

# PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG DAN LATIHAN SEGITIGA TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLE SEPAK BOLA PADA ATLET 10-12 TAHUN SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) AKADEMI PLUMPUNGAN UNITED

Kurnia Surya Utama <sup>a</sup>, Agustanico Dwi Muryadi <sup>b</sup>, Karlina Dwijayanti <sup>c</sup>

<sup>abc</sup> Pendidikan Jasmani, Universitas Tunas Pembangunan, Surakarta, Indonesia.

email: <sup>a</sup>[kurniautama123@gmail.com](mailto:kurniautama123@gmail.com). <sup>b</sup>[agustanico.muryadi@lecture.utp.ac.id](mailto:agustanico.muryadi@lecture.utp.ac.id). <sup>c</sup>[karlina.dwijayanti@lecture.utp.ac.id](mailto:karlina.dwijayanti@lecture.utp.ac.id).

## INFO ARTIKEL

### Sejarah artikel:

Menerima 5 Juni 2024

Revisi 15 Juni 2024

Diterima 15 Juli 2024

Online 16 Juli 2024

### Kata kunci:

Latihan zig-zag, Latihan segitiga, Permainan Sepak Bola

### Keywords:

Dribble Zig-zag, Dribble Triangle, Football Game

### Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi]

Kurnia Surya Utama, Agustanico Dwi Muryadi, Karlina Dwijayanti. (Tahun). Perbedaan Pengaruh Latihan Zig-Zag Dan Latihan Segitiga Terhadap Kemampuan Dribble Sepak Bola Pada Atlet 10-12 Tahun Sekolah Sepak Bola (SSB) Akademi Plumpungan United. Jurnal ilmiah penjas (10.2) (347-357).

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *dribble* zig-zag dan latihan *dribble* segitiga terhadap kemampuan *dribble* bola dalam permainan sepak bola pada atlet usia 10-12 tahun SSB Akademi Plumpungan United. Metode yang di gunakan yaitu eksperimen dengan rancangan *pretest-post-test design*. Populasi penelitian ini adalah atlet usia 10-12 tahun SSB Akademi Plumpungan United berjumlah 50 orang. Sampel yang digunakan penelitian sebanyak 30 orang dengan teknik *random sampling* melalui undian. Dari 30 siswa yang dijadikan sampel penelitian, dibagi menjadi dua kelompok dengan cara *ordinal pairing*. Kelompok 1 sebanyak 15 orang mendapat perlakuan latihan *dribble* zig-zag. Kelompok 2 sebanyak 15 orang mendapat perlakuan latihan *dribble* segitiga. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran kemampuan *dribbling* sepak bola. Teknik analisis data dengan uji-t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian diperoleh perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *dribble* zig-zag dan latihan *dribble* segitiga terhadap kemampuan *dribble* bola dalam permainan sepak bola pada atlet usia 10-12 tahun SSB Akademi Plumpungan United dengan nilai perhitungan uji-t sebesar 6.99 dan t-tabel sebesar 2.14 taraf signifikansi 5%. Dari hasil penghitungan persentase peningkatan kemampuan *dribble* bola diketahui kelompok 1 memiliki peningkatan sebesar 20.24%, sedangkan kelompok 2 sebesar 6.43%.

## ABSTRACT

This study aims to determine the difference in influence between zig-zag dribble training and triangle dribble training on the ability to dribble the ball in soccer games in athletes aged 10-12 years at SSB Plumpungan United Academy. The method used is an experiment with a pretest-post-test design. The population of this study was 50 athletes aged 10-12 years at SSB Plumpungan United Academy. The sample used in this research was 30 people using random sampling technique through lottery. Of the 30 students used as research samples, they were divided into two groups using ordinal pairing. Group 1, consisting of 15 people, received zig-zag dribble training. Group 2, consisting of 15 people, received triangle dribble training. Data collection techniques using tests and measurements of soccer dribbling abilities. Data analysis technique with t-test with a significance level of 5%. The research results showed that there was a significant difference in the influence between zig-zag dribble training and triangle dribble training on the ability to dribble the ball in soccer

---

*games in athletes aged 10-12 years at SSB Plumpungan United Academy with a calculated t-test value of 6.99 and a t-table of 2.14 level. significance 5%. From the results of calculating the percentage increase in ball dribbling ability, it is known that group 1 had an increase of 20.24%, while group 2 was 6.43%.*

