

LATIHAN *SHUTTLE RUN* DALAM MENINGKATKAN KELINCAHAN *DRIBBLING* SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA

Rangga¹, Silvi Aryanti², Destriana³
Universitas Sriwijaya^{1,2,3}
ranggawijaya680@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shuttle run* terhadap hasil *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 29 Palembang. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu eksperimen. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Pengambilan sampel ini menggunakan teknik sampel *total population sampling* dengan jumlah sampel 30 orang siswa. Instrumen penelitian ini yaitu tes melakukan menggiring bola (*dribbling*). Dari hasil pengolahan dan analisis data dengan menggunakan uji normalitas data, uji homogenitas dan uji hipotesis dengan rumus uji T, terdapat bahwa latihan *shuttle run* berpengaruh terhadap peningkatan hasil *dribbling* pada permainan sepak bola. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data melalui perhitungan rumus uji t dengan kriteria t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($13,730 > 1,70$) dengan taraf kepercayaan 0,95 ($\alpha = 0,05$) dan jumlah sampel ($N = 30$). Simpulan, bahwa latihan *shuttle run* memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 29 Palembang

Kata Kunci : Kelincahan *Dribbling*, Sepak Bola, *Shuttle Run*,

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of shuttle run training on dribbling results in extracurricular soccer students at SMP Negeri 29 Palembang. The method used in this study is experimental. The research design used was the One Group Pretest-Posttest Design. This sample was taken using a total population sampling technique with a total sample of 30 students. The instrument of this research is the test of dribbling. From the results of data processing and analysis using the data normality test, homogeneity test and hypothesis test using the T test formula, it was found that shuttle run training alone had an effect on improving dribbling results in soccer games. This can be seen from the results of data analysis using the t test formula calculation with the calculated t criterion being greater than t table ($13.730 > 1.70$) with a confidence level of 0.95 ($\alpha = 0.05$) and the number of samples ($N = 30$). Conclusion, is that shuttle run training alone has an influence on improving dribbling results in extracurricular soccer students at SMP Negeri 29 Palembang.

Keyword : Dribbling, Football, Shuttle Run

PENDAHULUAN

Dalam permainan sepak bola harus bisa menguasai dan memainkan bola di pertandingan sepak bola, hal tersebut mewajibkan setiap pemain untuk menguasai teknik dasar permainan sepakbola yang mumpuni. Hartati et al.,(2020), mengemukakan bahwa sepak bola merupakan suatu permainan menarik yang disebabkan keterampilan pemain dalam bermain sepak bola dilapangan, termasuk pada saat menggiring bola (*dribbling*) yang menarik perhatian orang disekitar. Sepak bola merupakan permainan antara 2 regu

yang masing-masing tim dari 11 pemain yakni 10 orang pemain dan 1 penjaga gawang yang juga membutuhkan kerja sama tim yang baik. Teknik dasar permainan sepak bola terbagi menjadi dua jenis yaitu teknik dasar bertahan dan teknik dasar menyerang. (Bozkurt, 2020; Irfan et al., 2020). Teknik dasar sepak bola terdiri dari berbagai macam keterampilan dasar seperti berlari, menggiring bola, mengoper, dan menembak, dan yang disebut juga keterampilan teknik dasar sepak bola. Teknik dasar menyerang terdiri dari gerak tipuan, kontrol, operan, menggiring, *shooting*, dan menyundul.

