

PENGARUH KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING SEPAK BOLA DI SEKOLAH SEPAK BOLA DIKPOR KECAMATAN WELERI

Arimbi Weningtyas

arimbiweningt23@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

This form of studies is quantitative the usage of the Quasi Experimental Design method, specifically via way of means of the usage of the One-Group Pretest post-check. The end result of measuring dribbling capacity is thought that the common cost is 6.30. The dribbling capacity is covered withinside the low class. The male gamers of SBB Weleri District have low dribbling abilities whilst measuring the pretest degree on this study. The lowest rating acquired is 1. This cost suggests that there are numerous gamers who've dribbling abilities withinside the low class due to the fact the rating is beneath 7. The common distinction among the posttest and pretest tiers is four.fifty eight, that is better than the posttest degree. Paired check acquired tcount cost of eight.027 with a sig cost of 0.000. These consequences imply that there may be a extensive distinction among the pretest and posttest dribbling abilities. This method that the speculation is popular that there may be a extensive affect on agility. Conclusion Based at the consequences of the study, it's far regarded that the trip run capacity and zig-zag run capacity have an effect on the dribbling capacity of the Weleri football faculty athletes. Suggestions for coaches are that athletes who nevertheless have low trip run abilities ought to gain knowledge of once more so they can enhance their abilities.

Keywords: *Agility Against Football Dribbling.*

Abstrak

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode Quasi Eksperimental Design yaitu dengan menggunakan *One-Group Pretest posttest*. Hasil pengukuran kemampuan dribbling diketahui nilai rata-rata diperoleh sebesar 6,30. Kemampuan *dribbling* tersebut maka termasuk kategori rendah. Pemain putra SBB Kecamatan weleri memiliki kemampuan *dribbling* yang rendah ketika dilakukan pengukuran tahap *pretest* dalam penelitian ini. Skor terendah yang diperoleh adalah 1. Nilai tersebut menunjukkan bahwa ada beberapa pemain yang memiliki kemampuan *dribbling* dalam kategori rendah karena skor di bawah 7. Skor tertinggi yang diperoleh pemain dalam pengukuran kemampuan dribbling yaitu 12 menunjukkan ada beberapa pemain yang memiliki kemampuan *dribbling* dalam kategori tinggi. Selisih rata-rata tahap *posttest* dengan *pretest* yaitu sebesar 4,58 lebih tinggi tahap *posttest*. Uji paired diperoleh nilai thitung sebesar 8,027 dengan nilai sig sebesar 0,000. Hasil tersebut berarti bahwa ada perbedaan signifikan kemampuan *dribbling pretest* dengan *posttest*. Artinya hipotesis diterima bahwa ada pengaruh signifikan kelincahan. Kesimpulan Berdasarkan hasil penelitian diketahui kemampuan trip run dan kemampuan zig-zag run berpengaruh terhadap kemampuan dribbling atlet sekolah sepak bola weleri. Saran bagi pelatih agar atlet yang masih memiliki kemampuan *shuttle run* rendah agar dilatih lagi sehingga dapat meningkat kemampuannya.

Kata Kunci: *Kelincahan Terhadap Dribbling Sepak Bola*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu tren gaya hidup pada masa sekarang ini. Dalam kehidupan manusia bermasyarakat peran olahraga sangatlah vital. Undang-Undang nomor three tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menjelaskan bahwa ruang lingkup kegiatan olahraga ada *three* yaitu : 1) olahraga pendidikan, 2) olahraga rekreasi, dan 3) olahraga prestasi. Olahraga merupakan fenomena yang sudah mendarah-nadi yang tidak dapat dipisahkan oleh kehidupan masyarakat. Tidak mengherankan jika olahraga dijadikan sebagai salah satu software untuk membangun karakter suatu bangsa (*countrywide individual building*), sehingga olahraga menjadi sarana untuk membangun kepercayaan diri, identitas bangsa dan kebanggaan nasional. Puncak dari kemajuan pembangunan di bidang olahraga salah satunya ditandai dengan prestasi olahraga. Permainan sepak bola memiliki tujuan untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan menjaga agar gawang tidak kemasukan bola.

Permainan sepak bola memerlukan kerjasama yang baik antar pemain dan harus didukung dengan teknik dan fisik yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik akan cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik seperti yang diharapkan. Beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai adalah menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, dan merebut (Mahfud et al., 2020). Sehingga akan tercapai prestasi yang olahraga sesuai dengan yang diinginkan. Keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola merupakan salah satu teknik dasar dan harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola.