## 1. Pendahuluan

Sepak bola merupakan olahraga permainan yang sangat populer dan sudah dikenal sejak jaman kuno hingga jaman modern sekarang ini (Bahtra, 2022). Seiring dengan perkembangan dan kemajuan jaman, permainan sepak bola mengalami perkembangan dan kemajuan yang cukup pesat, menjadi sepak bola modern dan profesional yang disenangi oleh masyarakat dunia. Berkaitan dengan sepak bola menurut (Rahmani, 2014) bahwa pemain sepak bola dimainkan oleh 11 orang pemain dan dilakukan di sebuah lapangan berumput yang sangat luas dengan tujuan yaitu meraih kemenangan dengan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan. Menurut (Primasoni, 2017) bahwa sepak bola merupakan salah satu olahraga yang memerlukan keterampilan (*open skill*) dimana keadaan sulit diprediksi baik gerakan maupun lawan) yang sangat kompleks dan memerlukan banyak gerakan yang menggunakan kaki baik untuk berlari, menipu maupun bersentuhan dengan bola. Penguasaan teknik dasar sepak bola yang baik merupakan modal yang sangat besar menuju kepada permainan sepak bola yang baik atau bermutu (Emral, 2016). Menjadi pemain sepak bola yang handal perlu melakukan latihan teknik dasar bermain sepak bola (Sidik et al., 2021). Sedangkan menurut (Nugraha, 2012; Saputra et al., 2023) menyatakan bahwa layaknya membangun sebuah rumah, semua bagian teknik bermain sepak bola hendaknya diperhatikan dan diberikan porsi latihan yang banyak.

Teknik dalam permainan sepak bola banyak salah satunya menggiring bola. Pada prinsipnya menggulirkan bola ke depan secara terus menerus di atas tanah dengan menggunakan salah satu kaki atau dua kaki secara bergantian (Anwar, 2013). Menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindah bola dari suatu daerah ke daerah yang lain pada saat permainan sedang berlangsung (Irfan et al., 2020; Saputra

et al., 2023). Penggunaan *dribbling* dalam suatu permainan tergantung pada situasi permainan, kedekatan dengan lawan dan teman satu tim, kondisi lapangan, tentu saja keterampilan serta rasa percaya diri (Ameftah, 2021). *Dribbling* dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu : (1) *dribbling* dengan kaki bagian dalam, (2) *dribbling* dengan kaki bagian luar dan (3) *dribbling* dengan punggung kaki (Syahputra, 2016).

Latihan merupakan proses yang harus dilaksanakan oleh setiap pemain sepak bola atau atlet cabang olahraga lainnya untuk memperoleh prestasi atau keterampilan yang tinggi (Muryadi, 2015; Susanto & Lismadiana, 2016). Latihan adalah proses kerja yang dilakukan secara sistematis dan kontinyu, dimana beban dan intensitas latihan makin hari makin bertambah, yang akhirnya memberikan rangsangan secara menyeluruh terhadap tubuh dan bertujuan meningkatkan kemampuan fisik dan mental secara bersama-sama (Basrizal et al., 2020; Rahmad, 2016). Sistematis latihan ada tiga aspek yang harus dipertimbangkan, yaitu: karakteristik cabang olahraga yang dipelajari, waktu yang tersedia dan atlet yang dilatih (Wiarto, 2021). Dengan memperhatikan ketiga aspek tersebut, maka latihan dapat dilaksanakan dengan baik dan tujuan latihan dapat dicapai lebih optimal (Saharullah, 2020).

Upaya berlatih sepak bola sejak usia muda, Sekolah Sepak bola (SSB) merupakan salah satu wahana atau tempat untuk berlatih sepak bola sejak usia dini. Anak merupakan fase yang fundamental bagi perkembangan individu karena pada fase inilah terjadi peluang yang sangat besar untuk pembentukan dan pengembangan pribadi seseorang untuk berlatih (Hakim et al., 2024). Uraian di atas menandakan bahwa Berlatih sepak bola sejak usia dini melalui sekolah sepak bola dengan harapan ke depannya menjadi pemain sepak bola yang profesional. SSB Akademi Plumpungan United merupakan salah satu sekolah sepak bola yang berkembang di Kecamatan Kradenan Kabupaten Grobogan. SSB Akademi Plumpungan United merupakan tempat untuk membina dan melatih anak-anak usia muda yang memiliki bakat bermain sepak bola. Pembinaan dan pelatihan di SSB Akademi Plumpungan United, dilaksanakan pada atlet usia 10-12 tahun. Pembinaan dan pelatihan di SSB Akademi