Teknik dasar dalam sepak bola harus bisa melakukan dengan baik, misalnya mengoper bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), mengontrol bola (*controlling*), menyundul bola (*heading*), menembak bola (*shooting*), dan melempar bola ke dalam lapangan (*throwing*) (Agustina, 2020). Beberapa teknik dasar tersebut harus dikuasai oleh seorang pemain untuk meningkatkan penampilan di lapangan sesuai dengan posisi masing-masing. Soniawan (2018) berpendapat kemampuan teknik dasar sepak bola adalah modal utama seseorang untuk bermain sepak bola, maka untuk kemampuan kualitas di dalam prestasi permainan sepak bola, permasalahan teknik menjadi faktor penentu dalam permainan sepak bola

Menggiring bola merupakan salah satu teknik sepakbola yg harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola karena menggiring bola merupakan suatu teknik yang bagus untuk memenangkan suatu pertandingan, dalam hal ini yang jadi dipermasalahkan ialah mengenai teknik menggiring bola karena dengan teknik yang baik maka akan mempermudah pemain melewati lawan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Al-Hadiqie (2013) mengemukakan bahwa menggiring bola adalah satu teknik keterampilan sepak bola yang harus dilakukan dengan baik, dengan begitu ketika tim mengetahui cara musuh menggiring bola, tim juga akan tahu cara melakukan permainan sepak bola. Jika pemain sudah secara efektif melakukan teknik bermain bola, peran pemain dalam pertandingan sepak bola akan sangat baik.

Observasi di lapangan bahwa saat siswa melakukan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP N 29 Palembang, rata-rata siswa sudah memiliki teknik dasar bermain sepak bola dengan baik, namun apabila diperhatikan dengan cermat masih terdapat titik kelemahan, seperti masih lemah dan kurang optimal cara menggiring bola, akibatnya bola yang digiring masih mudah direbut lawan, bola digiring terlalu jauh dengan kaki. Faktanya dalam gerakan (*dribbling*) bola, terdapat 3 (10%) siswa memiliki kelincahan yang baik sekali pada saat (*dribbling*), 4 (13,3%) siswa kategori baik, 5 (16,7%) siswa katagori cukup, 8 (26,7%) siswa kategori kurang, dan 10 (33,3%) siswa kategori kurang sekali. Sedangkan tujuan dari menggiring bola adalah untuk melewati lawan dengan mudah. Melihat bagaimana cara mereka menggiring bola masih kurang baik sehingga belum bisa melewati lawan, mereka harus memiliki kelincahan yang baik untuk melakukan gerakan menggiring bola yang benar. Untuk mengatasi hal tersebut peneliti mencoba memberi solusi pada masalah diatas dengan metode lari *shuttle run* terhadap hasil menggiring bola pada siswa tersebut.

Hasil Penelitian Udam, (2017), berdasarkan hasil analisis, terlihat bahwa uji t pada tes akhir kemampuan *dribbling* bola pada Siswa Sekolah Bola (SSB) Imanuel Sentani dengan menggunakan metode latihan *shuttle run* memiliki nilai t_{hitung} 40.638 dan nilai t_{tabel} dengan $df = 14$ pada taraf signifikan 5% sebesar 1.761 nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, dan nilai probabilitas (P) sebesar 0,000 ($<0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada pengaruh latihan dengan menggunakan metode latihan *shuttle run* dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pada Siswa Sekolah Bola (SSB) Imanuel Santani. Berdasarkan permasalahan di lapangan, kelincahan sangat dibutuhkan

dalam permainan sepakbola sebab itu kelincahan dapat ditingkatkan melalui latihan *shuttle run*. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa putra ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 29 Palembang.

KAJIAN TEORI

Perinsip latihan merupakan hal yang harus dilakukan dan ditaati agar tujuan latihan dapat terlaksanakan sesuai dengan apa yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan berperan sangat penting terhadap beberapa aspek yaitu fisiologis dan aspek psikologis. Syamsuramel et al.,(2019), mengemukakan bahwa prinsip latihan itu dimulai dari prinsip beban, progresif, spesifikasi, kesiapan, serta adaptasi. Mylsidayu & Kurniawan, (2015), prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus dilakukan agar tujuan dari latihan bisa tercapai sesuai dengan harapan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap psikologis dan fisiologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan, selain itu dapat menghindari atlet dari rasa sakit dan timbul cedera selama dalam proses latihan.