Keterampilan pemain sepak bola dalam menggiring bola sangat dibutuhkan sekali karena dapat menghindari diri dari hadangan lawan dan bahkan menghindari diri dari niat lawan yang akan menciderainya dan bisa berakibat cedera *deadly* untuk pemain (Budiman, 2019). Berdasarkan hasil observasi di Sekolah Sepak bola Dikpora Kecamatan Weleri diperoleh informasi bahwa secara rata-rata kemampuan atlet dalam melakukan *dribbling* memang tergolong baik. Namun, secara individu masih banyak atlet yang memiliki kemampuan *dribbling* dalam kategori cukup baik. Kemampuan *dribbling* masih jauh dari sempurna karena memang dari aspek kelincahan masih tergolong kurang. Selain itu, atlet dalam melakukan *dribbling* bola memang terlihat masih ada yang salah dalam menggunakan tekniknya sehingga bola mudah direbut kembali lawan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan penelitian kuantitatif metode penelitian *quasi experimental layout* dengan menggunakan yaitu dengan menggunakan *One-Group Pretest post-check*. Dengan subyek dan lokasi penelitian yaitu atlet SSB Dikpora kecamatan Weleri. Penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Menurut Sugiyono (2015:eleven) metode eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *remedy* (perlakuan) tertentu. Metode eksperimen bertujuan untuk memperoleh *records* yang meyakinkan dan memberikan efek yang baik terhadap suatu variabel. Hal ini dilakukan dengan cara memberi perlakuan latihan kelincahan pada atlet. Teknik pengumpulan *records* dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi dimana digunakan untuk mengukur kelincahan dan mengukur kemampuan *dribbling*.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan *remedy* kemudian diukur dengan menggunakan beberapa latihan kelincahan: 1. Latihan *zig-zag run* dan 2. *Shuttle run*. Untuk menguji hipotesis digunakan uji t menggunakan program SPSS 20.0. H_0 ditolak jika t hitung lebih kecil dari t tabel. H_0 diterima jika t hitung lebih besar dari t tabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini untuk mengukur kemampuan *dribbling* atlet sekolah sepak bola dikpora weleri menggunakan *three* indikator yaitu sikap awal. Pelaksanaan, dan sikap akhir dalam melaksanakan *dribbling*. Hasil pengukuran pada tahap pretes diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.1 Hasil Pengukuran Pretest

No	Responden	Indikator 1	Indikator 2	Indikator 3	Jumlah	Kriteria
1	Aditya Kusuma	2	4	2	8	Sedang
2	Deo Davidsyah	3	2	3	8	Sedang
3	Muhammad Ari	2	2	2	6	Rendah
4	Muhammad Fajri	2	1	1	4	Rendah
5	Muhammad	2	2	2	6	Rendah

	Yogi					
6	Muhammad Abdul Aziz	3	2	2	7	Rendah
7	Syaifullah Affandi	3	2	2	7	Rendah
8	Daffa Habib	2	3	1	6	Rendah
9	Rafly Ferdiansyah	1	3	3	7	Rendah
10	Demas Aryo Wicaksono	3	1	1	5	Rendah
11	M. Yasin	2	2	1	5	Rendah
12	Galih Nurafi	2	2	1	5	Rendah
13	Bayu Arya	1	2	1	4	Rendah
14	Aji Firmasnyah	2	1	3	6	Rendah
15	Nugroho	2	2	2	6	Rendah
16	Syamsul Alam	3	2	2	7	Rendah
17	Wahyu Efendi	2	1	1	4	Rendah
18	Abdul Haris	2	2	2	6	Rendah
19	Reza Irawan	1	2	2	5	Rendah
20	Rifki	2	1	1	4	Rendah
21	Gunawan Wibisono	3	2	1	6	Rendah
22	Febriyan Reyhan	3	2	1	6	Rendah
23	Agung Dwi	3	1	2	6	Rendah
24	Mandala	2	1	2	5	Rendah
25	Malvino	2	1	1	4	Rendah
26	Nanda Adi	3	2	3	8	Sedang
27	Abran Hafez	3	2	2	7	Rendah
28	Dwi Kurniawan	2	1	3	6	Rendah
29	Bagus Anggoro	2	2	2	6	Rendah
30	Zaky	2	1	1	4	Rendah
31	Fariz Mudzakir	3	4	5	12	Tinggi
32	Kresna saputra	4	3	2	9	Sedang
33	Aldi Arianto	3	4	4	11	Sedang
34	Rivaldo	2	2	2	6	Rendah
35	Suryo Cipto	3	4	3	10	Sedang
36	Rian P	2	1	2	5	Rendah

