

## **Efektivitas Model Latihan *E-Movement* Dan *Boomerang Run* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepak Bola Pada SSB Putri Garuda Rembang**

**Moh. Zuhron Adib**

[zuhronadib123@gmail.com](mailto:zuhronadib123@gmail.com)

**UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**

### ***Abstract***

*The ability to dribble in football is a basic technical requirement that athletes must master in achieving the highest achievements. Agility can be improved by using e-movement and boomerang run exercises. This study aims to determine the influence of the e-movement and boomerang run training models on the ability of football dribbling on SSB Putri Garuda Rembang. This study used the design of the two groups of pretest and posttest design, carried out on two groups with the presence of a comparison group. This study used a two-group pretest and posttest design. The sampling technique used in this study was purposive sampling. The criteria in determining the sample of this study are SSB Putri Garuda athletes who are still active and have been registered as athletes for more than 1 year. So that the sample in this study was obtained by 16 female football athletes from Garuda Rembang. The data collection technique in this study is to use observation, documentation and dribbling tests with data analysis used, namely normality test, homogeneity test and hypothesis test. The results showed that the dribbling ability test on SSB Garuda Putri athletes in the Boomerang Run training treatment group showed a t count of 2,542 more than t table of 2,365 and a signifikasni value of  $0.017 < 0.05$ . this means that there is a significant influence of Boomerang Run to improve dribbling ability in SSB Garuda Putri Rembang athletes. Meanwhile, the e-movement training treatment group showed a calculation of 1,489 less than the table t of 2,365 and a signifikasni value of  $0.185 > 0.05$ , meaning that there was no indication of the provision of e-movement training treatment on the ability to drive the ball in SSB Garuda Putri Rembang students.*

**Keyword:** *E-movement exercises. Boomerang Run, Dribble Football.*

### **Abstrak**

Kemampuan menggiring dalam sepak bola merupakan syarat teknik dasar yang harus di kuasai atlet dalam meraih prestasi tertinggi. Kelincahan dapat di tingkatkan dengan menggunakan bentuk latihan *e-movement* dan *boomerang run*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan *e-movement* dan *boomerang run* terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola pada SSB Putri Garuda Rembang. Penelitian ini menggunakan rancangan *two grup pretest and posttest design* ini, dilakukan terhadap dua kelompok dengan adanya kelompok pembandingan. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *two grup pretest and posttest design*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Adapun kriteria dalam menentukan sampel penelitian ini yaitu atlet SSB Putri Garuda yang masih aktif dan sudah terdaftar sebagai atlet lebih dari 1 tahun. Sehingga sampel dalam penelitian ini didapatkan atlet sepak bola Putri Garuda Rembang yang berjumlah 16 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan observasi, dokumentasi dan tes menggiring bola (*dribbling*) dengan analisa data yang digunakan yaitu uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan tes kemampuan menggiring bola pada atlet SSB Garuda Putri pada kelompok perlakuan latihan *Boomerang Run* menunjukkan t hitung sebesar 2.542 lebih dari t tabel sebesar 2.365 dan nilai signifikasni sebesar  $0.017 < 0.05$ . artinya terdapat pengaruh secara signifikan *Boomerang Run* untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola pada atlet SSB Garuda Putri Rembang. Sedangkan untuk kelompok perlakuan latihan *e-movement* menunjukkan t hitung sebesar 1.489 kurang dari t tabel sebesar 2.365 dan nilai signifikasni sebesar  $0.185 > 0.05$ , artinya tidak ada pengaruh pemberian perlakuan latihan *e-movement* terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SSB Garuda Putri Rembang.