Lari *shuttle run* adalah latihan kelincahan yang berkaitan pada gerak cepat dan tepat dalam mengubah arah melalui gerakan lari. Arwandi & Ardianda, (2018), latihan *shuttle run* merupakan bentuk latihan kelincahan dimana dalam melakukannya pemain berlari secara bolak-balik secepat mungkin dengan mengubah arah dari titik yang satu ke titik yang lainnya. Satriaputra & Widodo, (2019), kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah, dalam posisi diarea tertentu. Dengan demikian *shuttle run* adalah tes untuk mengukur bentuk kelincahan kaki. *Shuttle Run* merupakan latihan mengubah gerak tubuh arah lurus cara melakukannya lari bolak balik dilakukan dengan secepat mungkin dengan jarak 4 sampai 5 meter (Wayan & Budiawan, 2014). Berdasarkan pendapat ahli diatas bahwa dapat disimpulkan lari *suttle run* adalah jenis latihan yang mengutamakan kelincahan, kecepatan, daya tahan, dan juga ketepatan. Sehingga latihan ini dapat bervariasi dalam tingkat intensitas, durasi, dan jarak.

Sepak bola adalah jenis olahraga permainan beregu dengan jumlah pemain sebanyak 11 orang termasuk penjaga gawang. Sepak bola sudah sangat populer dimasyarakat bahkan olahraga ini dapat digunakan sebagai latihan fisik maupun prestasi, bahkan menjadi salah satu olahraga yang paling digemari didunia (Udam, 2017). Susanto (2019), sepak bola itu sendiri adalah olahraga yang menggunakan bola dalam permainannya. Dimainkan oleh dua tim yang saling berlawanan, masing masing tim beranggotakan sebelas orang pemain. Selain itu (Febiani, 2019; Muhajir, 2020), mendefinisikan permainan sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola kian kemari untuk diperebutkan antara pemain, yang bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri. Berdasarkan pendapat ahli diatas, bahwa dapat disimpulkan sepakbola adalah permainan beregu walaupun keahlian individu dapat digunakan, permainan sepakbola adalah olahraga yang sederhana dan penuh rahasia mempunyai tujuan utamanya untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dan berusaha menjaga gawang sendiri, selain mencetak gol dan meraih kemenangan, terdapat nilai-nilai sepak bola yaitu nilai sportivitas, kesatuan dan persahabatan.

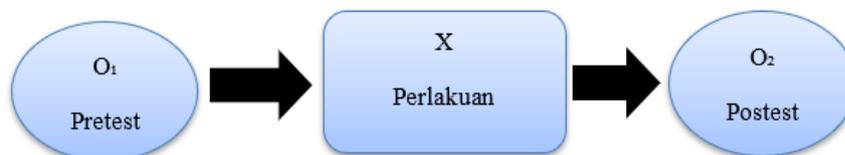
Menggiring bola merupakan teknik dasar dalam permainan sepak bola. Keterampilan yang harus dilatih untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola antara lain kecepatan, kelincahan, kelenturan, dan lain-lain. Setiap pemain harus mampu menguasai *dribbling* sepakbola, mulai dari saat bergerak, berdiri maupun dalam

permainan sepak bola. Jabidi, (2013), macam-macam teknik menggiring bola antara lain: *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam, *dribbling* menggunakan kaki bagian luar, dan *dribbling* menggunakan kura-kura kaki

