

Pengaruh Latihan *Agility* Terhadap Teknik Dasar *Dribbling* Dalam Permainan Sepak Bola

Asep Sahrul Gunawan

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Bina Mutiara

Nera Ainun Mardiah

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Bina Mutiara

Dede Ilham Haikal Fazri

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Bina Mutiara

Ari Riyandi

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Bina Mutiara

Muhammad Idrus Salam

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Bina Mutiara

asepsahrulgunawan.asg@gmail.com

Abstract. *This study aims to determine the effect of agility training on the basic dribbling techniques in soccer games. The research method used is an experimental research method with a quantitative approach. The population that was used as the research object was STKIP Bina Mutiara soccer student. The sample in this study was 15 students who were taken by purposive sampling. The instrument used is the ball dribbling test. The results of processing and analysis of hypothesis testing data with a significance of 0.05 where in the agility training group the value of T_{count} is $2.860 > T_{table} 2.048$. It can be concluded that agility training affects the basic dribbling techniques in soccer games.*

Keywords: *Agility, Dribbling, Soccer*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *agility* terhadap teknik dasar *dribbling* dalam permainan sepak bola. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Populasi yang dijadikan objek penelitian adalah mahasiswa UKM sepak bola STKIP Bina Mutiara. Sampel pada penelitian berjumlah 15 siswa yang diambil dengan cara purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah tes menggiring bola. Hasil pengolahan dan analisis data uji hipotesis dengan signifikansi 0,05 dimana pada kelompok latihan *agility* nilai T_{hitung} sebesar $2,860 > T_{tabel} 2,048$. Dapat disimpulkan bahwa latihan *agility* berpengaruh terhadap teknik dasar *dribbling* dalam permainan sepak bola.

Kata kunci: *Agility, Dribbling, Sepak Bola*

LATAR BELAKANG

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga paling populer di Indonesia bahkan di seluruh dunia. Sepak bola bisa meningkatkan kualitas negara itu sendiri sehingga setiap negara termasuk Indonesia berlomba-lomba menciptakan atlet sepak bola yang profesional. Sepak bola digemari oleh semua kalangan baik itu orang tua, remaja, bahkan anak-anak. Setiap atlet tentunya ingin menampilkan penampilan terbaiknya dalam setiap pertandingan. Banyak cara yang dilakukan agar atlet dapat menampilkan penampilan terbaiknya hingga berprestasi. Untuk menciptakan atlet yang profesional

harus dimulai sejak dini. Pembinaan atlet sepak bola harus dimulai dari usia dini untuk menciptakan mental yang kuat sehingga performa atlet dapat meningkat dengan baik (Haughton, 2013). Salah satu faktor kunci dalam pengembangan pemain sepak bola ahli adalah kegiatan dan jalur di mana mereka terlibat selama masa kanak-kanak dan remaja (Ford et al., 2012). Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah pemain lawan untuk membuat gol ke gawang bertahan sesuai dengan peraturan yang berlaku dalam permainan sepakbola (Setiawan et al., 2017).

Agar dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar seorang pemain harus dibekali dengan teknik-teknik dasar bermain sepakbola yang baik. Seorang pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Karena penguasaan teknik dasar adalah harga mati dalam bermain sepak bola (Pebrima et al., 2021). Teknik dasar yang paling sering digunakan dalam sepak bola adalah dribbling. Pada saat pertandingan maupun latihan, menggiring bola merupakan teknik dasar yang paling sering di gunakan. Setelah peneliti mengobservasi permasalahan yang sering muncul yang di dapatkan dalam penelitian ini adalah keterampilan *dribbling* yang kurang terampil dalam pelaksanaannya, baik saat pertandingan maupun saat melakukan latihan. Hal ini menjadikan sebuah daya tarik kepada peneliti untuk mencari solusi dalam memperbaiki serta memecahkan permasalahan yang terjadi. Kelincahan memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan sepakbola terutama pada teknik menggiring bola. Latihan *agility* merupakan salah satu cara yang digunakan peneliti dalam menjawab permasalahan ini, karena *dribbling* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki dalam permainan sepak bola .