Plumpungan United atlet usia 10-12 tahun merupakan usaha untuk mencetak pemain-pemain sepak bola muda yang terampil dan berkualitas, sehingga ke depannya menjadi pemain sepak bola yang profesional dan mampu mencapai berprestasi yang tinggi. Program latihan sangat penting dalam menentukan prestasi atlet baik jangka pendek maupun jangka panjang sesuai kategori usia (Dwijayanti, 2015). Program latihan untuk usia yang muda sebaiknya lebih terfokuskan kepada teknik bermain dan pembentukan karakter pemain merupakan faktor kesenangan dalam bermain atau *fun aspect* (Nugraha, 2012). Menggiring bola (*dribbling*) merupakan salah satu teknik dasar bermain sepak bola wajib dikuasai anak-anak (Valentino & Hasanuddin, 2023). Bentuk latihan untuk meningkatkan menggiring bola diantaranya dapat dilakukan dengan latihan zig-zag dan latihan segitiga (Udam, 2017). Latihan menggiring bola zig-zag merupakan bentuk latihan menggiring bola melewati *cone*, secara berbelok-belok (Shabih, 2021). Latihan menggiring bola segitiga merupakan bentuk latihan menggiring bola membentuk formasi segitiga dengan tanda pada setiap titik sebuah *cone* (Sakay, 2020; Samsudin, 2018).

Berdasarkan observasi peneliti terhadap atlet usia 10-12 tahun pada SSB Akademi Plumpungan United Kecamatan Kradenan, untuk program latihan teknik dasar yang diberikan terhadap atlet kurang efektif dan efisien, demikian halnya kemampuan teknik dasar menggiring bola yang perlu ditingkatkan. Latihan menggiring bola yang diberikan selama ini belum menunjukkan hasil yang maksimal. Memberikan latihan menggiring bola zig-zag dan latihan menggiring bola segitiga yang dilakukan secara sistematis, kontinyu dan terprogram. Diharapkan dapat memberi kontribusi secara maksimal terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola. Untuk mengetahui pengaruh latihan menggiring bola zig-zag dan latihan menggiring bola segitiga terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Dribble* Zig-Zag dan Latihan *Dribble* Segitiga terhadap Kemampuan *Dribble* Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Atlet Usia 10-12 Tahun Sekolah Sepak Bola Akademi Plumpungan United Kradenan”.

## 2. Metode

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan rancangan *pretest-post-test design* (Sugiyono, 2010). Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada kemampuan *dribble* bola dalam sepak bola pada tes awal. Setelah hasil tes awal dirangking, kemudian sampel yang memiliki kemampuan setara dipasang-pasangkan ke dalam kelompok 1 (K<sub>1</sub>) dan kelompok 2 (K<sub>2</sub>). Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang seimbang. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan, maka hal ini disebabkan oleh pengaruh perlakuan yang diberikan. Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing* Subjek penelitian yang berpartisipasi dalam penelitian ini 3x dalam seminggu selama enam minggu dan menyelesaikan 18 sesi pelatihan frekuensi 3 sesi per minggu (Bompa & Buzzichelli, 2015). Populasi penelitian ini adalah atlet usia 10-12 tahun SSB Akademi Plumpungan United berjumlah 50 orang. Sampel yang digunakan penelitian sebanyak 30 orang dengan teknik random sampling melalui undian. Dari 30 siswa yang dijadikan sampel penelitian, dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok 1 sebanyak 15 orang mendapat perlakuan latihan dribble zig-zag. Kelompok 2 sebanyak 15 orang mendapat perlakuan latihan dribble segitiga. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran kemampuan dribbling sepak bola (Hasan, 2001). Teknik analisis data dengan uji-t taraf signifikansi 5% (Muhson, 2006).

## 3. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Deskripsi Data Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan *Dribble* dalam Permainan Sepak Bola Kelompok 1 dan Kelompok 2.