Kelincahan adalah seseorang yang mampu mengubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan kordinasi yang baik. Kelincahan Widiaastuti (2017) adalah pada perubahan arah atau posisi tubuh secara cepat dilakukan bersama- sama dengan gerakan lainnya dan kelincahan memiliki peran yang sangat penting demi tercapainya kemampuan penampilan secara baik untuk memiliki, memelihara dan menjaga agar kemampuan *agility* tetap menjadi satu dengan kemampuan fisik lainnya. Firmansyah et al., (2019), Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah suatu arah tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan tubuh. Handoyo, (2017), kelincahan adalah kemampuan dalam merubah arah dan posisi tubuh nya secara cepat dan tepat pada gerak sesuai dngan situasi yang dihadapi dengan sadartanpa khilangan keseimbangan tubuh nya serta gerakan tersebut harus terkoordinasi dengan baik. Adapun beberapa bentuk latihan dari kelincahan adalah lari bolak-balik (*Shuttle Run*), lari *Zig-Zag (Zig-Zag Run)* dan *Squat thrust* atau memodifikasi (Harsono, 2018).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah *quasy eksperiment* dengan menggunakan rancangan desain penelitian “*one group pre-test dan pos-test*”. Langkah awal yang dilakukan adalah pengukuran (*pre-test*), kemudian dilakukan perlakuan dengan jangka 6 minggu, yang diterukan dengan pengukuran kembali (*pos-test*) untuk melihat perubahan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Metode eksperimen ini merupakan metode pemberian perlakuan atau penggunaan suatu gejala yang disebut latihan. Setelah latihan tersebut diberikan akan terlihat hubungan akibat pengaruh latihan yang diberikan. Adapun penelitian rancangan melalui gambaran berikut:



Gambar 1.
Rancangan Penelitian

Populasi penelitian ini yaitu siswa putra ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 29 Palembang berjumlah 30 orang. Sampel penelitian ini menggunakan total dari keseluruhan populasi atau *totaling sampel* yaitu siswa putra yang berjumlah 30 orang. Penelitian ini secara keseluruhan menggunakan metode tes, pengukuran dan metode dokumentasi. Instrument penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penilaian ini adalah tes kelincahan dalam *dribbling* bola. Alat bantu yang digunakan untuk mengukur kelincahan *dribbling* bola adalah stopwatch. Teknis analisis data adalah cara yang ditempuh untuk memperoleh atau menganalisis data-data yang diperoleh. Analisis tersebut mempunyai tujuan untuk menguji kebenaran yang telah dirumuskan. Suatu hipotesis yang akan diterima tergantung dari hasil data. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji T (*test*) dengan menggunakan uji normalitas data, uji homogenitas dan uji hipotesis yang menggunakan bantuan program komputer SPSS 22.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan, dari temuan penelitian telah direkapitulasi kemudian dianalisis untuk mengetahui efektivitas penggunaan latihan *shuttle run* terhadap hasil *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 29 Palembang. Dari hasil penelitian pada siswa ekstrakurikuler sepak bola ini yang penelitiannya menggunakan program latihan *shuttle run*, maka menghasilkan nilai sebagai berikut.

Tabel 1.
Penilaian Latihan *Shuttle Run* Terhadap Hasil *Dribbling Pretest* dan *Posttest*

No	Statistik	Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola	
		<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1	Banyak Data	30	30
2	Hasil Waktu Tercepat	18,06	11,11
3	Hasil Waktu Terlambat	25,51	18,00
4	Mean (rata-rata)	20,67	15,57
5	Median	20,56	15,6
6	Modus	22,03	15,32

Mean Defferent = 0,24

Sumber: SPSS 22

Hasil Uji Normalitas

Tabel 2.
Hasil Uji Normalitas

Variabel	t-statistik	Sig	Keterangan
<i>Pre-test</i>	0,145	0,059	Normal
<i>Post-test</i>	0,102	0,176	Normal

Sumber: SPSS 22

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan *One Sampel Kolmogorov Smirnov Test* di atas lebih cenderung terlihat bahwa harga berada di antara (-1) dan (+1), maka hasil yang didapatkan bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal.