Sumber: Olah data penelitian 2022

Berdasarkan Tabel 4.2 maka secara *statistic* untuk kemampuan *dribbling* atlet pada tahap *pretest* dapat dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 4.2 Deskripsi Kemampuan Dribbling Pretest

No	Keterangan	Nilai
1	Rata-rata	6,30
2	Skor terendah	1
3	Skor tertinggi	12
4	Standart Deviasi	2,32

Sumber: Data penelitian 2022

Hasil pengukuran kemampuan *dribbling* pada tabel four.2 diketahui nilai rata-rata diperoleh sebesar 6,30. Kemampuan *dribbling* tersebut maka termasuk kategori rendah. Atlet sepak bola weleri memiliki kemampuan *dribbling* yang rendah ketika dilakukan pengukuran tahap *pretest* dalam penelitian ini. Skor terendah yang diperoleh adalah 1. Nilai tersebut menunjukkan bahwa ada beberapa siswa yang memiliki kemampuan *dribbling* dalam kategori rendah karena skor di bawah 7. Skor tertinggi yang diperoleh atlet dalam pengukuran kemampuan *dribbling* yaitu 12 menunjukkan ada beberapa siswa yang memiliki kemampuan *dribbling* dalam kategori tinggi.

Berdasarkan klasifikasikan kemampuan *dribbling* untuk setiap atlet maka dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 4.3 Deskripsi Frekuensi Kemampuan *Dribbling Pretest*

No	Keterangan	Nilai
1	Rata-rata	6,30
2	Skor terendah	1
3	Skor tertinggi	12
4	Standart Deviasi	2,32

Sumber: Data penelitian 2022

Berdasarkan Tabel 4.3 diketahui bahwa untuk hasil penilaian kemamuan *dribbling* pada tahap *pretest* maka ada sebanyak 86,eleven% atlet yang masih termasuk dalam kategori kemampuan *dribbling* rendah. Jumlah ini menjadi paling banyak dibandingkan dengan kelompok lainnya. Siswa dalam melakukan *dribbling* belum menggunakan teknik-

teknik yang seharusnya dilakukan. atlet asal melakukan *dribbling* yang terpenting hanya menguasai bola saja.

1. Kemampuan *Dribling posttest* Penelitian ini untuk mengukur kemampuan *dribbling* atlet sekolah sepak bola weleri menggunakan 3 indikator yaitu sikap awal. Pelaksanaan, dan sikap akhir dalam melaksanakan *dribbling*. Hasil pengukuran pada tahap *posttest* diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.4 Hasil Pengukuran *Posttest*

No	Responden	Indikator 1	Indikator 2	Indikator 3	Jumlah	Kriteria
1	Aditya Kusuma	5	4	5	14	Tinggi
2	Deo Davidsyah	5	5	5	15	Tinggi
3	Muhammad Ari	5	5	4	14	Tinggi
4	Muhammad Fajri	5	4	3	12	Tinggi
5	Muhammad Yogi	5	4	4	13	Tinggi
6	Muhammad Abdul Aziz	4	4	4	12	Tinggi
7	Syaifullah Affandi	4	4	4	12	Tinggi
8	Daffa Habib	4	3	3	10	Sedang
9	Rafly Ferdiansyah	3	4	3	10	Sedang
10	Demas Aryo Wicaksono	5	4	4	13	Tinggi
11	M. Yasin	5	5	4	14	Tinggi
12	Galih Nurafi	1	2	2	5	Rendah
13	Bayu Arya	4	4	4	12	Tinggi
14	Aji Firmasnyah	4	4	4	12	Tinggi
15	Nugroho	3	3	4	10	Sedang
16	Syamsul Alam	4	4	4	12	Tinggi
17	Wahyu Efendi	4	3	5	12	Tinggi
18	Abdul Haris	3	4	4	11	Sedang
19	Reza Irawan	4	4	5	13	Tinggi
20	Rifki	5	5	4	14	Tinggi
21	Gunawan Wibisono	3	5	4	12	Tinggi
22	Febriyan Reyhan	2	2	2	6	Rendah
23	Agung Dwi	4	4	3	11	Sedang
24	Mandala	4	4	3	11	Sedang
25	Malvino	4	4	4	12	Tinggi
26	Nanda Adi	3	4	4	11	Sedang

