

EFEKTIFITAS LATIHAN ELEMENTER DALAM MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN DRIBBLING SEPAKBOLA

Ali Mardius^{*1}, Meuthia Rezika Siswara², Erianti³, Yuni Astuti⁴, Rosmawati⁵, Jefri Riswar⁵
^{1,2,6}Universitas Bung Hatta Padang, ^{3,4,5}Universitas Negeri Padang

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektifitas latihan elementer, terhadap kemampuan dribbling sepakbola. Empat puluh empat pemain pria direkrut dari SSB Taram FC Kabupaten 50 Kota, dan diminta untuk menggiring bola melalui sirkuit khusus. Hasil menunjukkan bahwa, *mean* = 3,811 yang berarti selisih skor kemampuan *dribbling* sepakbola antara setelah dan sebelum diberi metode latihan elementer. Selanjutnya hasil terpenting dari penelitian ini adalah harga statistic $t = 18,743$ dengan $db = 43$ dan angka sig. atau $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ atau H_0 ditolak. Sebagai kesimpulan bahwa, terdapat pengaruh kemampuan *dribbling* sepakbola siswa yang signifikan antara sebelum dan setelah diberi metode latihan elementer. Metode latihan elementer dapat dijadikan salah satu metode latihan yang dapat mengembangkan kemampuan dribbling pemain sepakbola. Karena latihan elementer merupakan latihan yang dirancang secara bagian demi bagian atau latihan yang dilakukan dipilah menjadi setiap bagian yang ada dalam latihan teknik.

Kata Kunci: Latihan Elementer, Dribbling

Abstract

This study looks at whether elementary training methods can influence the ability of football dribbling. Forty-four male players have recruited from SSB Taram FC District 50 City and were asked to dribble through a special circuit. The results show that, mean = 3,811 which means the difference in score of football dribbling ability between after and before given the elementary training method. Furthermore, the most important results of this study are the statistical value of $t = 18.743$ with $DB = 43$ and sig. or $p\text{-value} = 0,000 < 0.05$ or H_0 rejected. In conclusion, there is a significant influence on students' football dribbling skills between before and after being given elementary training methods. Elementary training methods can be used as one of the training methods that can develop the dribbling ability of soccer players. Because elementary training is an exercise that is designed in part by section or an exercise that is done is sorted into every part that is in technical training.

Keywords: Elementary Training, Dribbling

*correspondence Address
E-mail: alimardius@bunghatta.ac.id

PENDAHULUAN

Salah satu karakteristik dari olahraga sepakbola yaitu berkaitan dengan kemampuan pemain untuk melakukan dribbling (Hermans, V., & Engler, R. 2009). Hal ini, mengacu pada tindakan mengatasi lawan tanpa kehilangan bola dan mencari kesempatan dalam mendapatkan peluang untuk mencapai pada ide bermain bola. Setiap tim sepak bola menginginkan prestasi maksimal tentunya para pemain harus memiliki keterampilan dasar (teknik bermain yang baik, keterampilan teknik dasar yang baik akan lahir melalui penguasaan teknik dasar yang matang, ini merupakan suatu efek dari proses latihan yang tepat, intensif dan sistematis, Mardius Ali, Astuti Yuni, Prajana Andika (2020). Seorang pemain sepakbola membutuhkan latihan kondisi fisik dalam memperdalam teknik, karena tanpa kondisi fisik yang matang akan sulit dalam memahami teknik sehingga akan sulit dalam mencapai tujuan dalam permainan sepakbola, Arsil, Astuti Yuni, Erianti (2020). Mengingat sifat terbuka dari keterampilan motorik, menggiring bola dapat dilihat sebagai mekanisme adaptasi. Dribbling merupakan keterampilan Teknik dasar dari permainan sepakbola yang harus dikuasai pemain. Menurut Zulbahri (2019) Teknik dasar ialah suatu penguasaan teknik dimana proses gerak dalam melakukannya dari gerakan dari proses gerak bersifat sederhana dan mudah dilakukan Komponen dribbling yang baik mencakup perubahan kecepatan dan arah yang mendadak, gerakan tipuan tubuh, kaki dan kontrol bola yang rapat.