Kelompok	Tes	N	Mean	SD	Max	Min
Kelompok 1	Awal	15	27.02	4.14	20.25	36.28
	Akhir	15	21.55	3.89	17.54	31.06
Kelompok 2	Awal	15	27.36	4.65	22.03	41.09
	Akhir	15	25.60	4.41	20.11	35.19

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa, rerata tes awal kemampuan *dribble* bola dalam permainan sepak bola pada atlet usia 10-12 tahun Sekolah Sepak bola Akademi Plumpungan United antara kelompok 1 dan kelompok 2 seimbang. Rerata tes awal kelompok 1 sebesar 27.02, rerata tes awal kelompok 2 sebesar 27.36. Hal ini artinya, sebelum diberi perlakuan (*treatment*) antara kelompok 1 dan kelompok 2 memiliki kemampuan *dribble* bola dalam permainan sepak bola tidak jauh berbeda (seimbang). Sedangkan rerata hasil tes akhir kemampuan *dribble* bola dalam permainan sepak bola antara kelompok 1 dan kelompok 2 menunjukkan bahwa, kelompok 1 memiliki peningkatan kemampuan *dribble* bola dalam permainan sepak bola yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok 2. Rerata tes akhir kelompok 1 sebesar 21.55, rerata tes akhir kelompok 2 sebesar 25.60.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan *Dribble* Bola dalam Permainan Sepak Bola

Tes	Reliabilitas	Kategori
Tes awal <i>dribble</i> bola dalam sepak bola	0.920	Tinggi sekali
Tes akhir <i>dribble</i> bola dalam sepak bola	0.979	Tinggi sekali

Berdasarkan hasil uji reliabilitas tes awal dan tes akhir kemampuan *dribble* bola dalam permainan sepak bola rata-rata memiliki kategori tinggi sekali. Untuk mengartikan kategori koefisien reliabilitas tes tersebut, menggunakan pedoman tabel koefisien korelasi sebagai berikut :

Tabel 3. Range Kategori Reliabilitas

Kategori	Validitas	Reliabilitas	Obyektivitas
Tinggi sekali	0,80 – 1,0	0,90 – 1,0	0,95 – 1,0
Tinggi	0,70 – 0,79	0,80 – 0,89	0,85 – 0,94
Cukup	0,50 – 0,69	0,60 – 0,79	0,70 – 0,84
Kurang	0,30 – 0,49	0,40 – 0,59	0,50 – 0,69
Tidak signifikan	0,00 – 0,29	0,00 – 0,39	0,00 – 0,49

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	N	Mean	SD	L hitung	L tabel 5%
K <sub>1</sub>	15	27.02	4.14	0.1364	0.220
K <sub>2</sub>	15	27.36	4.65	0.1804	0.220

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 1 (K<sub>1</sub>) diperoleh nilai L hitung = 0.1364. Nilai tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan pada taraf signifikan 5% yaitu 0,220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, data pada kelompok 1 (K<sub>1</sub>) berdistribusi normal. Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 2 (K<sub>2</sub>) diperoleh nilai L hitung = 0,1804, ternyata juga lebih kecil dari angka batas penolakan hipotesis nol pada taraf signifikan 5% yaitu 0,220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, data pada kelompok 2 (K<sub>2</sub>) berdistribusi normal.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

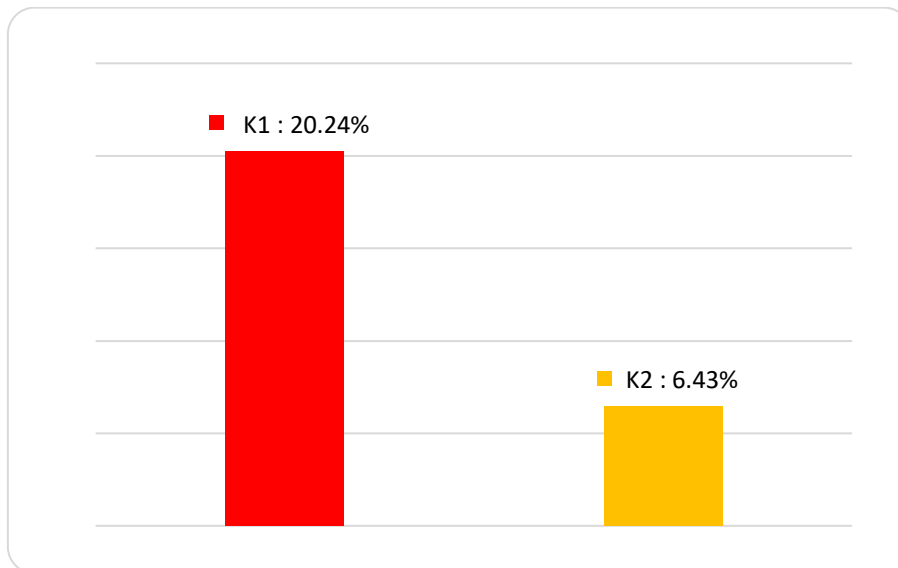
Kelompok	N	SD <sup>2</sup>	F hitung	F tabel 5%
K 1	15	16.10	0.79	2.48
K 2	15	20.17		

