

**PENGARUH LATIHAN LARI BOLAK-BALIK TERHADAP  
HASIL KECEPATAN *DRIBBLING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA  
*CLUB ELANG EMAS SRIWIJAYA***

**SKRIPSI**

**OLEH :**

**MUHAMMAD AL IMANSYAH**

**06061281823029**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
OLAHRAGA**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2023**

**PENGARUH LATIHAN LARI BOLAK BALIK TERHADAP HASIL KECEPATAN  
DRIBBLING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA CLUB ELANG EMAS SRIWIJAYA**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**Muhammad Al Imansyah**

**NIM: 06061281823029**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Mengesahkan**

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



**Destriani, M.Pd**

NIP: 198912012019032018



Pembimbing



**Ahmad Richard Victorian, M.Pd**

NIP: 198905062023211023

**PENGARUH LATIHAN LARI BOLAK BALIK TERHADAP HASIL KECEPATAN  
DRIBBLING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA CLUB ELANG EMAS SRIWIJAYA**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**Muhammad Al Imansyah**

**NIM: 06061281823029**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana**

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



**Destriani, M.Pd**

NIP: 198912012019032018

Pembimbing



**Ahmad Richard Victorian, M.Pd**

NIP:198905062023211023

**PENGARUH LATIHAN LARI BOLAK BALIK TERHADAP HASIL KECEPATAN  
DRIBBLING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA CLUB ELANG EMAS SRIWIJAYA**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**Muhammad Al Imansyah**

**NIM: 06061281823029**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Telah diujikan dan lulus pada**

**Hari : Jumat**

**Tanggal : 8 Desember 2023**

**TIM PENGUJI**

1. **Ketua: Ahmad Richard Victorian, M.Pd**



2. **Anggota: Dr. Herri Yusfi, M.Pd**



Palembang, 8 Desember 2023

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



**Destriani, M.Pd**

NIP: 198912012019032018



## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Al Imansyah

Nim : 06061281823029

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Lari Bolak-Balik Terhadap Hasil Kecepatan *Dribbling Club Elang Emas Sriwijaya*” ini benar benar saya kerjakan sendiri dan saya tidak menjiplak atau mengutip dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan nasional republik Indonesia nomor 17 tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi . Apabila di kemudian hari ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini saya bersedia menanggung sanksi yang di jatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sungguh sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, Desember 2023

Yang memuat pernyataan



Muhammad Al Imansyah

Nim: 06061281823029

## PERSEMBAHAN

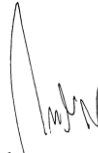
Segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat, Taufiq, Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga tetap dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat-sahabat dan pengikutnya. Skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Lari Bolak - Balik Terhadap Hasil Kecepatan Dribbling Club Elang Emas Sriwijaya”** diajukan guna memenuhi syarat gelar Sarjana Pendidikan Lulusan S1 Penjaskes Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya. Dalam penulisan Skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan kontribusi dari berbagai pihak yang telah memberikan pengarahan, bimbingan dengan moral maupun materi, oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak prof Dr. Taufiq Marwa, S.E., M.Si selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Bapak Dr. Hartono, M.A. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Destriani, M.Pd, selaku koordinator program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi dengan baik.
4. Bapak Ahmad Richard Victorian, M.Pd selaku dosen pembimbing saya yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing serta memberikan nasihat selama penulisan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Herry Yusfi, M.Pd selaku dosen penguji saya yang telah bersedia untuk memberikan masukan dan nasihat selama proses penulisan skripsi ini.
6. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Indralaya.
7. Kedua orang tuaku, Ayahku Al Zariiek dan Ibuku Nurjannah, Adikku Adis dan Raudho, yang selalu memberikan semangat dan kasih sayang serta selalu mendoakan demi kelancaran dan kesuksesanku.
8. Untuk WM yang selalu meluangkan waktu untuk membersamaku dalam menyelesaikan skripsiku.
9. Sahabat seperjuangan ku dan teman-teman angkatan 2018 yang setiap saat memberikan dukungan dan masukan.