Menurut Mielke (2003: 1) Menggiring (dribbling) merupakan keterampilan dasar dalam sepak bola karna semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Menggiring bola memiliki fungsi mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju keruang terbuka. Menggiring (dribbling) dalam permainan sepak bola merupakan penguasaan bola dengan kaki saat bergerak dilapangan permainan baik itu dengan kaki bagian luar, dalam, punggung kaki maupun telapak kaki. Jadi ketika siswa telah menguasai kemampuan menggiring (dribbling) secara efektif maka sumbangan mereka dalam pertandingan akan sangat besar. Setiap teknik yang diajarkan harus harus dikuti program latihan yang konsisten dan berkelanjutan agar teknik tersebut dapat dikuasai dan berubah menjadi keterampilan yaitu kemampuan menggunakan teknik permainan yang dapat digunakan dalam setiap kondisi dan kendala yang ada pada setiap pertandingan, koger (2005). Karena para pemain menggunakannya untuk menyesuaikan diri dengan dinamika permainan atau bahkan untuk mengubah dinamika permainan Corrêa, U. C., de Pinho, S. T., da Silva, S. L., Clavijo, F. A. R., Souza, T. de O., & Tani, G. 2016).

Dribbling adalah keterampilan motorik yang paling terkait dengan seni gerak dalam hal kreativitas dan improvisasi (Tani,2004). Selain itu, dribbling adalah salah satu keterampilan menyerang paling efektif dalam sepak bola. Dimana, peningkatan dribbling dianggap sebagai atribut paling penting dalam pengembangan pemain muda (Wilson, R. S., Smith, N. M. A., Ramos, S. de P., Giuliano Caetano, F., Aparecido Rinaldo, M., Santiago, P. R. P., Moura, F. A. 2018), untuk itu perlu dilakukan penilaian keterampilan dribbling siswa SSB dengan metode dan instrumen yang sudah dikembangkan saat ini (Waldron & Worsfold,2010).

Keterampilan dalam menggiring bola menghasilkan perubahan kemampuan arah (gerakan seluruh tubuh yang cepat) dan kelincahan yang reaktif (respons terhadap stimulus) (Paul, Gabbett, & Nassis,2016; Sheppard & Young,2006), keduanya disinkronkan dengan kontrol bola. Kecepatan menggiring bola dianggap penting untuk hasil pertandingan dan merupakan ukuran umum keterampilan sepak bola (Zago, M., Piovan, A. G., Annoni, I., Ciprandi, D., Iaia, F. M., & Sforza, C. (2015).). Jadi, tidak mengherankan bahwa, menggiring bola sering diukur pada pemain sepak bola muda untuk mengklasifikasikan pemain yang paling berbakat.

Kemudian konsep dasar dalam menggiring adalah dalam menggiring bola usahakan bola berada terus didekat kaki sehingga terus selalu dalam pengawasan, menendang jangan terlalu keras karna dapat menyebabkan bola bisa bergulir terlalu jauh agar mudah di kendalikan. Setelah itu lakukan dengan kepala tetap tegak untuk mengontrol pandangan mata disamping dalam mengontrol bola juga dalam melihat posisi lawan, kemudiangiringla bola dengan memusatkan perhatian pada bola dan kaki, selanjutnya jika bergerak kaearah musuh perhatikan pinggang dan kaki mereka, gunakan beberapa gerak tipu dalam mengecoh lawan contohnya condongkan tubuh kekanan tetapi dengan memdadak berbelok ke kiri. Setelah itu variasikan kecepatan lari dengan mengubah-ubah kecepatan berbelok secara mendadak sehingga musuh yang mengejar atau menghadang akan terkecoh dan kehilangan arah.selanjutnya giringla bola menjauh dari musuh anda dan paksa musuh mengejar anda dengan berusaha bergerak keruang terbuka dilapangan, kemudian terakhir carilah teman satu tim yang bebas dari kepungan lawan agar anda dapat mengoper bola kepadanya, Koger (2005:51)

