

**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP  
KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA KEGIATAN  
EKSTRAKULIKULER SEPAK BOLA SMK AZ-ZAWIYAH  
TANJUNG BATU**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**M. Agif Alfajri**

**NIM: 06061281722046**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2021**

**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP  
KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA KEGIATAN  
EKSTRAKULIKULER  
SEPAK BOLA SMK AZ-ZAWIYAH TANJUNG BATU**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**M. AGIF ALFAJRI**

**NIM: 06061281722046**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Mengesahkan:**

Mengetahui,

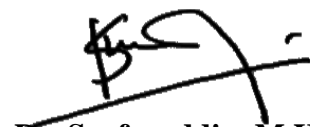
Koordinator Program Studi,  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**Dr. Hartati, M.Kes**

NIP. 196006101985032006

Pembimbing,



**Dr. Syafaruddin, M.Kes**

NIP. 195909051987031004



**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP  
KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA KEGIATAN  
EKSTRAKULIKULER  
SEPAK BOLA SMK AZ-ZAWIYAH TANJUNG BATU**

**SKRIPSI**

Oleh

**M. AGIF ALFAJRI**

**NIM: 06061281722046**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Telah diujikan dan lulus pada:**

Hari : Jum'at

Tanggal : 23 juli 2021

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Dr. Syafaruddin, M.Kes

2. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes

3. Anggota : Ahmad Richard Victorian, M.Pd

Indralaya, Juli 2021

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,

Dr. Hartati, M.Kes

NIP 196006101985032006



## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M. Agif Alfajri

NIM : 06061281722046

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola SMK AZ-ZAWIYAH Tanjung Batu” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan menjiplak atau pengutipan 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 dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini ada/tidak ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, Agustus 2021

Yang membuat pernyataan ini,

A 10000 Indonesian postage stamp is shown, featuring a portrait of a man and the text '10000' and 'METERA'. A black ink signature is written over the stamp. The stamp's serial number '9DC4DAJX005498751' is visible at the bottom.

M. Agif Alfajri

NIM. 06061281722046

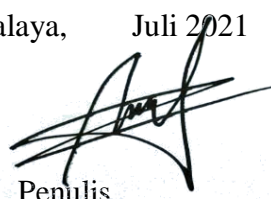
## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat dan rahmatnya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa sholawat beserta salam kita haturkan kepada nabi besar kita Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan pengikut-pengikutnya yang telah membawa perubahan yang besar bagi kehidupan manusia hingga akhir zaman atas izin Allah SWT.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul: “ Pengaruh Latihan *shuttle Run* terhadap kelincahan menggiring bola pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola SMK AZ-ZAWIYAH Tanjung Batu “. Penulisan skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Indralaya.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Penulis berharap semoga skripsi ini nantinya bisa bermanfaat bagi siapapun sebagai referensi, baik bagi penulis, guru, maupun pelatih khususnya sepak bola.

Indralaya, Juli 2021



Penulis

## UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul: “ Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola SMK AZ-ZAWIYAH Tanjung Batu“. Penulisan skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Indralaya.

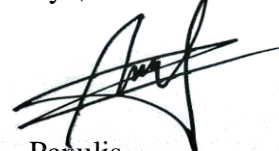
Penyusunan skripsi ini telah melibatkan banyak pihak yang telah bersedia meluangkan waktunya dalam memberikan bantuan dan bimbingan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaf, MSCE. Selaku ReKtor Universitas Sriwijaya.
2. Bapak Dr. Hartono, M.A. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Dr. Hartati, M.Kes. Selaku Ketua Program Studi Penjaskes.
4. Bapak Dr. Syafaruddin, M.Kes Selaku pembimbing 1 penulis yang telah banyak membantu dan meluangkan waktunya dalam memberikan motivasi dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Ahmad Richard Victorian, M.Pd Selaku pembimbing jurnal yang telah membantu dan meluangkan waktunya dalam memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan jurnal sebagai syarat untuk melakukan ujian skripsi.
6. Seluruh dosen FKIP Penjaskes yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di Perguruan Tinggi Negeri Universitas Sriwijaya.