Akhir kata penulis harap dalam lantunan do'a kepada Allah SWT, semoga mereka semua mendapatkan balasan amal baik yang berlipat ganda. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan menjadi kontribusi bagi orang lain. Aamiin

Indralaya, Desember 2023

Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Muhammad Al Imansyah', written in a cursive style.

Muhammad Al Imansyah

Nim: 0606128182029

## **MOTTO**

1. Berusahalah untuk tidak menjadi manusia yang berhasil, tapi berusahalah menjadi manusia yang berguna.
2. Mustahil adalah bagi mereka yang tidak pernah mencoba.
3. Tidak ada kata menyerah untuk meraih impian.



## **PRAKATA**

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT atas berkat dan rahmatnya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dan mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terimakasih kepada bapak Ahmad Richard Victorian, M.Pd. selaku dosen pembimbing skripsi atas segala bimbingan dan bantuan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini, terima kasih juga kepada bapak Dr. Herry Yusfi, M.Pd. selaku dosen penguji yang telah memberikan bimbingan serta saran untuk menyelesaikan skripsi dan terima kasih ibu Destriani, M.Pd. selaku ketua program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini, terimakasih kepada prof Dr. Taufiq Marwah, S.E., M.Si, selaku rektor Universitas Sriwijaya, Dr. Hartono, M.A, selaku dekan FKIP Universitas Sriwijaya. Terima kasih untuk seluruh dosen Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingannya selama penulis mengikuti perkuliahan.

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>I</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG AKHIR.....</b>	<b>II</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....</b>	<b>III</b>
<b>SURAT PERNYATAAN.....</b>	<b>IV</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>V</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>VII</b>
<b>PRAKATA.....</b>	<b>VIII</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>IX</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>XI</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>XII</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>XIII</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>XIV</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Permasalahan Penelitian .....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
2.1 Deskripsi Teori.....	5
2.2 Kajian Penelitian Yang Relevan .....	21
2.3 Kerangka Berpikir.....	24
2.4 Hipotesis.....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>25</b>
3.1 Jenis Penelitian.....	25
3.2 Rancangan Penelitian.....	25
3.3 Variabel Penelitian .....	26
3.4 Definisi Operasional Variabel .....	26
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
3.6 Instrumen Penelitian.....	27

3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.8 Teknik Analisis Data.....	30
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>31</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	31
4.2 Pembahasan.....	38
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>41</b>
5.1 Kesimpulan .....	41
5.2 Saran.....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>42</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>45</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.2 Kajian Yang Relevan.....	23
Tabel 3.2 Rancangan Penelitian.....	25
Tabel 3.6 Penilaian Hasil Dribbling.....	29
Tabel 4.1 Data Hasil Pretest.....	31
Tabel 4.2 Data Distribusi Pretest .....	31
Tabel 4.3 Data Hasil Posttest .....	33
Tabel 4.4 Data Distribusi Posttest .....	33
Tabel 4.5 Penilaian Lari Bolak-Balik .....	35
Tabel 4.6 Hasil Rata-Rata Pretest dan Posttest.....	35
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas .....	36
Tabel 4.8 Hasil Uji Homogenitas .....	37
Tabel 4.9 Hasil Uji-t.....	37

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 21 Lapangan Bola.....	6
Gambar 3.5 Lari Bolak-Balik.....	28
Gambar 4.1 Hasil Prettest.....	32
Gambar 4.2 Hasil Posttest.....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Pretest.....	46
Lampiran 2. Data Posttest.....	47
Lampiran 3. Perbandinga Hasil Pretest dan Posttest .....	48
Lampiran 4. Data Latihan .....	49
Lampiran 5. Uji Normalitas, Homogenitas, dan Uji-t .....	50
Lampiran 6. Usul Judul.....	51
Lampiran 7. Persetujuan Seminar Proposal .....	52
Lampiran 8. Bukti Perbaikan Seminar Proposal.....	53
Lampiran 9. SK Pembimbing .....	54
Lampiran 10. Persetujuan Seminar Hasil.....	55
Lampiran 11. Bukti Perbaikan Seminar Hasil .....	56
Lampiran 12. Bukti Perbaikan Skripsi.....	57
Lampiran 13. Dokumentasi.....	58