Terlepas dari kenyataan bahwa kemampuan pemain yang kreatif dan tindakan yang tidak dapat diprediksi terkait erat dengan kinerja keterampilan menggiring bola, kami menduga bahwa ada faktor dari variabel lain yang mempengaruhinya, seperti metode latihan yang diberikan oleh pelatih dalam meningkatkan kemampuan ketaerampilan dribbling siswa. Pada hakikatnya pemain yang kreatif selalu menemukan sebuah teknologi dalam pelatihan yang merupakan suatu cara yang memudahkan seseorang untuk melaksanakan aktifitas. Sudah tentu dengan adanya tindakan yang dianggap praktis berkembang dari waktu ke waktu ini maka tenaga pendidik juga harus responsif dengan beberapa metode pelatihan (Prajana & Astuti, 2020)

Dari beberapa metode latihan yang ada metode elementer adalah salah satu metode yang dapat diberikan untuk mengatasi solusi terhadap kemampuan dribbling yang dimiliki pemain SSB Taram FC. Metode latihan bagian atau elementer adalah cara melakukan latihan teknik dalam olahraga yang dilakukan secara bagian demi bagian atau latihan yang dilakukan dipilah atau parsial menjadi setiap bagian mulai dari latihan fase persiapan faktor kunci utama adalah postur tubuh, jangkauan bola, pandangan mata, sementara untuk fase utama faktor kunci utama yang dilatih adalah fokus perhatian atau pandangan mata, dorongan bola dengan permukaan, kemudia pada fase akhir (follow-throgh) yang menjadi faktor kunci latihan adalah, posisi kepala tegak, dorongan bola dan gerakan mendekati bola yang ada dalam latihan teknik (Palmizal, A. 2012). Selanjutnya Erianti (2019) mengemukakan bahwa hal penting yang menjadi perhatian utama dalam mendapatkan suatu teknik yang bagus yaitu membutuhkan kondisi fisik yang prima.

Selain itu, metode latihan elementer merupakan metode latihan yang memberikan latihan per- elemen atau bagian demi bahagian pada rangakain gerak yang ada pada setiap fase dalam melakukan teknik dribbling. Setiap unsur bagian atau elemen gerakan harus dikuasai terlebih dahulu dan sangat diperhatikan faktor-faktor kunci dari gerakan, seandainya momen fase belum dipahami latihan harus ulang kembali pada fase tersebut, jikalau sudah tercapai kemudian baru dilanjutkan pada gerakan yang berikut, kemudian pelatih memperbaiki kesalahan-kesalahan yang terjadi pada setiap bagian. Setelah dapat menguasai dan memahami elemen-elemen gerakan pertama dilanjutkan pada gerakan berikutnya.Selanjutnya unsur-unsur tersebut digabungkan sehingga menjadi gerakan keseluruhan (Agus, A. 2019).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan eksperimen *one group pretest dan posttest* (Cobb, P., Confrey, J., DiSessa, A., Lehrer, R., & Schauble, L. 2003). Studi ini dilakukan pada siswa

SSB Taram FC Kabupaten 50 Kota, berjumlah 44 orang, yang berpartisipasi, dalam berbagai kategori usia: di bawah 13 (usia 12-13; n = 11), di bawah 15 (usia 14-15; n = 11), di bawah 17 (usia 16-17; n = 11), di bawah 20 (usia 18-20; n = 11). Instrumen dalam penelitian ini adalah; menggunakan tes kemampuan dribbling. Keterampilan ini dievaluasi dengan tes yang terdiri dari berlari dengan bola di sekitar kerucut yang ditempatkan 2-4 meter dari satu sama lain secara berurutan (Bekris, E., Gissis, I., & Kounalakis, S. 2018). Adapun prosedur dalam penelitian ini yaitu: (1) Prosedur intervensi yaitu para siswa dalam satu kelompok berjumlah 44 orang. Prosedur Penelitian berlangsung di Lapangan SSB Taram FC Kabupaten 50 Kota, (yaitu, 2 jam per minggu), dengan durasi 8 minggu. (2) Keandalan pengamat, semua siswa dievaluasi secara individual oleh dua penilai (pelatih sepakbola). Para penilai tidak terlibat dalam cara apapun dalam pengujian terhadap kondisi percobaan. Setiap siswa diidentifikasi dengan nomor saja. Setiap pengamat mencatat waktu dan dinilai keterampilan siswa pada lembar skor standar yang mencerminkan unsur teknik setiap teknik yang diukur. Para penilai dilatih dengan menggunakan *stockwatch* sebagai contoh untuk memastikan keandalan penilai dan satu lembar scoring per percobaan per siswa. Keandalan intra penilai diperiksa setelah observasi dan 44 siswa hari pertama dan evaluasi 44 siswa yang sama keesokan harinya.