7. Ibu Nuni Yulfiana, SE, M.Si Selaku kepala sekolah SMK AZ-ZAWIYAH yang telah memberi izin kepada penulis untuk melakukan penelitian ini.
8. Yang tercinta kepada kedua orang tua, ayahanda Mustopa dan Ibunda Nurhasanah yang telah menjadi acuan dan memberikan dukungan serta doa-doanya dengan penuh kasih sayang yang tulus yang tidak pernah diberikan kepada orang lain.
9. Seluruh teman-teman seperjuangan (PENJASKES INDRALAYA 2017) dan teman-teman kompleks kalangan Tanjung Batu yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Bagi siapapun yang pernah berdo'a untuk kelancaran skripsi ini, terimah kasih

Penulis berharap semoga skripsi ini bisa dijadikan sebagai referensi dan bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan dilingkungan Universitas Sriwijaya pada umumnya dan Program Studi Penjaskes Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan pada khususnya.

Indralaya, Juli 2021



Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>Halaman Pengesahan Skripsi .....</b>	<b>i</b>
<b>Halaman Persetujuan Ujian Skripsi .....</b>	<b>ii</b>
<b>Halaman Pernyataan .....</b>	<b>iii</b>
<b>Kata Pengantar .....</b>	<b>iv</b>
<b>Ucapan Terimah Kasih.....</b>	<b>v</b>
<b>Daftar Isi .....</b>	<b>vii</b>
<b>Daftar Lampiran.....</b>	<b>x</b>
<b>Abstrak.....</b>	<b>xi</b>
<b><i>Abstract</i>.....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Permasalahan Penelitian.....	3
1.2.1 Batasan Masalah.....	3
1.2.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>5</b>
2.1 Deskripsi Teori.....	5
2.1.1 Pengertian Sepak Bola.....	5
2.1.2 Definisi Menggiring Bola .....	6
2.1.3 Kelincahan Menggiring Bola .....	9
2.1.4 Defenisi Latihan .....	10
2.1.4.1 Prinsip-Prinsip Latihan.....	11
2.1.4.2 Tujuan Latihan .....	16



2.1.5	Hakikat <i>Shuttle Run</i> .....	17
2.1.6	Definisi Ekstrakurikuler .....	18
2.2	Kajian Penelitian Yang Relevan .....	19
2.3	Kerangka Berfikir .....	20
2.4	Hipotesis .....	21
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN .....</b>		<b>22</b>
3.1	Jenis Penelitian .....	22
3.2	Rancangan Penelitian .....	22
3.3	Variabel Penelitian .....	22
3.4	Definisi Operasional.....	23
3.5	Populasi dan Sampel Penelitian .....	23
3.5.1	Populasi.....	23
3.5.2	Sampel .....	23
3.6	Teknik Pengumpulan Data .....	23
3.7	Instrumen Penelitian.....	24
3.8.1	Instrumen Tes Menggiring Bola .....	24
3.8	Teknik Analisis Data.....	25
3.8.1	Uji Normalitas Data.....	25
3.8.2	Uji Hipotesis .....	27
<b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>29</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	29
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	29
4.1.2	Deskripsi Sampel Penelitian .....	29
4.1.3	Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> Menggiring Bola.....	30
4.1.4	Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i> Menggiring Bola .....	33
4.1.5	Deskripsi Data Peningkatan Latihan <i>Shuttle Run</i> .....	37
4.1.6	Deskripsi Data Pengaruh Latihan <i>Shuttle Run</i> Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Kegiatan Sepak Bola SMK AZ-ZAWIYAH	

Tanjung Batu .....	38
4.1.7 Uji Normalitas .....	38
4.1.8 Uji Hipotesis .....	39
4.2 Pembahasan .....	40
4.2.1 Pembahasan Hasil <i>Pretest</i> Kelincahan Menggiring Bola .....	40
4.2.2 Pembahasan Hasil <i>Posttest</i> Kelincahan Menggiring Bola.....	41
4.2.3 Pembahasan Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Dari Pengaruh latihan <i>Shuttle Run</i> Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola SMK AZ-ZAWIYAH Tanjung Batu...	41
<b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>44</b>
5.1 Simpulan.....	44
5.2 Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA .....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Riwayat Hidup .....	48
Lampiran 2 Usul Judul .....	49
Lampiran 3 Surat Persetujuan Seminar Proposal .....	50
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian .....	51
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian Dinas Provinsi .....	52
Lampiran 6 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	53
Lampiran 7 Surat Persetujuan Seminar Hasil.....	54
Lampiran 8 Bukti Perbaikan Skripsi.....	55
Lampiran 9 Program Latihan .....	56
Lampiran 10 Foto-Foto Penelitian.....	64
Lampiran 11 Data Hasil Pretest Kelincahan Menggiring Bola .....	68
Lampiran 12 Data Hasil Posttest Kelincahan Menggiring Bola .....	69
Lampiran 13 Daftar Uji Hipotesis .....	70
Lampiran 14 Tabel Distribusi T .....	71
Lampiran 15 Tabel Harga Chi Kuadrat.....	72