Menurut hasil pengamatan atau observasi lapangan keterampilan dan kecepatan menggiring bola masih sangat perlu ditingkatkan guna mencapai prestasi yang baik. Hasil pengamatan pada saat sesi game dalam latihan di lapangan dan di waktu uji coba maupun pada turnamen yang diikuti, terlihat sekali para pemain mahasiswa UKM Bina Mutiara mudah sekali kehilangan bola serta penguasaan bola masih sangat lemah saat menggiring sehingga bola tidak berada dalam jangkauan kaki. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kualitas dalam hal menggiring bola diperlukan latihan secara intensif dan bentuk latihan kelincahan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah suatu cara yang digunakan untuk memudahkan memecahkan masalah melalui teknik dan alat tertentu, sehingga akan memperoleh hasil yang diharapkan berdasarkan tujuan peneliti. Dalam hal ini Wolery Mark (dalam Gunawan, 2018) mengemukakan “*Research methods are useful for many of the issues and questions faced in early intervention*”. Pada penjelasan tersebut menyatakan bahwa metode penelitian berguna untuk memecahkan masalah dan menjawab pertanyaan yang dihadapi.

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Tentang metode eksperimen Sugiyono, (2020) mengemukakan bahwa “Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali”. Dalam hal ini yaitu latihan *agility* terhadap teknik dasar *dribbling* dalam permainan sepak bola.

Penelitian eksperimen mempunyai berbagai macam desain yang dapat digunakan dalam penelitian. Penggunaan desain tersebut disesuaikan dengan aspek penelitian dan pokok permasalahan dari penelitian itu sendiri. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain penelitian *One Groups Pretest–Posttest Design*.

Tabel 1. Desain Penelitian

(Sugiyono, 2022)

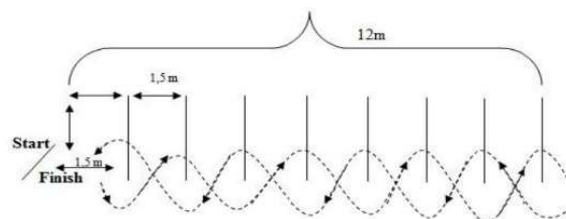
O₁	X	O₂
----------------------	----------	----------------------

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti UKM Sepak Bola STKIP Bina Mutiara Surade sebanyak 30 orang. Sampel yang digunakan sebanyak 15 orang. Dalam menentukan sampel penulis menggunakan purposive sampling. Purposive sampling adalah penentuan sampel yang mempunyai tujuan tertentu atau pertimbangan tertentu (John Creswell, 2008). Dalam penelitian ini, dari populasi 30 orang pemain dipilih 15 orang pemain dengan cara pengambilan sampel dilakukan secara sampel bertujuan (purposive sampling), dengan kriteria yaitu keaktifan mengikuti latihan rutin

minimal 3 kali setiap minggu, pernah mengikuti kejuaraan, dan sanggup mengikuti program latihan selama 14 kali pertemuan.

Dalam penelitian ini menggunakan instrument Tes Kecakapan Menggiring bola (Dribbling) yang diadopsi dari Irianto, (2011) dengan hasil uji kesahihan sangat signifikan 0,763 dan uji keandalan $r = 0,637$. Untuk Pelaksanaan tesnya yaitu sebagai berikut:

- 1) Pada aba-aba “siap”, testi berdiri dibelakang garis start dengan bola siap digiring.
- 2) Pada aba-aba “ya”, testi mulai menggiring bola dengan melewati setiap pancang secara berurutan.
- 3) Jika ada kesalahan (ada pancang belum dilewati) maka harus diulangi dimana kesalahan terjadi, sehingga testi menggiring melewati pancang secara berurutan dan dilakukan pulang-pergi.
- 4) Diperkenankan menggiring bola dengan salah satu kaki atau kedua kaki secara bergantian.
- 5) Stopwatch dihidupkan pada saat aba-aba “ya”, dimatikan pada saat testi atau bolanya yang terakhir melewati garis finish.
- 6) Setiap testi diberi kesempatan dua kali, dengan selang waktu maksimal 5 menit.
- 7) Penilaian nya yaitu adalah waktu terbaik yang didapat dari dua kali kesempatan menggiring bola.