Analisis statistik data itu dibuat dengan menggunakan program SPSS versi 24. Signifikansi ditentukan pada tingkat 0,05. Sebelum data dianalisis data di uji varians, yaitu tes *Kolmogorov-Smirnov* (uji KS) pada uji normalitas dari variabel-variabel dan dilakukan uji kesetaraan matriks kovarians. Ada nilai non-signifikan ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa data tidak berbeda secara signifikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh utama dalam penelitian ini adalah perbedaan dari kemampuan *dribbling* sepakbola sebelum diberikan metode latihan elementer dan setelah diberikan metode latihan elementer. Berdasarkan metode yang diberikan dari hasil sebelumnya dapat dilaporkan bahwa:

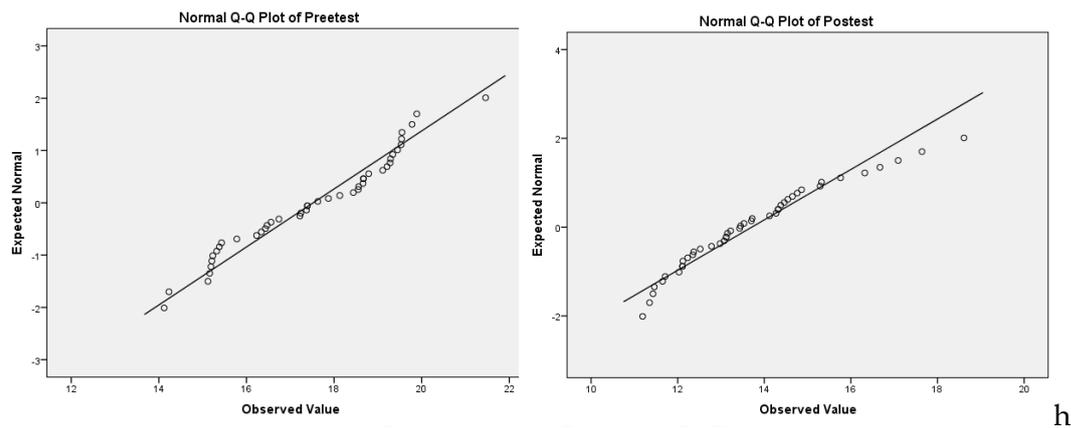
Tabel 1. Tests of Normality

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|----------|---------------------------------|----|-------|---------------|----|------|
| | Statisti c | df | Sig. | Statisti c | df | Sig. |
| Preetest | .127 | 44 | .074 | .954 | 44 | .076 |
| Posttest | .089 | 44 | .200* | .945 | 44 | .035 |

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Dari tabel Tests of Normality di atas, diperoleh: Harga statistic sebelum diberikan metode latihan elementer untuk Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,127 dan sig atau p-value = 0,074, dan $0,074 > 0,05$ untuk kemampuan dribbling sepakbola H_0 diterima atau tidak signifikan. Dengan demikian, data kemampuan dribbling, berdistribusi normal. Harga statistic setelah diberikan metode latihan elementer untuk Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,089 dan sig atau p-value = 0,200 $> 0,05$, H_0 diterima atau tidak signifikan. Dengan demikian, data kemampuan dribbling sepakbola berdistribusi normal. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram normal Quantile and Quantile (Q-Q) plot.



Selain dengan normal Q-Q Plot, pengujian normalitas data hasil kemampuan dribbling sepakbola, juga dapat dilihat dari Detrended Normal Q-Q Plot. Adapun indikatornya adalah data dinyatakan berdistribusi normal jika sebaran data dalam bentuk titik-titik tidak membentuk pola tertentu dan berkumpul disekitar garis mendatar melalui titik nol.