Berdasarkan hasil uji homogenitas yang dilakukan diperoleh nilai F hitung = 0.79. Sedangkan dengan db =14 lawan 14, nilai  $F_{\text{tabel } 5\%} = 2.48$ , ternyata nilai F hitung 0.79 lebih kecil dari  $F_{\text{tabel } 5\%} = 2,48$ . Karena  $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel } 5\%}$ , maka hipotesis nol diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, kelompok 1 (K<sub>1</sub>) an kelompok 2 (K<sub>2</sub>) memiliki varians yang homogen.

Tabel 6. Penghitungan Persentase Peningkatan Kemampuan *Dribble* Bola dalam Permainan Sepak Bola antara Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Post-test	Mean Different	Persentase Peningkatan
Kelompok 1	15	27.02	21.55	5.47	20.24%
Kelompok 2	15	27.36	25.60	1.76	6.43%

Secara lebih jelasnya persentase peningkatan kemampuan *dribble* bola dalam permainan sepak bola antara kelompok 1 dan kelompok 2 disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 1. Histogram Persentase Perbedaan Peningkatan Kemampuan *Dribble* Bola dalam Permainan Sepak Bola antara Kelompok 1 dan Kelompok 2

Berdasarkan hasil penghitungan persentase peningkatan kemampuan *dribble* bola dalam permainan sepak bola diketahui bahwa, kelompok 1 memiliki peningkatan kemampuan *dribble* bola dalam permainan sepak bola sebesar 20.24%. Sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan *dribble* bola dalam permainan sepak bola sebesar 6.43%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, terdapat perbedaan pengaruh peningkatan kemampuan *dribble* bola antara kelompok 1 dan kelompok 2. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan, terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *dribble* zig-zag dan latihan *dribble* segitiga terhadap kemampuan *dribble* bola dalam permainan sepak bola pada atlet usia 10-12 tahun Sekolah Sepak Bola Akademi Plumpungan United, dapat diterima kebenarannya.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh kesimpulan yaitu terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *dribble* zig-zag dan latihan *dribble* segitiga terhadap kemampuan *dribble* bola dalam



permainan sepak bola pada atlet usia 10-12 tahun Sekolah Sepak Bola Akademi Plumpungan United Kecamatan Kradenan. Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa sejalan dengan hasil penelitian (Arpansyah et al., 2022; Udam, 2017; Utomo & Sudarmono, 2021) yang menyatakan ada perbedaan pengaruh dari kedua latihan . Atas dasar hasil penelitian dapat dijelaskan implikasi yang ditimbulkan yaitu meningkatnya kemampuan dribble bola dalam permainan sepak bola dengan latihan dribble zig-zag dan latihan dribble segitiga memberi kontribusi dalam bermain sepak bola. Upaya meningkatkan kemampuan dribble bola dalam permainan sepak bola harus dilakukan latihan secara teratur dan terprogram serta dengan bentuk latihan yang tepat (Atiq & Budiyanto, 2020). Pelatih harus memiliki perbendaharaan metode latihan, sehingga dalam melakukan latihan dapat dilakukan secara variatif dan inovatif agar tujuan latihan yang telah ditetapkan dapat tercapai secara maksimal.

#### 4. Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan dribble zig-zag dan latihan dribble segitiga terhadap kemampuan dribble bola dalam permainan sepak bola pada atlet usia 10-12 tahun Sekolah Sepak Bola Akademi Plumpungan United Kecamatan Kradenan.