Gambar 1. Lapangan Tes Menggiring Bola (Dribbling)

Sumber : Subagyo Irianto, dkk (2011)

Adapun jadwal pelaksanaan eksperimen yang peneliti lakukan adalah sebagai berikut:

1. Pelaksanaan Tes Awal

Tes awal dilaksanakan dengan bertujuan untuk mengetahui kemampuan siswa sebelum diberi treatment/perlakuan dengan melaksanakan tes menggiring bola

2. Pelaksanaan Eksperimen pemberian materi latihan kelincahan

Tabel 2. Program Penelitian

No	Pertemuan	Kegiatan Inti
1	Pertemuan 1	Pre Test
2	Pertemuan 2-4	Lari zigzag
3	Pertemuan 5-7	Shuttle Run
4	Pertemuan 8-10	Squat thrust
5	Pertemuan 11-13	Naik turun tangga
6	Pertemuan 14	Post Test

3. Pelaksanaan Tes Akhir

Pelaksanaan tes akhir dilaksanakan untuk mengetahui kemampuan siswa setelah diberi treatment/perlakuan latihan kelincahan 12 kali pertemuan dengan melakukan tes menggiring bola.

Teknik analisis data yang digunakan untuk mengolah data dalam penelitian ini adalah Mencari nilai rata-rata dari setiap variabel, Mencari simpangan baku, Uji kenormalan secara parametric, Pengujian homogenitas variansi, dan menguji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengolahan dan analisis data dalam penelitian ini, penulis memperoleh data berdasarkan hasil akhir pada *latihan agility*. Hal ini sesuai dengan tujuan penelitian yang penulis lakukan yaitu Untuk Mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *agility* terhadap teknik dasar *dribbling* dalam permainan sepak bola. Data yang diperoleh dari hasil test dan pengukuran merupakan skor-skor mentah dan masih belum berarti dan

belum bermakna apa-apa. Supaya data tersebut memiliki makna harus di olah dan di analisis secara statistic.

Tabel 3. *Distribusi Frekuensi Pre test*

Interval	Kriteria	Frekuensi	Persentase
X<15,16	baik sekali	1	7%
15,17-16,04	baik	4	27%
16,05-16,92	cukup	5	33%
16,93-17,80	kurang	5	33%
x>17,81	kurang sekali	0	0%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa hasil pre-test keterampilan dribbling pada atlet UKM STKIP Bina Mutiara menunjukkan variasi kemampuan sebelum diberikan perlakuan berupa latihan agility. Dari total 15 atlet yang menjadi sampel penelitian, terdapat 1 atlet (7%) yang berada pada kategori baik sekali, 4 atlet (27%) berada pada kategori baik, 5 atlet (33%) berada pada kategori cukup, dan 5 atlet (33%) berada pada kategori kurang. Sementara itu, tidak terdapat atlet yang termasuk dalam kategori kurang sekali (0%).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebelum diberikan program latihan agility, sebagian besar atlet berada pada kategori cukup dan kurang, masing-masing sebanyak 33%. Kondisi ini mengindikasikan bahwa kemampuan dribbling atlet masih belum optimal sehingga masih memerlukan peningkatan melalui program latihan yang terencana. Meskipun terdapat beberapa atlet yang telah memiliki kemampuan dribbling pada kategori baik dan baik sekali, proporsinya masih lebih kecil dibandingkan jumlah atlet yang berada pada kategori cukup dan kurang.

Hasil analisis deskriptif data pre test sebelum diberikan perlakuan latihan agility. Analisis deskriptif memperoleh nilai maksimum sebesar 17,78, minimum 14,56, mean 16,48, median 16,5, dan nilai standar deviasi sebesar 0,88. Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi dengan norma kategori (Anas Sudijana, 2009: 453) dengan

kategori, baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Berikut distribusi frekuensi pretest.

Tabel 4. *Distribusi Frekuensi Post Test*

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
X < 14,23	Baik Sekali	5	33%
14,24–15,05	Baik	6	40%
15,06–15,86	Cukup	3	20%
15,87–16,68	Kurang	1	7%
X > 16,68	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan Tabel 4, hasil post-test keterampilan dribbling atlet UKM STKIP Bina Mutiara setelah mengikuti program latihan agility menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan dibandingkan dengan hasil pre-test. Dari 15 atlet yang menjadi sampel penelitian, sebanyak 5 atlet (33%) berada pada kategori baik sekali, 6 atlet (40%) berada pada kategori baik, 3 atlet (20%) berada pada kategori cukup, 1 atlet (7%) berada pada kategori kurang, dan tidak terdapat atlet (0%) yang berada pada kategori kurang sekali.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar atlet telah berada pada kategori baik dan baik sekali, yaitu sebanyak 11 atlet atau 73% dari keseluruhan sampel. Sementara itu, jumlah atlet yang berada pada kategori cukup dan kurang mengalami penurunan dibandingkan hasil pre-test. Pergeseran distribusi ini mengindikasikan bahwa program latihan agility memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan dribbling atlet.