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan Lari Bolak – Balik Terhadap Hasil Kecepatan *Dribbling* dalam Permainan Sepak Bola *Club Elang Emas Sriwijaya*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan lari bolak balik dapat digunakan untuk meningkatkan hasil kecepatan *dribbling* pada klub sepak bola elang emas sriwijaya. Hal ini dapat dilihat dari adanya peningkatan pretest dan posttest setelah diberi perlakuan latihan lari bolak balik. Latihan dilakukan secara rutin dan teratur, selama 6 minggu dengan pengulangan 3 kali setiap minggu. Hasil dari penelitian terdapat perhitungan terukur “uji t” mendapatkan hasil T tabel adalah 1,70 yang didapat dari tabel dispersi T dengan  $dk = 30$  dan tingkat kepastian 95% ( $= 0,05$ ), tercatat dalam tabel. Standar pengujian spekulasi mengakui jika  $H_1$  jika  $T_{hitung} > T_{tabel}$  (1-), dan menolak  $H_0$  jika  $T_{hitung} < T_{tabel}$  (1-), namun pada perhitungan SPSS  $H_1$  diakui jika nilai signifikansi (2-tailed)  $< (0,05)$  karena  $t_{hitung} (13.904) < T_{tabel} (1,70)$  terdapat perbedaan besar antara *post-test* dan *pre-test*. Uji, dengan cara ini teori  $H_0$  ditolak dan spekulasi  $H_1$  diakui, artikulasi  $H_1$  adalah “Ada Pengaruh Latihan Lari Bolak – Balik Terhadap Hasil Kecepatan *Dribbling* dalam Permainan Sepak Bola *Club Elang Emas Sriwijaya*”.

**Kata Kunci** : Latihan Lari Bolak-Balik, *Shuttle Run*, Kecepatan, *Dribbling*.

**Mengetahui,**

**Koordinator Program Studi,  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.**



**Destriani, M.Pd**

**NIP. 198912012019032018**



**Pembimbing,**



**Ahmad Richard Victorian, M.Pd**

**NIP:198905062023211023**

## ABSTRACT

This research aims to determine the effect of back and forth running training on dribbling speed results in the Sriwijaya Golden Eagle Club football game. The results of the research show that back and forth running training can be used to increase dribbling speed results at the Sriwijaya Golden Eagle football club. This can be seen from the increase in pretest and posttest after being treated with back and forth running training. Exercises are carried out routinely and regularly, for 6 weeks with repetition 3 times every week. The results of the research include a measurable calculation of the "t test" which produces a T table result of 1.70 which is obtained from the T dispersion table with dk = 30 and a certainty level of 95% (= 0.05), recorded in the table. Standard speculation testing recognizes H1 if Tcount > Ttable (1-), and rejects H0 if Tcount < Ttable (1-), but in SPSS calculations H1 is recognized if the significance value (2-tailed) < (0.05) because tcount ( 13,904) < Ttable (1.70) there is a big difference between the post-test and pre-test. Test, in this way the H0 theory is rejected and the H1 speculation is acknowledged, the articulation of H1 is "There is an Influence of Back and forth Running Training on Dribbling Speed Results in the Sriwijaya Golden Eagle Club Football Game".