Tabel 3. Test of Homogeneity of Variance

| | | Levene | | | |
|-----------|--------------------------------------|----------|-----|--------|------|
| | | Statisti | df1 | df2 | Sig. |
| c | | | | | |
| Dribbling | Based on Mean | .520 | 1 | 86 | .473 |
| | Based on Median | .628 | 1 | 86 | .430 |
| | Based on Median and with adjusted df | .628 | 1 | 82.346 | .430 |
| | Based on trimmed mean | .579 | 1 | 86 | .449 |

Uji Levene statistic berdasarkan seluruh kriteria dengan nilai sig, seluruhnya di atas 0,05. Karena nilai sig > 0,05, maka dapat disimpulkan variabel Y_1 dan Y_2 berasal dari populasi yang homogen.

Tabel 4. Paired Samples Statistics

| | | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|---------|-------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 | Sebelum | 17.52 | 44 | 1.803 | .272 |
| | Setelah | 13.71 | 44 | 1.761 | .265 |

Pada tabel *Paired Sample Statistics* terlihat rata-rata hasil kemampuan dribbling sepakbola sebelum diberikan metode latihan elementer sebesar 17,52 dan standar deviasi 1,903 dan setelah diberikan metode bermain sebesar 13,71 dan standar deviasi 1,761. Hal ini berarti secara deskriptif terdapat perbedaan rata-rata kemampuan dribbling sepakbola sebelum dan setelah diberikan metode latihan elementer.

Tabel 4. Paired Samples Correlations

| | | N | Correlati on | Sig. |
|-----------|----------------------|----|-----------------|------|
| Pair 1 | Sebelum & Setelah | 44 | .714 | .000 |

Pada table *Paired Samples Correlations*, diperoleh kofesien korelasi skor kemampuan *dribbling* sepakbola antara sebelum dan setelah diberikan metode latihan elementer sebesar 0,714 dengan angka sig. atau p-value = 0,000 < 0,714 atau signifikan.

Tabel 5. Paired Samples Test

| | | Paired Differences | | | | | t | df | Sig. (2- tailed) |
|------|------------------------------|--------------------|-----------------------|-----------------------|---|-----------|------------|----|---------------------|
| Pair | Sebelu m - Setela h | Mea n | Std. Devia tion | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | |
| | | | | | Lo wer | Uppe r | | | |
| 1 | | 3.81 1 | 1.349 | .203 | 3.40 1 | 4.221 | 18.7 43 | 43 | .000 |

Pada tabel *Paired Samples Test*, diperoleh perbedaan *mean* = 3,811 yang berarti selisih skor kemampuan *dribbling* sepakbola antara setelah dan sebelum diberi metode latihan elementer. Harga positif bermakna setelah diberi metode latihan elementer dengan skor kemampuan *dribbling* sepakbola lebih tinggi dari pada sebelum diberikan metode latihan elementer. Selanjutnya pada tabel ini juga diperoleh *std.error Mean* yang menunjukkan angka kesalahan baku perbedaan rata-rata. Selanjutnya hasil terpenting dari tabel ini adalah harga statistic t = 18,743 dengan db = 43 dan angka sig. atau p-value = 0,000 < 0,05 atau H_0 ditolak. Dengan demikian, disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan *dribbling* sepakbola siswa yang signifikan antara sebelum dan setelah diberi metode latihan elementer.

Temuan utama dari penelitian ini adalah bahwa, kemampuan *dribbling* dalam olahraga sepakbola, dapat dikembangkan dengan menggunakan metode latihan elementer. Dimana metode latihan elementer memberikan dampak positif terhadap perkembangan kemampuan *dribbling* yang dilakukan. Hal ini disebabkan oleh, latihan teknik yang dilakukan berdasarkan bagian-bagian yang tersusun dalam tingkatan kesulitan dari teknik itu sendiri. Sehingga gerakan yang sulit dalam rangkaian dalam seluruh gerakan dapat disederhanakan melalui latihan pada bagian-bagiannya untuk lebih mudah dipahami.

Dalam artikel ini, kami menilai variabel *dribbling*. Karena, sepak bola didominasi oleh "permainan berketerampilan terbuka" (Knapp,1963). Kemampuan *dribbling*, memerlukan kualitas respons teknis. Hal ini, tergantung pada keterampilan persepsi-kognitif dan motorik, yang berinteraksi dalam lingkungan yang berubah dengan cepat (Russell & Kingsley,2011). Oleh karena itu, mengambil waktu yang lebih singkat untuk menyelesaikan tes *dribbling* tidak selalu berarti, karena dalam pertandingan *dribbling* terbaik yaitu terlihat mahir dalam bereaksi dan membuat keputusan dengan cepat (Lees, Asai, Andersen,Nunome, & Sterzing,2010). Latihan elementer memberikan latihan

perpase dan perbagian dari elemen teknik dribbling tersebut. Sehingga kecepatan dan kelincahan dalam memainkan bola dapat berkembang setelah diberikan metode latihan ini.