**Kata kunci :** Latihan *E-movement. Boomerang Run, Menggiring Sepak Bola.*

## PENDAHULUAN

Olahraga sepak bola dalam mencapai prestasi besar tentu harus ditegakkan oleh otoritas metode sepak bola yang penting. Untuk berusaha mengupayakan pencapaian terbesar dalam permainan yang dia ikuti, pesaing perlu fokus pada elemen penentu. Unsur-unsur penentu dapat dirujuk ada tiga variabel signifikan, khususnya: 1) keadaan keberadaan atau tingkat kebaruan aktual, 2) ketepatan strategi atau kemampuan yang dimiliki, dan 3) masalah ekologis (Sajoto dalam Palmizal *et al.*, 2019).

Salah satu prosedur dalam olahraga sepak bola yang sering digunakan dan merupakan strategi utamanya adalah spilling. Menumpahkan dalam pertandingan sepak bola adalah upaya untuk mendorong bola secara terputus-putus dan tempat bola tidak jauh dari kaki, diharapkan dapat bergerak dengan cekatan dan keras untuk membantu sistem kelompok dalam menyelesaikan berbagai serangan dan pengamanan, sehingga membutuhkan dukungan yang benar-benar nyata. tibble digunakan untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai pasangan bebas dan memberikannya dalam posisi superior (Hartati *et al.*, 2020).

Hasil individu dalam mencapai keahlian untuk melakukan kemampuan pengembangan umumnya dipengaruhi oleh faktor-faktor. Variabel pendukung menggabungkan kekuatan, kesiapan, koordinasi otot, dan lain-lain. Kapasitas untuk tumpah dalam sepak bola secara positif tidak dapat dibedakan dari bagian ketangkasan. Jenis kegiatan yang dapat meningkatkan kesiapan sesuai Lee (2000) dalam Erliana & Arisman (2017) drill latihan, S-drill latihan, Yard turn drill latihan, *Star drill* latihan, *Pattern Run* latihan, *Zig-zoom* latihan, *H-Movement*, *E-Movement* dan *Cone Snakedrill*.

Alasan kegiatan ini adalah untuk bekerja pada keadaan menciptakan kemampuan merancang: menjatuhkan kelompok yang berkaitan dengan kolaborasi, disiplin dan kewajiban saat memimpin pertandingan sepak bola. Selanjutnya, dalam mempersiapkan banyak keuntungan yang diperoleh, salah satunya adalah menumbuhkan pengetahuan dan kecerdasan pada pemain sepak bola, karena hal ini dapat diterapkan dalam membuat prosedur permainan yang berarti mengatasi rival saat bermain di lapangan. Mempersiapkan adalah siklus dalam latihan olahraga

untuk menumbuhkan kemungkinan yang ada pada pesaing, terutama dalam kapasitas dan kemampuan yang dimiliki secara efisien dan dilakukan oleh kerangka waktu yang telah ditentukan sebelumnya (Misbahuddin & Winarno, 2020).

Persiapan latihan memang menggabungkan kemampuan mendominasi, kemudian, pada saat itu, komponen kebaruan yang sebenarnya harus dilibatkan, misalnya, strategi, kekuatan, kecepatan, kemampuan beradaptasi, gesit, keseimbangan, dan lainnya harus ditingkatkan dalam pelaksanaannya. Terutama dalam mendominasi salah satu pertandingan seperti sepak bola. Meskipun demikian, dalam pelaksanaan tindakan mempersiapkan strategi yang diselesaikan oleh mentor umumnya akan konvensional, terlepas dari kenyataan bahwa tugas mentor, mentor dan pendidik selama waktu yang di habiskan untuk mempersiapkan dan belajar adalah untuk memutuskan dan memilih gaya yang tepat dan menarik, sehingga pesaing dapat dibangkitkan untuk tanpa henti memahami program persiapan yang diberikan dalam memahami tujuan normal. Salah satu cara untuk mengembangkan eksekusi game lebih lanjut adalah dengan memanfaatkan strategi latihan yang hampir sama menariknya dengan yang diharapkan (Efendi, 2016).