Hasil Uji Homogenitas

Tabel 3.
Hasil Uji Homogenitas

Variabel	Nilai Signifikan	Kesimpulan
Hasil <i>Dribbling</i>	0,170	Homogen

Hasil yang didapatkan diperoleh data signifikan $>0,05$, menyatakan bahwa contoh perbedaan homogen, maka saat itu spekulasi yang menyatakan perubahan faktor-faktor saat ini merupakan sesuatu yang sangat mirip atau diakui. Akibatnya sangat mungkin beralasan bahwa perubahan populasi yakni homogen.

Hasil Uji Hipotesis

Tabel 4.
Uji Paired T-Test

Variabel	t _{hitung}	Sig.	Level of Significant
Pre-test & Post-Test	13,730	0,000	0,05
N: 30			

Sumber: SPSS 22

Informasi dari perhitungan terukur “uji t” mendapatkan hasil 13,730, sedangkan T tabel adalah 1,70 yang didapatkan dari tabel disperse T dengan dk=39 dan tingkat kepastian 95% (=0,05) tercatat dalam tabel. Standar pengujian spekulasi mengakui Hi Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ (-1), dan menolak Ho jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ (1-), karena t_{hitung} (13,730) $>$ t_{tabel} (1,70), maka terdapat perbedaan besar antara *posttest* dan *pretest*. Dengan cara ini teori Ho ditolak dan sekulasi Hi diterima. Artinya hasil penelitian ini bahwa saja ada pengaruh latihan *shuttle run* terhadap hasil *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 29 Palembang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh untuk hasil *pretest* dan *posttest* setelah diberikannya suatu perlakuan berupa latihan *shuttle run*. Hasil yang didapatkan dari *pretest* mendapatkan rata-rata sebesar 20,67” dan untuk hasil rata-rata *posttest* sebesar 15,57”. Dari hasil perhitungan terukur “uji t” mendapatkan hasil 13,730, sedangkan T_{tabel} adalah 1,70 yang didapatkan dari tabel disperse T dengan dk=39 dan tingkat kepastian 95% (=0,05) tercatat dalam tabel. Standar pengujian spekulasi mengakui Hi Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ (-1), dan menolak Ho jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ (1-), karena t_{hitung} (13,730) $>$ t_{tabel} (1,70), maka terdapat perbedaan besar antara *posttest* dan *pretest*. Dapat disimpulkan bahwa dengan latihan *shuttle run* dapat mempengaruhi hasil *dribbling* sepak bola, dibandingkan dengan sebelum melakukan latihan *shuttle run*. Latihan *shuttle run* dapat digunakan untuk meningkatkan hasil *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 29 Palembang. Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 29 Palembang. Terjadinya peningkatan ini karena atlet diberikan suatu latihan selama 6 minggu dengan frekuensi sebanyak 3 kali. Menurut Santoso et al., (2020), terjadinya suatu peningkatan dalam latihan dilakukan pada waktu 2-6 minggu, tetapi biasanya 4 minggu atau 1 bulan lamanya. Latihan *shuttle run* adalah untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan menjaga kebugaran tubuh. Menurut Fransiska et al.,(2021), manfaat dari latihan *shuttle run* dapat meningkatkan hasil kecepatan reaksi. Unsur gerak yang terdapat dalam latihan *shuttle run* ini yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan adalah komponen gerak kelincahan sehingga, latihan ini dapat digunakan dalam meningkatkan kelincahan. Hartati et al., (2019), Kelincahan erat hubungannya dengan kecepatan dan kelincahan tanpa adanya unsur tersebut seseorang tidak bisa melakukan gerakan yang optimal atau lincah.