Menggunakan metode latihan elementer menjadi, sebuah keharusan untuk mengevaluasi keterampilan secara terpisah dari permainan, sehingga dapat memahami faktor penentu secara kuantitatif. Oleh karena itu, menyesuaikan metode latihan yang cocok saat ini, untuk mengembangkan kemampuan teknik dribbling yang tepat menjadi hal terpenting (Russell et al.,2011). Kemampuan dribbling merupakan strategi ofensif yang penting dalam sepak bola, sehingga beberapa penelitian secara relatif telah dikhususkan untuk meningkatkan keterampilan dribbling sepak bola (Höner, Leyhr, & Kelava,2017; le Gall, Carling, Williams, & Reilly,2010; Reilly et al.,2000; Vaeyens, Lenoir, Williams, &Philippaerts,2008; Wilson, R. S., Smith, N. M. A., Ramos, S. de P., Giuliano Caetano, F., Aparecido Rinaldo, M., Santiago, P. R. P., Moura, F. A. (2018).

SIMPULAN DAN SARAN

Terdapat pengaruh kemampuan *dribbling* sepakbola siswa yang signifikan antara sebelum dan setelah diberi metode latihan elementer. Metode latihan elementer dapat dijadikan salah satu metode latihan yang dapat mengembangkan kemampuan dribbling pemain sepakbola. Karena latihan elementer merupakan latihan yang dirancang secara bagian demi bagian atau latihan yang dilakukan dipilah menjadi setiap bagian yang ada dalam latihan teknik. Sehingga momen-momen penting secara prinsip yang ada pada setiap fase dapat dengan mudah dikuasai dengan menggunakan metode ini. Dalam gerakan dribbling misalnya dengan gerakan komplit mulai dari posisi kaki, sentuhan bola, penguasaan bola, pandangan dan control bola dalam tetap pengawasan, ini memerlukan teknik yang betul-betul di kuasai oleh pemain secara menyeluruh. Sehingga dengan pembelajaran yang membagi secara parsial setiap rangkaian gerakan dan terakhir baru digabungkan secara keseluruhan maka akan lebih memudahkan pemain untuk lebih cepat menguasainya. Melatih secara parsial dari gerakan teknik mulai dari fase awal, fase utama dan fase akhir Ini lah salah satu kelebihan dari metode elementer dalam belajar atau menguasai tekni dribbling dalam sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A. (2019). Pengaruh Metode Elementer Terhadap Keterampilan Pukulan Forehand Pemain Tenis Pemula PTL UNP. *Jurnal Stamina*, 2(1), 301-310.
- Arsil, dkk. (2020). Analysis Of The Whole and Part Methods To Improve Students Learning Outcomes and Kinesthetic Ability in Basic Football. *Interanational Journal of Psychosocial Rehabilitation* Vol 24 Issue 08.
- Bekris, E., Gissis, I., & Kounalakis, S. (2018). *The dribbling agility test as a potential tool for evaluating the dribbling skill in young soccer players. Research in Sports Medicine*, 1-11. doi:10.1080/15438627.2018.1492395.
- Cobb, P., Confrey, J., DiSessa, A., Lehrer, R., & Schauble, L. (2003). Design experiments in educational research. *Educational researcher*, 32(1), 9-13.
- Corrêa, U. C., de Pinho, S. T., da Silva, S. L., Clavijo, F. A. R., Souza, T. de O., & Tani, G. (2016). *Revealing the decision-making of dribbling in the sport of futsal. Journal of Sports Sciences*, 34(24), 2321-2328. doi:10.1080/02640414.2016.1232488.
- Erianti. (2019). Relations With Foot-Eye Coordination of Shooting Football School Students. *International Journal of Research and Innovation in Social Science (IJRISS) Volume III Issue VIII*, August.
- Hermans, V., & Engler, R. (2009). *Futsal: Technique, tactics, training*. Maidenhead, UK: Meyer & Meyer Sport.
- Höner, O., Votteler, A., Schmid, M., Schultz, F., & Roth, K. (2015). Psychometric properties of the motor diagnostics in the German foot-ball talent identification and development programme. *Journal of Sports Sciences*, 33, 145-159.
- Mielke, Danny. (2003). *Soccer Fundamentals*. Australia: Human Kinetics Publishers.
- Mardius Ali, dkk. (2020). The Effect Of Game Modification Training Methods Toward Football Performance Skills. *Internasional Journal of Research and Innovation in Social Science* Vol IV Issue II
- Knapp, B. (1963). *Skill in sport: The attainment of proficiency*. London: Routledge.
- Koger, Robert. (2005). *Latihan Dasar Andar Sepakbola Remaja*. USA: The United States copyright
- le Gall, F., Carling, C., Williams, M., & Reilly, T. (2010). Anthropometric And fitness Characteristics Of International, Professional And Amateur Male Graduate Soccer Players From An Elite Youth Academy. *Journal Of Science and Medicine in Sport*, 13, 90-95.
- Lees, A., Asai, T., Andersen, T. B., Nunome, H., & Sterzing, T. (2010). The biomechanics of kicking in soccer: A review. *Journal of Sports Sciences*, 28(8), 805-817.
- Palmizal, A. (2012). Pengaruh Metode Latihan Elementer Terhadap Akurasi Ground Stroke Forehand Dalam Permainan Tenis. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 1(1).