Ketangkasan dan kecepatan dalam pemain sepak bola dapat diketahui selama persiapan dan dalam pertandingan, jadi penting untuk memiliki model persiapan khusus untuk bekerja pada kapasitas ini. Salah satu kegiatan, khususnya latihan *E-movement*, adalah kegiatan yang memanfaatkan kerucut yang berharga untuk memperluas ketangkasan individu dalam bergerak. Praktik pengembangan E adalah kegiatan yang membentuk kerucut ke dalam huruf E dengan keadaan tertentu (Suprizal *et al.*, 2018).

Praktik lari *boomerang* pada dasarnya berarti meningkatkan gerak dalam kelincahan. *Boomerang Run* setara dengan jenis aktivitas lari silang, di mana kapasitas individu untuk menuju ke jalur yang berbeda, di posisi tertentu, dan tujuan keduanya menyusun ketangkasan pemain dalam menjauhkan diri dari saingannya. Latihan ini adalah jenis ketangkasan yang mempersiapkan secara keseluruhan. Model *Boomerang Run* terdiri dari lima tempat di mana salah satu titik tengah adalah kontras antara fokus yang berbeda, titik yang dirujuk ketika di atas akan membentuk atau lebih atau selain tanda.

Penelitian oleh Hulfian (2020) menunjukkan konsekuensi eksplorasi yang telah selesai dimana t-count esteem yang didapat lebih menonjol daripada nilai t-table pada tingkat kritis sebesar 5 % pada tingkat peluang n-1 ( $12-1 = 11$ ) yaitu 1,796. Hal ini menandakan adanya dampak dari persiapan *Boomerang Run* terhadap kemampuan menumpahkan dalam game futsal. Dalam eksplorasi yang telah dilakukan oleh (Erliana & Arisman, 2017) menunjukkan bahwa ada dampak besar dari persiapan E-development terhadap perluasan kegesitan pemain Futsal di SMPN 3 Banjarbaru dengan uji coba awal tipikal 9,73 dan uji coba terakhir normal sebesar 7,56. Ini menunjukkan cara bahwa kegiatan tersebut dapat membangun ketangkasan pesaing dalam menumpahkan.

Sekolah sepak bola (SSB) adalah asosiasi di bidang olahraga, khususnya sepak bola, kemampuan apa untuk menumbuhkan kemampuan pesaing. Motivasi di balik sekolah sepak bola adalah untuk menciptakan pesaing yang terampil atau memiliki kapasitas besar, dapat bersaing dengan sekolah sepak bola lain, dapat memenuhi masyarakat dan mengikuti daya tahan asosiasi, terutama di bidang sepak bola. Suryantoro dalam dalam Aprianova & Hariadi (2016) mencirikan bahwa sekolah sepak bola adalah fondasi yang memberikan informasi atau menunjukkan prosedur dasar sepak bola dan metode penting bermain sepak bola kepada siswa mulai dari cara dan dominasi strategi sepak bola secara tepat dan akurat.

Berbagai metode dalam sepak bola, tumpah adalah strategi penting bagi pemain sepak bola untuk mendominasi. Untuk mengungkap bahwa tumpahan adalah tendangan dengan sentuhan pendek-ke-pendek yang seharusnya dimungkinkan dengan kaki dalam, eksternal atau atas, persepsi harus dibuat. Menumpahkan kemampuan dengan waktu keadaan yang sempurna dapat membahayakan penjagaan lawan, dan selanjutnya memungkinkan pemain untuk melindungi bola sambil tersandung ke musuh atau maju ke ruang terbuka.

