. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(1), 171-178.
- Amansyah, A., & Daulay, B. (2019). Dasar dasar latihan dalam kepelatihan olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42-48.
- Anwar, Y. I., Afrizal, S., & Oktavianus, I. (2021). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Porma Muaro Takung kabupaten Sijunjung Tahun 2020. *Jurnal Performa Olahraga*, 6(1), 1-11.
- Arikunto (2013). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta.

- 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.
- Asmara, M., Indrawan, W., Munir, A., Fitriani, Z. A., & Isrsyad, N. Y. (2023). Contribution of Agility and Flexibility to Football Dribbling Skills in Junior High School Extracurricular Students. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 3(1), 48-59.
- Basrizal, R., Sin, T., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Latihan kelincian terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 769-781.
- Budiman, A., & Sin, T. H. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatandan Latihan Kelincian Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya. *Jurnal JPDO*, 2(1), 177-181.
- Doewes, R. I., Purnama, S., Syaifullah, R., & Nuryadin, I. (2020). The effect of small sided games training method on football basic skills of dribbling and passing in indonesian players aged 10-12 years. *Int J Adv Sci Technol*, 29(3), 429-441.
- Fardi, A. (2020). Pengaruh Variasi Latihan Sepak Sila Terhadap Ketepatan Operan Bola Dalam Sepak Takraw Pemain Sepak Takraw Putra SMP Negeri 17 Sijunjung. *Jurnal Patriot*, 2(1), 315-327.
- Gunawan, G., Mentara, H., & Sarpan, S. (2022). The effect of ZIG ZAG training on drilling ability in extracurricular football students, Central Sulawesi. *Journal of Education, Health and Sport*, 12(7), 127-135.
- Hadinata, R., Lubis, J., Setiawan, I., Asmawi, M., & Daya, W. J. (2023). Technique Skill Practice Model Filanesia-Based Football. *Journal of Law and Sustainable Development*, 11(3), e609-e609.
- Hartati, H., Solahuddin, S., & Irawan, A. (2020). Latihan kelincian dan keseimbangan untuk meningkatkan hasil dribble Sepak Bola. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 38-46.
- Hamzah, H. (2019). Hubungan Kelincian dengan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola di Klub Ssb Gemilang. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 4(1), 57-69.
- Huda, A. (2019). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincian Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Patriot*, 1(2), 452-459.
- Ikhsan, yolanda, & -, U. (2019). Metode Latihan Kelincian Berpengaruh Terhadap Dribbling. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1307-1320.
- Kiram, Y. (2019). Hubungan koordinasi mata-kaki dan kelincian dengan kemampuan

dribbling pemain sepakbola di Sekolah Sepakbola (ssb) Excellent Kota Batusangkar. *Jurnal Patriot*, 1(1), 204-212.

- Marta, I. A., & Oktarifaldi, O. (2020). Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 1-14.
- Maulana, Widiastuti, & Rihatno. (2020). Pengaruh Feedback dan Motivasi Latihan Terhadap Keterampilan Passing Control Sepak Bola. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 127 - 139.
- Mawardi, A. M., & Wahyudi, H. (2021). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola Di ACADEMY Mitra FC U-19 Kabupaten Sumenep. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 321-330.
- Pamungkas, G., Komarudin, K., Saryono, S., Sabillah, M. I., Falaahudin, A., Suharjana, S., & Sumarjo, S. (2023). The relationship of agility with women's football playing skills. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 19(1), 1-5.
- Pandey, A. K., & Chaubey, D. K. (2015). Relationship between explosive strength and agility of Football male players. *International Journal of Applied Research*, 1(10), 303-305.
- Pratama, A., Rustiadi, T., & Sumartiningsih, S. (2022). The Effect of Training Model and Agility on Dribbling Ability in Terawas FC Football School Players Age 14-16 Years in Lubuklinggau City. *Journal of Physical Education and Sports*, 11(3), 322-329.
- Prayoga, N. A., Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2), 119-132.
- Sudharto, A., Pelana, R., & Lubis, J. (2020). Latihan dribbling dalam permainan sepakbola. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 140-150.
- Suryadi, D., Okilanda, A., Yanti, N., Suganda, M. A., Santika, I. G. P. N. A., Vanagosi, K. D., & Hardinata, R. (2023). Combination of varied agility training with small sided games: How it influences football dribbling skills?. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 27(3), 190-197.
- Tarigan, H., Cahyadi, A., & Siswoyo, J. (2021). Dribbling skills training model in football games for elementary school age. *Journal of Education, Health and Sport*, 11(8), 405-411.
- Yusuf, M. Z., Rumini, R., & Setyawati, H. (2022). The Effect of Agility and Balance Training on Dribbling Speed in Soccer Games. *Journal of Physical Education and Sports*, 11(1), 125-133