27	Abran Hafez	2	3	2	7	Rendah
28	Dwi Kurniawan	4	3	5	12	Tinggi
29	Bagus Anggoro	5	3	5	13	Tinggi
30	Zaky	2	1	4	7	Rendah
31	Fariz Mudzakir	2	3	2	7	Rendah
32	Kresna saputra	3	3	3	9	Sedang
33	Aldi Arianto	4	4	4	12	Tinggi
34	Rivaldo	3	2	2	7	Rendah
35	Suryo Cipto	3	4	3	10	Sedang
36	Rian P	2	2	2	6	Rendah

Sumber: Data penelitian 2022

Berdasarkan hasil pengukuran kemampuan *dribbling* pada tahap *posttest* maka secara statistik dapat dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 4.5 Deskripsi Kemampuan *Dribbling Posttest*

No	Keterangan	Nilai
1	Rata-rata	11,28
2	Skor terendah	5
3	Skor tertinggi	15
4	Standart Deviasi	2,53

Sumber: Data penelitian 2022

Hasil pengukuran kemampuan *dribbling* pada tabel 4.5 diketahui nilai rata-rata diperoleh sebesar 11,28. Kemampuan *dribbling* tersebut maka termasuk kategori sedang. Atlet sepak bola weleri memiliki kemampuan *dribbling* yang sedang ketika dilakukan pengukuran dalam penelitian ini. Skor terendah yang diperoleh adalah 5. Nilai tersebut menunjukkan bahwa ada beberapa atlet yang memiliki kemampuan *dribbling* dalam kategori rendah karena skor di bawah 7. Skor tertinggi yang diperoleh atlet dalam pengukuran kemampuan *dribbling* yaitu 15 menunjukkan ada beberapa atlet yang memiliki kemampuan *dribbling* dalam kategori tinggi.

Berdasarkan hasil klasifikasi kemampuan *dribbling* atlet berdasarkan individu maka dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.6 Deskripsi Frekuensi Kemampuan *Dribbling posttest*

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tinggi	20	55,56
2	Sedang	9	25,00
3	Rendah	7	19,44
Jumlah		36	100

Sumber: Olah data penelitian 2022

Berdasarkan tabel 4.6 diketahui bahwa untuk kemampuan *dribbling* atlet pada tahap posttest diketahui bahwa sebagian besar atlet sudah memiliki kemampuan *dribbling* dengan kategori tinggi. Atlet setelah mengikuti latihan kelincahan selama 12 kali pertemuan mengalami peningkatan kemampuan *dribbling* nya. atlet yang awalnya melakukan *dribbling* dengan asal sekarang sudah menggunakan teknik-teknik *dribbling* yang baik dan benar.

1) Hasil Uji Validitas

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan *dribbling* pada atlet sekolah sepak bola weleri dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Hal ini agar *records* yang diperoleh *legitimate* dan *dependable* sehingga dapat digunakan untuk analisis dalam penelitian. Validitas dalam penelitian ini menggunakan uji pearson. Data diuji validitas menggunakan aplikasi SPSS V.26. Instrumen dikatakan *legitimate* jika memiliki nilai sig < 0> rtabel dengan jumlah sampel 36 taraf signifikan 5%. Hasil uji validitas dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 4.7 Uji Validitas

No item	r _{hitung}	Sig	r _{tabel}	Keterangan
1	.891	.000	.329	Valid
2	.862	.000	.329	Valid
3	.774	.000	.329	Valid

Sumber: Data Penelitian 2022

Hasil uji validitas tabel 4.7 diketahui bahwa untuk nilai rhitung semua object lebih besar dari rtabel (rhitung > 0.329). dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa semua object tersebut bersifat *legitimate* dan dapat digunakan untuk analisis dalam penelitian.

2) Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan uji cornbach alpha. Hasil uji dikatakan reliabel jika memiliki nilai cronbach alpha lebih besar dari 0,60. Hasil uji reliabilitas menggunakan cronbach alpha diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 4.8 Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
.798	3

Sumber: Data penelitian 2022

Berdasarkan hasil uji reliabilitas diperoleh nilai cronbach alpha sebesar 0,798. Nilai tersebut lebih besar dari 0,60 sehingga dapat dikatakan bahwa tool bersifat reliabel dan dapat digunakan untuk analisis penelitian.