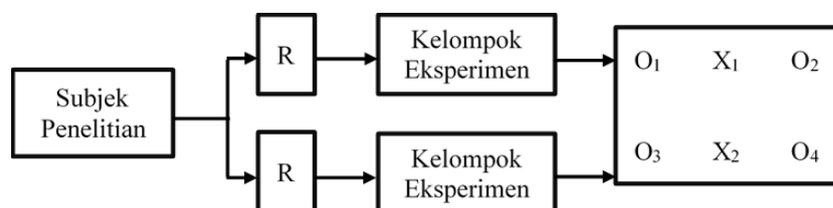
Menumpahkan keterampilan dalam sepak bola menuntut investasi yang bijaksana untuk melakukannya berapa lama dan seberapa jauh kepemilikan bola diselesaikan pada jam bermain sepak bola. Menumpahkan berarti menggerakkan wilayah permainan, mengoper saingan, menarik musuh untuk bergerak ke arah bola dengan tujuan bahwa wilayah yang mengejar tidak terungkap dan memutar kembali

ritme permainan. 2 X 45 menit waktu permainan membutuhkan kepemilikan bola melalui tumpahan yang berencana untuk mencetak gol, menyiratkan bahwa menumpahkan adalah cara penting serta mengoper, mengontrol, dan lain-lain untuk mencetak gol. Dengan cara ini, pemain dapat mendominasi jalannya permainan dan membuka pintu untuk membuat tujuan, dan dapat menjaga kewaspadaan sehingga lawan tidak dapat menciptakan pintu terbuka dan mencetak gol, sampai akhirnya dipercaya bahwa pemain dapat mendominasi pertandingan.

Hasil pengamatan peneliti yang dilakukan di lapangan menunjukkan bahwa terdapat 18 orang dari 32 atlet SSB Putri Garuda Rembang belum menguasai kemampuan menggiring bola. Artinya hanya 14 atlet atau kurang dari 50 % yang baru menguasai teknik dasar sepak bola ini. Selain itu, berdasarkan wawancara dengan pelatih SSB Putri Garuda Rembang latihan fisik khususnya dalam aspek kelincahan hanya diberikan berupa model *shuttle run* dan *dribbling* melewati *cone*, hal ini membuktikan bahwa model latihan yang diberikan masih monoton dan kurang variasi. Hasil observasi awal juga menunjukkan rata-rata setiap atlet dalam 1 kali set dengan 10 kali repetisi menggiring bola hanya mampu melewati 6 – 7 kali yang berhasil melewati *cone*. Hal ini dirasa perlunya model latihan lain yang dapat memacu motivasi dan minat latihan dalam meningkatkan *dribbling* bola.

## METODE PENELITIAN

Menurut Arikunto (2016) desain penelitian merupakan cara-cara yang dipergunakan untuk mengumpulkan data penelitian sehingga hasil penelitian dapat dibuktikan. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *two grup pretest and posttest design*, secara sistematis dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 1 Rancangan Penelitian

Riset ini memakai desain *two group pre test posttest design* di mana pengelompokan subjek eksperimen berdasarkan perlakuan yang diberikan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes menggiring

bola (*dribbling*). Proses penelitian diawali dengan memberikan pemanasan kepada atlet. Setelah diberikan petunjuk bagaimana melakukan tes *dribbling* agar atlet paham pelaksanaan tes tidak terjadi kesalahan. Menurut Sepdanius *et al.*, (2019) alat-alat yang digunakan dalam tes menggiring bola adalah bola sepak, kerucut 5 buah, stopwatch, tiang bendera, kapur dan alat tulis untuk mencatat hasil tes. Selain itu, peneliti ini menggunakan observasi secara langsung untuk pengambilan data sebelum melakukan penelitian. Observasi dilakukan dengan mengamati objek penelitian secara langsung dengan melakukan *pretest* dan *posttest*. Adapun teknik dokumentasi dalam penelitian ini berbentuk daftar atlet putri SSB Putri Garuda Rembang, daftar nilai *pretest* dan hasil *posttest* menggiring bola, daftar nilai latihan *e-movement* dan *boomerang run*, serta dokumen lainnya berupa foto kegiatan yang diambil pada saat penelitian berlangsung.