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Shuttle Run* terhadap kelincahan menggiring bola pada kegiatan ekstrakurikuler Sepak Bola SMK AZ-ZAWIYAH Tanjung Batu. Populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler yang berjumlah 30 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi experimen*) dengan rancangan *pretest* dan *posttest one group*. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes *dribbling zig-zag*. Data diambil dari tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Perlakuan dalam penelitian ini berupa latihan *Shuttle Run* diberikan latihan selama 7 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data statistik uji t dengan taraf signifikan  $\alpha=0,05$  didapat  $t_{hitung}$  (25,1) sedangkan  $t_{tabel}$  (1,70), maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa latihan *Shuttlen Run* dapat meningkatkan hasil kelincahan menggiring bola pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola SMK AZ-ZAWIYAH Tanjung Batu.

**Kata kunci:** Sepak bola, latihan *Shuttle Run*, menggiring bola, kelincahan.

## **ABSTRACT**

*Study this aim for knowing influence exercise Shuttle Run against agility herding ball on activity extracurriculars Football SMK AZ-ZAWIYAH Tanjung Batu. Population study These are extracurricular students totaling 30 people. The sample in this study amounted to 30 people. The method used in this study is a quasi-experiment with a one-group pretest and posttest design. Instrument in study this is a zigzag dribbling test. Data taken from the initial test (pretest) and the final test (posttest). Treatment in study this in the form of a Shuttle Run exercise, they are given training for 7 weeks with a frequency of 3 times a week. based on results study and analysis statistical data t test with a significant level  $\alpha = 0.05$  obtained  $t_{count}$  (25.1) while  $t_{table}$  (1.70), then  $t_{count} > t_{table}$ . so that could taken the conclusion that the Shuttlen Run exercise can improve the results of dribbling agility in soccer extracurricular activities at SMK AZ-ZAWIYAH Tanjung Batu.*

**Keywords:** *Football, shuttle run training, dribbling, agility.*

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Sepak bola adalah olahraga yang sangat populer dan sangat digemari saat ini di seluruh dunia, baik dikalangan dewasa, anak-anak, orang tua, pria dan wanita semuanya menyukai sepak bola, bukan hanya memainkan sepak bola saja banyak yang datang langsung ke lapangan sepak bola untuk menyaksikan secara langsung pertandingan sepak bola. Kedatangan tersebut menggambarkan betapa besarnya animo masyarakat terhadap cabang olahraga sepak bola, sepak bola merupakan olahraga yang menggunakan bola yang terbuat dari bahan karet yang dilapisi kulit dan dimainkan oleh dua tim yang berlawanan terdiri dari 11 pemain inti dan beberapa cadangan, tujuan bermain sepak bola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Olahraga sepak bola umumnya dimainkan menggunakan tungkai kaki, badan dan kepala, kecuali penjaga gawang dapat menggunakan tangannya dalam permainan.

Menurut Joseph A. Luxbacher (2016:1) Sepak bola merupakan sesuatu yang umum di antara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda, sebagai ibarat jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan dan agama, dikenal sebagai “bola laki” hampir di seluruh dunia, sepak bola merupakan olahraga nasional hampir di seluruh dunia, sepak bola merupakan olahraga nasional hampir diseluruh negara di Asia, Afrika, Eropa dan Amerika Selatan. Hadiqi (2013:9) menyatakan “sepak bola adalah olahraga yang paling fenomenal dimuka bumi ini, tidak ada olahraga lain yang melebihi olahraga sepak bola dalam hal apapun. Dalam permainan sepak bola terdapat teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola. Teknik dasar merupakan komponen yang paling penting dalam permainan sepak bola (Febrianto, 2017). Teknik-teknik dasar dalam sepak bola seperti *passing* (mengumpan), *shooting* (menendang), *dribbling* (menggiring), *throwing* (melempar bola), dan *heading* (menyudul bola) (Ramadhan,2017). Seseorang dapat dikatakan terampil dalam suatu cabang olahraga apabila ia dapat menguasai teknik-teknik dasar dalam cabang olahraga tersebut dengan sempurna,

dan dalam sepak bola salah satu kemampuan yang wajib dikuasai adalah teknik dasar menggiring bola.