#### 5. Referensi

- Ameftah, R. P. (2021). *Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Pada Pemain Sepakbola Ssb Woner U17 Pekanbaru*. Universitas Islam Riau.
- Anwar, S. (2013). Survei teknik dasar dan kondisi fisik pada siswa sekolah sepak bola (SSB) se kabupaten Demak tahun 2012. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(9).
- Arpansyah, A., Sukasno, S., & Syafutra, W. (2022). Perbandingan antara Latihan Zig-Zag Run dan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Dribbling pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 2 Lubuklinggau. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(2), 176–185.
- Atiq, A., & Budiyanto, K. S. (2020). Analisis latihan keterampilan teknik dasar sepak bola untuk atlet pemula. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 15–22.

Bahtra, R. (2022). *Buku Ajar Permainan Sepakbola* (Issue 156).

Basrizal, R., Sin, T. H., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 769–781.

Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization training for sports*, 3e. Human kinetics.

Dwijayanti, K. (2015). *Pengaruh Intensitas Latihan Senam Aerobik High Impact, Low Impact, dan Mix Impact Terhadap Physical Efficiency Index Ditinjau Dari Denyut Nadi Istirahat*. 1(2), 19–36. <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/view/324/485>

Emral, E. (2016). *Sepakbola Dasar*.

Hakim, A. R., Nugroho, U., Dwijayanti, K., Muryadi, A. D., & Febrianti, R. (2024). Pengaruh Lotto Warna dan Balok Kubus untuk Meningkatkan Kemampuan Mengenal Warna Anak Tunagrahita Ringan di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 24–36. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3047>

Hasan, N. (2001). Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya. *Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas*.

Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan teknik dasar sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720–731.

Muhson, A. (2006). Teknik analisis kuantitatif. *Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta*, 183–196.

Muryadi, A. D. (2015). Evaluasi Program Pembinaan Sepakbola Klub Persijap Jepara. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 1(2).

Nugraha, A. C. (2012). *Mahir sepakbola*. Nuansa Cendekia.

Primasoni, N. (2017). Pedoman melatih sepakbola anak usia dini berkarakter. *Universitas Negeri Yogyakarta Press*.

Rahmad, H. A. (2016). Pengaruh Penerapan Daya Tahan Kardiovaskuler (Vo2max) Dalam Permainan Sepakbola Ps Bina Utama. *Jurnal Curricula*, 1(2).

Rahmani, M. (2014). Buku super lengkap olahraga. *Jakarta: Dunia Cerdas*.

Saharullah, S. (2020). *Dasar-Dasar Ilmu Kepeleatihan*. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.

Sakay. (2020). Pengaruh Latihan Leddericky shuffle dan Lari Segitiga Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Mahasiswa Penjaskesrek Unmul. *Borneo Physical Education Journal*, 1(1), 44–56.

Perbedaan Pengaruh Latihan Zig-Zag Dan Latihan Segitiga Terhadap Kemampuan Dribble Sepak Bola Pada Atlet 10-12 Tahun Sekolah Sepak Bola (SSB) Akademi Plumpungan United

Kurnia Surya Utama, Agustanico Dwi Muryadi, Karlina Dwijayanti

Samsudin, S. (2018). Pengaruh Latihan Lari Segitiga terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Hu'u. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 44–51.

Saputra, A., Muzaffar, A., Pd, S., & Satrio Fajar Baskoro, S. H. (2023). *Sepakbola*. PT Salim Media Indonesia.

Shabih, M. I. (2021). Latihan Zig-zag terhadap kelincahan menggiring bola pada atlet sepak bola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 145–152.

Sidik, N. M., Kurniawan, F., & Effendi, R. (2021). Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Passing Stopping Sepakbola Ekstrakurikuler di SMP Islam Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 60–67.

Sugiyono. (2010). Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D. *Alfabeta Bandung*, 170–182.

Susanto, N., & Lismadiana, L. (2016). Manajemen program latihan sekolah sepakbola (SSB) GAMA Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 98–110.

Syahputra, I. (2016). *Pemuja Sepak Bola*. Kepustakaan Populer Gramedia.

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. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 58–71.

Utomo, T. R. P., & Sudarmono, M. (2021). Pengaruh latihan dribble zig-zag dan dribble-T terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepak bola di SSB PUMA Kabupaten Demak tahun 2020. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 182–â.

Valentino, R., & Hasanuddin, M. I. (2023). Analisis Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola. *Journal on Education*, 6(1), 1145–1151.

Wiarso, G. (2021). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Guepedia.