Kelebihan dari *shuttle run* adalah saat melakukannya terjadi suatu pergerakan persendian lengan terutama pada tungkai (kaki) sehingga, akan meningkatkan fleksibilitas pada tungkai (Ningsih et al., 2019). Melakukan latihan *shuttle run* ini juga adanya kontraksi otot berulang-ulang yang akan menghasilkan kekuatan otot yang berguna dalam meningkatkan kecepatan dan kelincahan suatu gerak terutama pada *dribbling*. *Shuttle run* adalah latihan yang dapat menghasilkan kecepatan, sehingga dapat menjadi latihan yang berguna untuk meningkatkan kecepatan (Anisa et al., 2023;

Soniawan, 2018).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *shuttle run* dapat berpengaruh terhadap peningkatan *dribbling* sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 29 Palembang. Hasil penelitian ini diperoleh bahwa saja latihan *shuttle run* dapat digunakan sebagai metode latihan untuk meningkatkan hasil *dribbling* pada permainan sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, R. S. (2020). *Buku Jago Sepak Bola*. Ilmu Cemerlang Group.
- Al-Hadiqie, Z. M. (2013). *Menjadi pemain sepak bola profesional : teknik, strategi taktik menyerang dan bertahan*. Kata Pena.
- Anisa, Y., Aryanti, S., & Bayu, W. I. (2023). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter. *Physical Activity Journal*, 4(2), 245. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2023.4.2.8399>
- Arwandi, J., & Ardianda, E. (2018). Latihan Zig-Zag Run Dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 32–32. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo16019>
- Bozkurt. (2020). Kemampuan teknik dasar sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720–731.
- Febiani, D. (2019). *Penerapan Model Discovery Learning Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Long Passing Pada Permainan Sepakbola*. Universitas Siliwangi. <http://repositori.unsil.ac.id/408/>
- Firmansyah, M., Syafaruddin, S., & Victorian, A. R. (2019). Kelincahan Dan Kecepatan Lari 30 Meter Dengan Kemampuan Dribble Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMP. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v6i2.8096>
- Fransiska, A., Suhdy, M., & Syafutra, W. (2021). Penerapan Latihan Shuttle Run pada Atlet Lari Jarak Pendek di Club Linggau Runners. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 40–50. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2872>
- Handoyo, P. (2017). Korelasi Kelincahan, Kecepatan, Kelenturan Dan Keterampilan Dribbling Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 7–26.
- Harsono, H. (2018). *Latihan Fisik untuk Atlet sehat aktif*. Remajan Rosdakarya. <https://openlibrary.telkomuniversity.ac.id/pustaka/150657/latihan-kondisi-fisik-untuk-atlet-sehat-aktif.html>
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8486>
- 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. <https://doi.org/10.36706/altius.v9i1.11557>
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720–731. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/664>
- Jabidi, J. (2013). Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Dan Menendang Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SD N Gendengan Kecamatan Seyegan Kabupaten Sleman. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1688–1699.

- Muhajir. (2020). *Penerapan Model Discovery Learning Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Long Passing Pada Permainan Sepakbola*. 21(1), 1–9.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). Ilmu Kepeleatihan Dasar. In *Bandung: Alfabeta*.
- Ningsih, T. W., Hartati, H., & Aryanti, S. (2019). Latihan Shuttle Run Terhadap Hasil Dribble Bola Basket Siswa Putra Kelas X. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i1.8126>
- Santoso, E. K. A., Rahim, A. F., Multazam, A., & Rahmanto, S. (2020). Perbedaan Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Shuttle Run Terhadap Kecepatan Pemain Unggul FC Malang. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 2(2), 90–95. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v2i2.15248>
- Satriaputra, G. C. D., & Widodo, A. (2019). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Putra Usia 16-18 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 145–152. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/27855>
- Soniawan, V. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo18019>
- Susanto, T. (2019). *Buku Pintar Olahraga*. Pustaka Baru Press.
- 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>
- Udam, M. (2017). Pengaruh Latihan Shuttle-Run Dan Zig-Zag Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Imanuel Usia 13-15 Di Kabupaten Jayapura Melkianus Udam Program Pendidikan Magister Program Studi Pendidikan Olahraga Konsentrasi Pendidikan Ol. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 1–14.
- Wayan, I. K. S., & Budiawan, M. M. (2014). Pengaruh Pelatihan Shuttle Run Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan. *Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 1–6. Pengaruh Pelatihan Shuttle Run Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Wayan