Dalam permainan sepak bola tidak terlepas dari menggiring bola karena menggiring bola merupakan teknik yang sangat penting untuk memenangkan suatu pertandingan, dalam hal ini masalah yang ditekankan ialah mengenai teknik menggiring bola karena dengan teknik yang baik dan benar maka akan mempermudah melewati lawan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Menurut Akmal dan Lesmana (2019) Menggiring bola adalah berlari membawa bola dan mencoba mengalahkan beberapa pemain bertahan, ini disebut menggiring, dan mencoba menjaga bola selalu berada dekat dengan kaki dan selalu terkontrol, Ketika pergerakan dorong bola kedepan lalu menggunakan bagian luar pada kaki maupun kaki bagian luarnya, ketika menaklukkan lawan selalu bola dilindungi dan lakukanlah gerakan-gerakan berbelok serta tipuan.

Berdasarkan pengamatan awal yang telah dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMK AZ-ZAWIYAH Tanjung Batu banyak ditemui siswa yang masih belum bisa menggiring bola dengan baik, dan masih banyak yang belum menguasai gerak dasar menggiring bola yang diharapkan, saat berhadapan dengan lawan saat itu juga mereka melakukan gerakan menggiring bola yang tidak benar misalnya bola yang mereka giring terlalu jauh dari jangkauan kakinya bahkan bola yang mereka giring direbut oleh pemain lawan dengan mudah. Sedangkan tujuan dari menggiring bola adalah untuk melewati lawan dalam permainan dengan mudah. Kendala tersebut adalah hal yang harus segera diatasi. Melihat bagaimana cara mereka menggiring bola masih kurang akurat dan belum bisa melewati lawan, mereka harus memiliki kelincahan yang baik untuk menunjang dalam melakukan gerakan menggiring bola yang benar dan maksimal. Untuk mengatasi hal tersebut peneliti mencoba memberi solusi pada masalah diatas dengan mencoba metode latihan lari *shuttle run* untuk meningkatkan kelincahan dan hasil menggiring bola pada para siswa tersebut.

## **1.2 Permasalahan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan di atas, peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Siswa ekstrakurikuler SMK AZ-ZAWIYAH Tanjung Batu dalam menggiring bola kurang terampil dan mudah direbut oleh lawan.
2. Siswa ekstrakurikuler SMK AZ-ZAWIYAH Tanjung Batu tidak memiliki kelincuhan yang baik dalam bermain sepak bola.
3. Siswa ekstrakurikuler SMK AZ-ZAWIYAH Tanjung Batu masih belum mampu memaksimalkan kelincuhan mereka dalam menggiring bola.

### **1.2.1 Batasan Masalah**

Dalam hal ini peneliti memfokuskan untuk membatasi masalah supaya penelitian ini jelas. Berdasarkan latar belakang serta berbagai identifikasi masalah diatas yang telah di kemukakan peneliti membatasi masalah yakni pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kelincuhan menggiring bola sepak bola pada kegiatan ekstrakurikuler SMK AZ-ZAWIYAH Tanjung Batu.

### **1.2.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan pada penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kelincuhan menggiring bola siswa ekstrakurikuler SMK AZ-ZAWIYAH Tanjung Batu ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pengaruh latihan *shuttle run* dapat meningkatkan kelincuhan menggiring bola (*dribbling*) pada siswa ekstrakurikuler SMK AZ-ZAWIYAH Tanjung Batu.



#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang terkait:

1. Bagi sekolah

Dapat menjadi acuan bagi para guru olahraga di sekolah mengenai pemberdayaan kemampuan bermain sepak bola pada siswa supaya lebih efektif baik melalui teknik *dribbling* dengan baik dalam permainan sepak bola.

2. Bagi guru

Menjadi bahan masukan dalam menyusun bentuk latihan agar dijadikan motivasi untuk menciptakan modifikasi atau variasi dalam proses belajar mengajar.