Peningkatan kemampuan dribbling tersebut diduga terjadi karena latihan agility mampu meningkatkan kemampuan atlet dalam mengubah arah gerak dengan cepat, menjaga keseimbangan tubuh, serta mempertahankan kontrol bola saat bergerak. Dengan demikian, latihan agility dapat menjadi salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan dribbling pada atlet UKM Sepak Bola STKIP Bina Mutiara. Hasil ini selanjutnya diperkuat melalui analisis statistik inferensial untuk mengetahui signifikansi peningkatan yang terjadi.

Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

Hasil	L_0	L_{tabel}	Kesimpulan
Pretest	0,079	0,220	Normal
Posttest	0,105	0,220	Normal

Berdasarkan tabel 5 menunjukan bahwa uji normalitas pre test keterampilan *dribbling* dengan taraf signifikansi/kesalahan (0,079) yang menghasilkan $L_0 = 0,079$ pada *pretest* lebih kecil dari pada $L_{tabel} = 0,220$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_1 ditolak, sehingga data kelompok tersebut berdistribusi normal. Begitupun dengan *posttest* bahwa uji normalitas keterampilan *dribbling* dengan taraf signifikansi/kesalahan (0,105) yang menghasilkan $L_0 = 0,105$ pada *posttest* lebih kecil dari pada $L_{tabel} = 0,220$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_1 ditolak, sehingga data kelompok tersebut berdistribusi normal.

Tabel 6. Uji Homogenitas

Kelompok	F_{hitung}	F_{tabel}	Kesimpulan
Eksperimen	1,14	2,48	Homogen

Berdasarkan tabel 6, bahwa hasil uji homogenitas dengan taraf signifikansi 0,05 memiliki tingkat varians yang homogen terbukti dengan besarnya F_{hitung} 1,14 lebih kecil dari pada F_{tabel} 2,48. Maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut homogen.

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis

Variable x	t_{hitung}	t_{tabel}	kesimpulan
Eksperimen	2,860	2,048	Berpengaruh

Berdasarkan tabel 7, bahwa ketentuan nilai tabel dalam uji hipotesis sebesar 2,048 dan signifikansi 0,05 dimana nilai T_{hitung} sebesar 2,860 lebih besar dari nilai T_{tabel} 2,048. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *agility* berpengaruh terhadap keterampilan *dribbling*.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa keterampilan menggiring bola mengalami peningkatan setelah diberikan latihan kelincahan. Hal ini menunjukkan bahwa latihan kelincahan yang baik jika diterapkan terus menerus akan meningkatkan keterampilan *dribbling*. Sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan Budiman & Sin, (2019) yang berjudul Pengaruh Latihan Kecepatan dan Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya mengemukakan bahwa Rendahnya keterampilan *dribbling* yang dimiliki oleh pemain-pemain SSB Putra Wijaya Kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kecepatan dan latihan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling*. Hasil dari penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling*.

Agar dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar seorang pemain harus dibekali dengan teknik-teknik dasar bermain sepakbola yang baik. Seorang pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Karena penguasaan teknik dasar adalah harga mati dalam bermain sepak bola (Pebrima et al., 2021). Teknik dasar yang paling sering digunakan dalam sepak bola adalah *dribbling*. Menggiring bola (*dribble*) merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai dalam permainan sepakbola, bahkan *dribble* merupakan kemampuan yang paling dasar karena *dribble* yang baik berpengaruh terhadap penguasaan bola untuk memenangkan pertandingan. Ketepatan perkenaan kaki dan kemampuan lari mengubah arah merupakan hal penting dalam teknik menggiring bola (*dribble*). Salah satu latihan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* adalah dengan latihan *agility*.

Kelincahan merupakan kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu permainan. Dengan kelincahan yang baik, maka seorang pemain akan lebih mudah

menguasai teknik dasar dalam sepakbola, karena sebagian besar teknik dasar dalam sepakbola dapat dilakukan dengan baik jika pemain memiliki tingkat kelincahan yang baik. Selain itu juga dengan memiliki kelincahan yang baik maka akan meminimalisir cedera (Efendi et al., n.d.).