**Keywords :** Back and Forth Running Training, Shuttle Run, Speed, Dribbling

**Mengetahui,**

**Koordinator Program Studi,**

**Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.**



**Destriani, M.Pd**

**NIP. 198912012019032018**



**Pembimbing,**



**Ahmad Richard Victorian, M.Pd**

**NIP:198905062023211023**



# BAB I

## Pendahuluan

### 1.1 Latar Belakang

Cabang olahraga sepak bola digemari oleh sebagian besar masyarakat dunia, ini terlihat dari animo masyarakat yang menyaksikan setiap ada pertandingan sepakbola. Terlebih bila tim yang bertanding memiliki nama besar (Witono, 2017:13). Daya tarik sepak bola adalah keterampilan memperagakan kemampuan mengolah bola, penampilan dengan penuh perjuangan, gerakan yang dinamis, disertai dengan kejutan taktik yang membuat penonton kagum melihatnya. Gerakan pemain yang lancar dan terkontrol mengekspresikan individualitasnya dalam permainan beregu.

Tujuan dari permainan sepak bola adalah memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan menjaga agar gawang tidak kemasukan bola. Permainan sepak bola terdiri dari empat elemen utama yaitu teknik, taktik, fisik, dan mental. Latihan adalah proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi. Tujuannya adalah memaksimalkan adaptasi fisiologi, yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi atau penampilan seorang atlet (Lubis, 2013:38).

Latihan yang biasa digunakan untuk meningkatkan kelincahan seseorang adalah lari bolak balik (*shuttle run*). Kelincahan berkaitan erat dengan kecepatan dan kelentukan, tanpa unsur keduanya seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Faktor keseimbangan juga mempengaruhi kemampuan kelincahan seseorang. Kelincahan merupakan salah satu bentuk gerak keterampilan yang memerlukan kecepatan tinggi menjadi gerakan yang ekslosif (Herita Warni, Syamsul Arifin, 2018).

Lari bolak balik (*shuttle run*) adalah tes yang bertujuan untuk mengukur kelincahan mengubah arah dengan cepat sambil melakukan gerakan (Malasari, 2019). Manfaat dari lari bolak balik (*shuttle run*) yaitu untuk melatih daya tahan tubuh, melatih kelincahan, melatih kekuatan otot kaki dan tungkai, serta melatih jantung. Latihan lari bolak balik juga mempengaruhi kecepatan gerakan dribbling, karena dengan latihan lari bolak balik, pemain akan lebih menguasai gerakan dribbling dengan baik.

Teknik *dribbling* adalah kemampuan menggiring bola dari satu tempat ke tempat yang lain dengan tetap menguasai bola yang berguna untuk menghindari lawan dan mengatur tempo permainan (Taufik & Gaos, 2019). Dalam melakukan *dribbling* pemain harus mampu

mempertahankan bola untuk langsung menendang bola ke gawang atau hingga kesempatan untuk mengumpan muncul. Ini yang disebut dengan *dribbling*. Menggiring bola atau *dribbling* bermanfaat untuk melewati lawan, membuka ruang dan mencari kesempatan untuk mengoper bola dengan tepat, untuk menahan bola dan menyelamatkan bola karena situasi yang tidak menguntungkan apabila bola diumpan.

Dalam sepakbola khususnya teknik *dribbling* sangat dibutuhkan kecepatan dan kelincihan yang baik. Pada saat peneliti melakukan observasi di Club Elang Emas Sriwijaya, ditemukan permasalahan yang terjadi yaitu pemain memiliki kekurangan terhadap beberapa teknik, seperti teknik menggiring bola (*dribbling*), teknik dasar *dribbling* dalam permainan sepak bola belum dikuasai dengan baik, dari kecepatan *dribbling* maupun cara melakukannya, sehingga dibutuhkan latihan – latihan untuk menunjang kemampuan siswa dalam meningkatkan kecepatan *dribbling*.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui **“Pengaruh Latihan Lari Bolak – Balik Terhadap Hasil Kecepatan *Dribbling* dalam Permainan Sepak Bola Club Elang Emas Sriwijaya.”**

## **1.2. Permasalahan Penelitian**

Dari latar belakang masalah yang telah di sampaikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Murid belum sepenuhnya menguasai Teknik dasar *dribbling* dengan benar.
2. Kurang beraninya siswa melakukan *dribbling* ke daerah pertahanan lawan.
3. Kecepatan *dribbling* siswa yang kurang maksimal.