3. Bagi siswa

Dapat menjadi pembelajaran untuk meningkatkan teknik dan kemampuan dalam bermain sepak bola.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Agar dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian berikutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, I., & Lesmana, H. S. (2019). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling. *Jurnal Patriot*, 2, 1197–1210.
- Andi Cipta Nugraha. (2012). Mahir Sepak Bola. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Ardianda, E., & Arwandi, J. (2018). Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Performa Olahraga*, 3(01), 32–41. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo16019>
- Bafirman.(2013). Fisiologi Olahraga.Padang : Wineka Media.
- Emral. 2018. Sepakbola Dasar. Padang. Sukabina Press
- Febrianto, Ferry. "Analisis Teknik Dasar Permainan Sepakbola Klub Sinar Harapan Tulangan Sidoarjo pada Liga 3 Regional Jatim."*Jurnal Prestasi Olahraga* 2.1 (2017).
- Fenanlampir, A dan Muhyi. (2015). *Tes & Pengukuran Dalam Olahraga* Yogyakarta: Cv Andi Offset.
- Firmansyah, M., Syafaruddin, Victorian, A. R. (2017) Kelincahan Dan Kecepatan Lari 30 Meter Dengan Kemampuan *Dribble* Ekstrakulikuler Bola Basket Di SMP. *Jurnal Altius*. 6(2) : 160-167
- Harsono.(1988). *Pengaruh Shuttle Run Dan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola Usia 13-15 SSB Adiraga Putra Magelang*. Diakses dari [http://eprints.uny.ac.id/view/creators/Dudut=3A\\_Ariawan=3A=3A.default.html](http://eprints.uny.ac.id/view/creators/Dudut=3A_Ariawan=3A=3A.default.html) pada tanggal 1 Maret 2014.
- Harsosno. 2013. *Coaching dan Aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung: CV Tarsito
- Kosasih Engkos, *Olahraga Gerak dan Program Latihan dan Akademik*, Jakarta: Persindo.
- Kusuma, W. S., Syafaruddin, & Destriana. (2018). Latihan *Skipping* terhadap Peningkatan Keterampilan *Open Smash* pada Permainan Bola Voli. *Jurnal Altius*. 7(1) : 97-101
- Luxbacher, J. A. (2011). *Sepak Bola “Edisi Kedua”*. Depok: PT. Rajagrafindo Persada.

- Luxbacher, J. A. (2014). *Soccer Steps To Success* "Fourth Edition". United States: Human Kinetics.
- Luxbacher, Joseph A. 2016. *Sepak Bola*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Meirizal, U. (2014). Aplikasi Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Sebagai Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani. *Inovasi Sekolah Dasar*, 1 (1),157-165.
- Nala, 2011. Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. Denpasar : UNUD.
- Ningsih, T. W., Hartati. (2018). Latihan *Shuttle Run* Terhadap Hasil *Dribble* Bola Basket Siswa Putra Kelas X. *Jurnal Altius*. 7(1) : 91-96
- Ramadan, Gilang. "Pengaruh metode pembelajaran dan motivasi belajar terhadap hasil belajar passing sepakbola." *JUARA: Jurnal Olahraga* 2.1 (2017): 1-10.
- Rasyono, Zulmi, R. A. (2018). Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain SSB Bukit Tengah. *Jurnal Altius*. 7(1) : 33-38
- Remmy Muchtar. (1992). *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1*. Vol. 1, No.1, Edisi Februari 2013. Diakses dari <http://journal.student.uny.ac.id/jurnal/artikel> pada tanggal 1 Maret 2014
- Saputra, A., & Yenes, R. (2019). Hubungan Kelincahan dan Kecepatan terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1, 71–78.
- Sari, P. S., (2020). Motivasi Berlatih Atlet Karate Selama Pandemi *Covid-19*. *Jurnal Altius*. 9(2) : 17-31
- Scheunemann, T. (2012). *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia*. Jakarta: PSSI.
- Siregar, Irwansyah. 2015. "*Pengembangan Model Latihan Dribbling Bola dengan Pendekatan Bermain*". Tersedia pada <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/gk/article/view/7416> (diakses pada 4 Desember 2018).
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Taristo.
- Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Statisti untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

- Suharsimi, A. 2014. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto dan Dangsina Muluk, (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV lubuk Agung.
- Sukadiyanto, 2011. *Pengantar teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukirno. (2012). *Dasar-dasar Fisiologi Olahraga*. Palembang: UNSRI press.
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press Padang
- Syamsuramel, Hartati, & Rahmadani, T. (2019). Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di MAN 3 Palembang. *Jurnal Altius*. 8(1) : 61-70.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta. PT Bumi Timur Jaya.
- Yanti, N. 2016. Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Rangka Pengembangan Nilai-Nilai Karakter Siswa Untuk Menjadi Warga Negara Yang Baik Di SMA Korpri Banjaran. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 6 (11) 963-970.