Selama treatment yang dilakukan oleh penulis dengan menggunakan latihan agility yang diterapkan pelatih kepada pemain dalam bermain sepak bola ditemukan fakta-fakta yang terjadi di lapangan, seperti pemain yang mengalami peningkatan dalam bermainnya, itu dibuktikan dengan pemain yang bisa melewati lawan dengan kemampuan dribbling yang baik. Peneliti juga melihat beberapa pemain yang sudah mahir dalam mengambil keputusan yang tepat ketika dihadapkan dalam situasi tertentu. Hal ini menandakan bahwa pemain sudah berkembang dalam kemampuan kognitifnya. Selain itu dalam aspek afektif pemain juga sudah mulai berkembang, ini bisa dilihat dari kemampuan pemain yang disiplin dalam latihan maupun pertandingan. Walaupun peneliti tidak terlalu fokus kepada aspek pengembangan sosial siswa saat penelitian dilaksanakan, tetapi secara tidak langsung membentuk dan menumbuhkan sikap-sikap sosial dalam diri pemain.

Dari fakta-fakta yang telah dipaparkan di atas bisa disimpulkan bahwa benar terdapat pengaruh dan peningkatan keterampilan dribbling dalam bermain sepak bola dengan latihan *agility* yang diterapkan di UKM sepak bola STKIP Bina Mutiara. Sesuai juga dengan apa yang telah dianalisis menggunakan uji hipotesis melalui uji t untuk menguji hipotesis. Terima hipotesis nol jika t hitung lebih besar dari t tabel (t hitung $> t$ tabel), tolak hipotesis nol jika t hitung lebih kecil atau sama dengan t tabel (t hitung $< t$ tabel).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis pembahasan data penelitian dan menjawab pertanyaan dari rumusan masalah maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *agility* terhadap teknik dasar *dribbling* dalam permainan sepak bola.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ada beberapa hal yang akan peneliti sampaikan sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan serangkaian

pelaksanaan penelitian. Peneliti berharap agar beberapa saran berikut dapat bermanfaat khususnya bagi peneliti dan ummnya bagi semua pihak yang berkaitan dengan bidang pendidikan. Bagi pelatih sepak bola dapat menggunkan latihan kelincahan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola. Bagi peemain, diharapkan untuk lebih giat berlatih agar keterampilan bermain menjadi lebih bagus lagi. Bagi peneliti lain, agar dapat melakukan penelitian kemampuan dribbling dengan mengganti ataupun dengan menambah variabel-variabel yang lain, dan juga memperluas lingkup penelitian

DAFTAR REFERENSI

- Budiman, A., & Sin, T. H. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatandan Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(1), 177–181.
- Efendi, A. R., Pahliwandari, R., & Arifin, Z. (n.d.). *Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola mahasiswa ukm sepakbola ikip pgri pontianak*. 1–10.
- Ford, P. R., Carling, C., Garces, M., Marques, M., Miguel, C., Farrant, A., Stenling, A., Moreno, J., Le Gall, F., Holmström, S., Salmela, J. H., & Williams, A. M. (2012). The developmental activities of elite soccer players aged under-16 years from Brazil, England, France, Ghana, Mexico, Portugal and Sweden. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1653–1663. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.701762>
- Gunawan, A. S. (2018). *PENGARUH GAYA MENGAJAR RESIPROKAL TERHADAP HASIL BELAJAR BERMAIN FUTSAL Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu 1*. 1–9.
- Haughton, P. D. (1915). Mental Training in Football. *American Physical Education Review*, 20(4), 201–204. <https://doi.org/10.1080/23267224.1915.10650932>
- Irianto, S. (2011). Standardisasi Kecakapan Bermain Sepakbola Untuk Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Ku 14-15 Tahun Se-Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 7(7), 44–50.
- Jaya, M., Widodo, A., & Sopandi, W. (2017). Science teachers' pedagogical content knowledge and integrated approach. *Journal of Physics Conference Series*, 3(1), 895.

- John Creswell. (2008). *Metode penelitian kualitatif: jenis, karakteristik dan keunggulannya*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/mfzuj>
- Pebrima, D., Suhdy, M., & Remora, H. (2021). Pengaruh Latihan Ball Feeling terhadap Kemampuan Dribbling pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB). *E-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(2), 54–57.
<https://doi.org/10.31539/e-sport.v1i2.2400>
- Setiawan, M. J., Tarigan, H., & ... (2017). Pengaruh Latihan Ball Feeling dan Agility Terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *JUPE (Jurnal ...)*, 2(01), 1–9.
<http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JUPE/article/view/13611>
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian* (edisi ke 2). Alfabeta.