Menurut Winarno (2006) validitas untuk instrumen *dribbling test* sepak bola yang telah dilaporkan Dalam naskah laporannya, STO Bandung juga telah menguji validitas dan reliabilitas tes keterampilan bermain sepakbola ini dengan perhitungan statistik hasil validitas tes, 0,65, dan reliabilitas tes 0,77. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu diantaranya, uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis. Pengujian normalitas menggunakan *Shapiro Wilk Test* dan kriteria pengambilan keputusan uji homogenitas adalah apabila  $p \text{ sign} > 0,05$  atau  $F \text{ hitung} < F \text{ tabel}$ , berarti sampel tersebut homogen.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Bongcino Desa Sumberjo Kecamatan Rembang Kabupaten Rembang. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Juli sampai dengan bulan Agustus 2021. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah atlet sepak bola Putri Garuda Rembang yang berjumlah 16 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan kriteria diantaranya atlet sepak bola Putri Garuda yang masih aktif dan jarak antara lapangan latihan dari rumah atlet dekat mengingat masih pandemi *covid-19*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes *dribbling* Sepak Bola. Kelompok perlakuan pertama yaitu antara kelompok perlakuan latihan *e-movement*

dan kelompok perlakuan latihan *boomerang run*. Perlakuan diberikan selama 12 kali pertemuan untuk melaksanakan latihan pada masing-masing kelompok. Ketiga, dilakukanlah tes menggiring bola setelah diberikan perlakuan pada masing-masing kelompok. Hasil yang didapat dari lapangan kemudian dicatat dan dibuat tabulasi data sehingga mempermudah peneliti untuk dianalisis pada langkah selanjutnya. Adapun rincian hasil penelitian dapat dilihat sebagai berikut:

#### 1. Kemampuan Menggiring Bola Pada SSB Putri Garuda Rembang

Tabel 1

Deskriptif Statistik Menggiring Bola Atlet SSB Putri Garuda Rembang

Variabel	Min	Maks	Mean	Std. Deviasi	N
<b><i>Pretest Dribbling</i></b>					
<i>Boomerang Run</i>	13.41	15.54	14.45	0.655	8
<i>E-Movement</i>	12.67	21.49	16.74	2.594	8
<b><i>Posttest Dribbling</i></b>					
<i>Boomerang Run</i>	8.55	17.23	13.08	2.363	8
<i>E-Movement</i>	12.50	17.48	15.42	1.687	8

Sumber: Data yang diolah, 2022.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat 2 (dua) kelompok data antara kelompok perlakuan latihan *boomerang run* dan latihan *e-movement*. Hasil penelitian sebelum diberikan perlakuan pada kelompok perlakuan *Boomerang Run* menunjukkan rata-rata waktu yang diperoleh pada kemampuan menggiring bola sebesar 14.45 menit per detik, waktu minimal sebesar 13.41 dan maksimal sebesar 15.54 dengan nilai standar deviasi sebesar 0.655. sedangkan untuk kelompok perlakuan *e-movement* menunjukkan rata-rata waktu yang diperoleh pada kemampuan menggiring bola sebesar 16.74 menit per detik, waktu minimal sebesar 12.67 dan maksimal sebesar 21.49 dengan nilai standar deviasi sebesar 2.594.

Pada tabel 1 juga menunjukkan rerata waktu yang diperoleh pada kemampuan menggiring bola setelah diberikan perlakuan latihan *boomerang run* sebesar 13.08 menit per detik, waktu minimal sebesar 8.55 dan maksimal sebesar 17.23 dengan nilai standar deviasi sebesar 2.363. sedangkan kemampuan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok perlakuan *e-movement* menunjukkan

rata-rata waktu yang diperoleh pada kemampuan menggiring bola sebesar 12.50 menit per detik, waktu minimal sebesar 12.50 dan maksimal sebesar 17.48 dengan nilai standar deviasi sebesar 1.687.