3) Hasil Uji normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data yang dipeorleh dari penelitian berdistribusi *ordinary* atau tidak. Hal ini karena salah satu syarat untuk dapat dilakukan uji *paired pattern* t tes adalah *records* harus berdistribusi *ordinary*. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Shapiro-Wilk. Data dapat dikatakan *ordinary* jika nilai sig lebih dari 0,05. Sebaliknya jika nilai sig kurang dari 0,05 maka records dikatakan tidak *ordinary*. Hasil uji normalitas dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.9 Uji Normalitas

Kelompok	Statistic	Sig	Keterangan
Pretest	0,196	0,200	Normal
Posttest	0,177	0,200	Normal

Sumber: olah data penelitian 2022

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 4.9 maka diketahui bahwa data yang ada pada tahap *pretest* dan tahap *posttest* semua memiliki nilai sig lebih dari 0,05. Hasil tersebut berarti bahwa data berdistribusi *ordinary* sehingga dapat digunakan untuk uji hipotesis menggunakan uji *paired pattern t check*.

4) Uji Homogenitas

Tabel 4.10 Data Hasil Uji Homogenitas

	<i>Levene statistic</i>	df1	df2	Sig .
<i>Based on Mean</i>	3.702	1	70	.058
<i>Based on Median</i>	2.155	1	70	.147
<i>Based on Median and with adjusted df</i>	2.155	1	62.596	.147
<i>Based on trimmed mean</i>	3.701	1	70	.058

Berdasarkan Tabel 4.10 hasil uji homogenitas diketahui memiliki taraf signifikan pada kelompok *pretest* dan *posttest* diperoleh 0,58 artinya $> 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa hasil lebih dari 0,05. Maka dapat disimpulkan data *pretest* dan *posttest* memiliki varians yang homogen.

5) Hasil Uji paired sampel t test

Berdasarkan hasil uji perbedaan rata-rata sebelum dengan sesudah perlakuan maka dapat disajikan hasil uji sebagai berikut.

Tabel 4.11 Hasil Uji *Paired t test*

No	Tahap	Rata-rata	Selisih	T _{hitung}	Sig
1	<i>Pretest</i>	10,88	4,58	8,027	0,000
2	<i>Posttest</i>	6,30			

Berdasarkan Tabel 4.11 hasil uji *paired* menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan *dribbling pretest* dan *posttest* secara statistik ada perbedaan. Selisih rata-rata tahap *posttest* dengan *pretest* yaitu sebesar 4,58 lebih tinggi tahap *posttest*. Uji *paired* diperoleh nilai thitung sebesar 8,027 dengan nilai sig sebesar 0,000. Hasil tersebut berarti bahwa ada perbedaan signifikan kemampuan *dribbling pretest* dengan *posttest*. Artinya hipotesis diterima bahwa

ada pengaruh signifikan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet sekolah sepak bola weleri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui kemampuan *trip run* dan kemampuan *zig zag run* berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* atlet sekolah sepak bola Dikpora Kecamatan Weleri. Atlet yang memiliki kemampuan *shuttle run* dan *zig zag run* baik maka akan memberikan pengaruh baik terhadap kemampuan *dribbling* bola pada atlet. Saran bagi atlet yang masih memiliki kelincahan kategori rendah harus banyak berlatih lagi terutama latihan *trip run* dan *zig-zag run* untuk meningkatkan kelincahan.

DAFTAR PUSTAKA

Akmal, I., & Lesmana, H. . (2019). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling. *Jurnal Patriot*, 3(2).

Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.

Atradinal, A., Syahputra, R., Oktarifaldi, Mardela, R., Purtri, L., & Bakhtiar, S. (2020). Dissemination and Training of Identification and Development of Sport Talent for Physical Education Teachers and Sports Trainers in the Province of West Sumatra. *Urnal Humanities Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 112–125.

Bafirman. (2013). *Fisiologi Olahraga*. Wineka Media.

Bakhtiar, S., Khairudin, K., Sari, S. ., & Putri, L. . (2020). engaruh Umpan Balik, Koordinasi Terhadap Kemampuan Objek Kontrol Siswa Paud Kota Padang Panjang. *Sporta Saintika*, 5(1), 59–71.

Basrizal, R., Sin, T. H., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3).

Budiman, A. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatandan Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain SepakbolaSSB Putra Wijaya. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(1).

Daryanto, & Hidayat, K. (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 201–212.

Efendi, Roni, A., & Zainal, A. (2018). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepakbola Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1),

Erikoglu, O. ., & Arslan, E. (2016). The Relationships Among Acceleration, Agility, Sprinting Ability, Speed Dribbling Ability and Vertical Jump Ability in 14-year-old soccer players. *Journal of Sports and Physical Education*, 3(2), 29–34.