- Paul, D. J., Gabbett, T. J., & Nassis, G. P. (2016). Agility in team sports: Testing, training and factors affecting performance. *Sports Medicine*, 46, 421–442.
- Prajana, A., & Astuti, Y. (2020). Pemanfaatan Teknologi Informasi dan Komunikasi Dalam Pembelajaran oleh Guru SMK Di Banda Aceh dalam Upaya Implementasi Kurikulum 2013. *JINOTEP (Jurnal Inovasi Dan Teknologi Pembelajaran): Kajian Dan Riset Dalam Teknologi Pembelajaran*, 7(1), 33–41. <https://doi.org/10.17977/um031v7i12020p033>
- Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A., & Frank, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18, 695–702.
- Russell, M., & Kingsley, M. (2011). Influence of exercise on skill proficiency in soccer. *Sports Medicine*, 41(7), 523–539.
- Russell, M., Rees, G., Benton, D., & Kingsley, M. (2011). An exercise protocol that replicates soccer match-play. *International Journal of Sports Medicine*, 32(7), 511–518.
- Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training, and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932.
- Tani, G. (2004). A arte e a ciência da finta The art and science of dribbling]. In J. Garganta, J. Oliveira, & M. Murad (Eds.), *Futebol de muitas cores esabores: Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo [Football of many colors and flavors: Reflections on the most popular sport in the world]* (pp. 239–246). Porto, Portugal: Universidade do Porto / Campo das Letras.
- Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A. M., & Philippaerts, R. M. (2008). Talent identification and development programmes in sport - Current models and future directions. *Sports Medicine*, 38, 703–714.
- Waldron, M., & Worsfold, P. (2010). Differences in the game specific skills of elite and sub-elite youth football players: Implications for talent identification. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 10, 9–24.
- Wilson, R. S., Smith, N. M. A., Ramos, S. de P., Giuliano Caetano, F., Aparecido Rinaldo, M., Santiago, P. R. P., ... Moura, F. A. (2018). *Dribbling speed along curved paths predicts attacking performance in match-realistic one vs. one soccer games*. *Journal of Sports Sciences*, 1–8. doi:10.1080/02640414.2018.1544110.
- Zago, M., Piovan, A. G., Annoni, I., Ciprandi, D., Iaia, F. M., & Sforza, C. (2015). *Dribbling determinants in sub-elite youth soccer players*. *Journal of Sports Sciences*, 34(5), 411–419. doi:10.1080/02640414.2015.1057210.
- Zulbahri, Z., & Melinda, C. (2019, May). Metode practice style dan guided discovery style serta keterampilan teknik dasar atlet bulutangkis. In *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains* (Vol. 1, No. 1)