## 2. Uji Normalitas

Tabel 2  
Hasil Uji Normalitas

Data	Nilai Sig.	Keterangan
<i>Pretest Dribbling</i>	0.079	Normal
<i>Posttest Drbibling</i>	0.201	Normal

Sumber: Data yang diolah, 2022.

Berdasarkan tabel tersebut terkait hasil uji normalitas bahwa nilai probabilitas atau signifikansi pada kelompok *pretest* sebesar 0.079 dan kelompok *posttest* sebesar 0.201, artinya nilai sig. lebih besar dari 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa data pada penelitian ini berdistribusi normal.

## 3. Uji Homogenitas

Tabel 3  
Hasil Uji Homogenitas

Data	Nilai Sig.	Keterangan
<i>Pretest- Posttest Dribbling</i>	0.940	Homogen

Sumber: Data yang diolah, 2022.

Berdasarkan tabel di atas terkait hasil homogenitas menunjukkan nilai Sig. sebesar 0.940 artinya data penelitian ini secara keseluruhan bersifat homogen atau sama karena nilai probabilitas diatas 0.05.

## 4. Uji Hipotesis

Uji t test dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *E-movement Run* dan *Boomerang Run* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada SSB Putri Garuda Rembang. Uji t hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4 Hasil Uji Hipotesis (Uji t)

Kelompok	t hitung	t tabel	Nilai Sig.	Keterangan
----------	----------	---------	------------	------------

<b>Pre-Post</b>				
Latihan <i>Boomerang Run</i>	2.542	2.365	0.017	Berpengaruh
Latihan <i>E-Movement</i>	1.489	2.365	0.185	Tidak Berpengaruh

Sumber: Data yang diolah, 2022.

Berdasarkan hasil uji t test hasil tes kemampuan menggiring bola pada siswa SSB Garuda Putri pada kelompok perlakuan latihan *Boomerang Run* menunjukkan t hitung sebesar 2.542 lebih dari t tabel sebesar 2.365 dan nilai signifikasni sebesar  $0.017 < 0.05$ . Artinya terdapat pengaruh secara signifikan *Boomerang Run* untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola pada siswa SSB Garuda Putri Rembang. Sedangkan untuk kelompok perlakuan latihan *e-movement* menunjukkan t hitung sebesar 1.489 kurang dari t tabel sebesar 2.365 dan nilai signifikasni sebesar  $0.185 > 0.05$ , artinya tidak ada pengaruh pemberian perlakuan latihan *e-movement* terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SSB Garuda Putri Rembang. Sehingga hipotesis dalam penelitian ini  $H_0$  diterima ( $H_a$  ditolak), artinya pengujian hipotesis ini terkait menguji model latihan *Boomerang Run* lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola pada siswa SSB Garuda Putri Rembang.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data lebih lanjut menunjukan terdapat pengaruh yang signifikan dan yang efektif antara model latihan *boomerang run* dan latihan *e-movement* terhadap kemampuan *dribbling* siswa SSB Garuda Putri Rembang. Model latihan *boomerang run* berpengaruh signifikan terhadap

kemampuan *dribbling* siswa SSB Garuda Putri Rembang dibuktikan dengan nilai  $t$  hitung sebesar 2.542 lebih dari  $t$  tabel sebesar 2.365 dan nilai signifikansi sebesar  $0.017 < 0.05$ . Sedangkan latihan *e-movement* tidak berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* siswa SSB Garuda Putri Rembang dibuktikan dengan nilai  $t$  hitung sebesar 1.489 lebih dari  $t$  tabel sebesar 2.365 dan nilai signifikasni sebesar  $0.185 < 0.05$ . Hal tersebut juga menunjukkan bahwa model latihan *Boomerang Run* lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola pada siswa SSB Garuda Putri Rembang, hal ini dibuktikan berdasarkan analisis data lebih lanjut dari nilai  $t$  hitung sebesar 2.542 lebih dari  $t$  tabel sebesar 2.365 dan nilai signifikasni sebesar  $0.017 < 0.05$ . Sehingga model latihan *boomerang run* terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola pada atlet SSB Putri Garuda Rembang.