### **a. Batasan masalah**

Mengingat permasalahan yang tercakup dalam penelitian ini cukup banyak maka peneliti perlu membatasinya, peneliti ini hanya melihat “ pengaruh latihan bolak – balik terhadap hasil kecepatan *dribbling* dalam permainan sepak bola pada latihan sepak bola Elang Emas Sriwijaya.”

### **b. Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan bolak – balik terhadap hasil kecepatan *dribbling* dalam permainan sepak bola pada kegiatan latihan club Elang Emas Sriwijaya.

### **1.3. Tujuan penelitian**

Berdasarkan uraian permasalahan maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan lari bolak – balik terhadap hasil kecepatan *dribbling* dalam permainan sepak bola.

### **1.4. Manfaat penelitian**

Manfaat penelitian ini bagi peneliti adalah sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan skripsi dan mendapatkan gelar strata 1 dan menambah ilmu pengetahuan tentang bagaimana cara untuk meningkatkan hasil kecepatan *dribbling* dalam permainan sepak bola dan memberikan masukan kepada pembina olahraga khususnya pelatih sepak bola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiska, R. D. C. (2016). Pembinaan Prestasi di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 2(5), 6. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/10734>.
- Aminah, S., Syamsuramel., & Sukirno, D. (2018). Pengaruh Latihan Shuttle Run terhadap Hasil Tendangan Mawasi Karate pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMA. *Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 175. <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/altius/article/view/8113>.
- Dharma, I. M. H. W., Andayani, N. L. N., & Tianing, N. W. (2018). Perbedaan Efektivitas Kombinasi Shuttle Run Dengan Zig Zag Run Pada Intervensi Neural Mobilization Untuk Meningkatkan Kelincahan Pemain Sepak Bola Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Borneo Cendekia*, 6(2), 40–46. <https://garuda.kemdikbud.go.id/journal/view/24910#>
- Halim, M. R. M. (2020). Pengaruh Passing Group Terhadap Passing Pemain Sepakbola SMAN 4 Sumbar Fa Kelompok Usia 15-17 Tahun. *\jurnal Patriot*, 3(3), 182–192. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1704841&val=18509&title=Pengaruh%20Passing%20Group%20Terhadap%20Passing%20Pemain%20Sepakbola%20SMAN%204%20SUMBAR%20FA%20Kelompok%20Usia%2015-17%20Tahun>
- Harsono. (2012). *Coaching and aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Harsono. (2017). *Periodisasi program pelatihan*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Lubis, Johansyah, (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Malasari, C. A. (2019). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-Zag Run terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 81–88. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.828>

- Maryono, R. S., & Rustiana, E. R. (2017). Metode Latihan Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 66–71. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/17324>
- Nurhasan. (2012). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Purnomo, E. (2019). Pengaruh Program Latihan terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.26740/jses.v2n1.p29-33>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukirno. (2015). *Dasar-Dasar Atletik Dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*. Palembang: Unsri Press.
- Sumarsono, A. (2019). Pengaruh Metode Latihan Agility Hurdle Drill Dan Agility Leader Terhadap Koordinasi Kaki Anggota Ukm Futsal Universitas Musamus Merauke. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1), 1–8. <https://doi.org/10.36706/altius.v6i1.8220>
- Syamsuramel, S., Hartati, H., & Rahmadani, T. (2019). Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Man 3 Palembang. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8501>
- Taufik, M. S., & Gaos, M. G. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Dribbling Sepakbola Dengan Penggunaan Media Audio Visual. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(1), 43–54. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i1.540>
- Warni, H., & Arifin, S. M. R. (2018). Model Latihan Kelincahan Sepakbola. *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2012), 64. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjk/article/view/5702/4776>
- Widiastusi. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo persada.

Wiradihardja, S., & Syarifudin. (2016). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Witono, H. (2017). *Buku Pintar Sepak Bola*. Jakarta: Anugrah.