Dari simpulan penelitian, saran yang diberikan dalam penelitian ini yaitu bagi pelatih diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan latihan dalam meningkatkan teknik kemampuan dasar menggiring bola pada atletnya. Sehingga model latihan yang diterapkan lebih bervariasi agar altet lebih antusias mengikuti latihan. Bagi Atlet, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam meningkatkan teknik dasar *dribbling* bermain sepak bola. Pada peneliti selanjutnya, menambahkan variabel lain sebagai pembanding dalam meningtktan kemampuan *dribbling* pemain dalam sepak bola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, D. W., & Juniarta, M. G. (2020). Efektivitas Latihan Yoga Dalam Mengatasi Penyakit Jantung Koroner (Pjk). *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 3(2), 129
- Aprianova, F., & Hariadi, I. (2016). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola ( *Dribbling* ) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 63–74.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Depkes. (2002). *Gizi Atlet Sepak Bola*. Departemen Kesehatan RI.
- Efendi, R. (2016). Pengaruh Metode Latihan Practice Session, Test Session Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Menendang Dalam Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan UNSIKA*, 4(1), 91–106.
- Erliana, M., & Arisman, A. (2017). Pengaruh Latihan *E-Movement Cone Drill* Terhadap

- Kelincahan Pemain Futsal SMPN 3 Banjarbaru. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2), 1
- Handayani, S. (2013). Efektivitas Metode Pembelajaran Latihan (Drill) Dengan Sistem Penilaian Portofolio Pada Hasil Belajar Mengelola Sistem Kearsipan Kelas Xi Administrasi Perkantoran Smk Negeri 1 Salatiga. *Economic Education Analysis Journal*, 2(1), 18–23.
- Hartati, H., Solahuddin, S., & Irawan, A. (2020). Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Hasil Dribble Sepak Bola. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 38–46.
- Hasan, Musfira, N., & Syam, N. (2020). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Dan Latihan *Boomerang Run* Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal Siswa Smp Negeri 10 Makassar. *Journal of Sport and Physical Education*, 1(1), 38–49
- Hulfian, L. (2020). Latihan Kelincahan *Boomerang Run* Dapat Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal. *Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi (PORKES)*, 3(1), 9–14.
- Misbahuddin, M. H., & Winarno, M. E. (2020). Studi Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang Kelompok Usia 15-16 Tahun. *Journal of Sport Science and Health*, 2(4), 215–223
- Mubarok, M. Z. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Games Menggunakan Metode Interval Terhadap Peningkatan *Dribbling* Pemain Sepakbola. *Biomatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 5(02), 144–149
- Palmizal, Daya, W. J., & Muniarti, S. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Kabupaten Kerinci Dalam Rangka Persiapan Mengikuti Porprov XXII Bungo Tebo 2018. *Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 1–16.
- Pebrima, D., Suhdy, M., & Remora, H. (2021). Pengaruh latihan ball feeling terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet sekolah sepakbola (SSB). *E-SPORT: Jurnal Kesehatan Jasmani, Kesehatan Rekreasi*, 1(2), 54–57.
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT Rajagrafindo Persada.
- Soemardiawan, & Wati, S. Y. (2020). Efektifitas Model Latihan *E-Movement* terhadap Peningkatan Kecepatan dan Kelincahan pada Pemain Sepakbola UNDIKMA FC. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(01), 36–45
- Suprizal, Slamet, & Juita, A. (2018). Pengaruh Latihan *E-Movement Cone Drill* Terhadap Kelincahan Pada Pemain U-17 Ssb Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir. *Jurnal Online Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 5(1), 1–12.
- Winarno, M. E. (2018). *Tes Ketrampilan Olahraga*. Malang: UM Press