



Pengaruh Metode Latihan Ladder Drill Dan Dribbling Untuk Meningkatkan Kecepatan Lari Pemain Ssb Spartan Union Kabawetan

The Effect Of Ladder Drill And Dribbling Training Methods To Improve Running Speed Of Ssb Spartan Union Kabawetan Players

Raje Ubaidah Putra Sandita¹, Septian Raibowo², Andes Permadi³, Bogy Restu Ilahi⁴,

^{1,2,3,4}Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu Jl. WR. Supratman, Kandang Limun, Kec. Muara Bangka Hulu, Sumatera, Bengkulu 38371, Indonesia

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan metode latihan Ladder Drill dan Dribbling untuk meningkatkan kecepatan lari pemain SSB Spartan Union Kabawetan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Penelitian mengambil sampel sebanyak 30 pemain, serta menggunakan metode purposive sampling. Berdasarkan pada hasil uji t bisa dipandang bahwa t-hitung lebih besar dari t-tabel $6,680 > 1,796$ dan nilai signifikan p sebesar $(0,000 < 0,05)$ untuk ladder drill sedangkan bahwa t-hitung lebih besar dari t-tabel $6,803 > 1,796$ dan nilai signifikan p sebesar $(0,000 < 0,05)$ pada dribbling, hasil ini memastikan bahwa terletak perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test kecepatan metode latihan ladder drill dan dribbling. Dari data pretest ladder drill terletak rata – rata 3,6 detik dan ketika post-test rata-rata 3,2 detik. Dari data pretest dribbling terletak rata – rata 3,6 detik dan ketika post-test rata-rata 3,4 detik. Dengan begitu menunjukkan latihan ladder drill dan dribbling mampu meningkatkan kecepatan lari pada SSB Spartan Union Kabawetan.

Kata Kunci: Dribbling, Kecepatan Lari, Ladder Drill.

Abstract

The aim of this research was to determine the effect of using the Ladder Drill and Dribbling training method to increase the running speed of SSB Spartan Union Kabawetan players. This research uses quantitative methods. The research took a sample of 30 players, and used purposive sampling method. Based on the results of the t-test it can be seen that the t-count is greater than the t-table $6.680 > 1.796$ and a significant value of p equal to $(0.000 < 0.05)$ for ladder drill while that the t-count is greater than the t-table $6.803 > 1.796$ and a significant value of p equal to $(0.000 < 0.05)$ on dribbling, these results ensure that there is a significant difference between the pre-test and post-test speed of the ladder drill and dribbling training method. From the data of the ladder drill pretest lies an average of 3.6 seconds and when the post-test averages 3.2 seconds. From the pretest data dribbling lies an average of 3.6 seconds and when the post-test averages 3.4 seconds. It also shows that ladder drill and dribbling exercises can increase running speed at SSB Spartan Union Kabawetan.

Keywords: Dribbling, Running Speed, Ladder Drill.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sebuah aktivitas fisik yang mampu menjaga kesehatan secara tepat yang berpengaruh di kehidupan sehari-hari (Ridwan et al. 2020). Olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian. Olahraga adalah serangkaian gerakan yang dilakukan untuk menjaga kebugaran jasmani. Olahraga dapat dilakukan dimana saja tidak harus memiliki alat yang mahal ataupun di tempat yang mewah, karena dengan alat yang sederhana dan mudah bisa digunakan untuk berolahraga. Olahraga bisa dilakukan di jalan, di lapangan, di taman ataupun di rumah yang lebih penting olahraga bisa dilakukan asalkan kita punya kemauan. Semua itu bertujuan untuk mengeluarkan keringat agar kondisi kebugaran seseorang tetap terjaga dengan baik.

Di dunia olahraga ada yang dinamakan yaitu kompetisi yang mana termasuk kedalam olahraga prestasi, dalam pertandingan olahraga individu maupun berkelompok dituntut untuk bermain secara sportif. Meskipun setiap orang secara individu atau kelompok didorong untuk mencapai kesempurnaan, sangat penting untuk menyadari bahwa olahraga bisa menjadi wadah untuk mengembangkan diri (Utami 2015). Prestasi olahraga merupakan hasil optimal yang dicapai oleh seorang atlet atau sekelompok orang (tim/regu) dalam bentuk kemampuan dan keterampilan dalam kompetisi yang diselenggarakan. Dengan demikian, pemerintah mengadakan kejuaraan olahraga dan melakukan pembinaan khususnya dibidang olahraga dengan bertujuan membentuk manusia yang berkualitas dan menjunjung tinggi rasa sportifitas di dalam olahraga.

Banyak olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat di dunia, salah satunya adalah sepak bola. Sepak bola adalah olahraga yang sangat populer pada zaman sekarang ini, dari penjuru dunia masyarakat telah mengenal sepak bola. Olahraga sepak bola ini bisa dimainkan dari kalangan orang dewasa, anak-anak, pria dan wanita, baik yang ada di desa maupun yang ada di kota. Sepak bola adalah salah satu cara untuk menjalin silaturahmi atau kekeluargaan. Sepak bola adalah olahraga tim yang dimana setiap timnya beranggotakan 11 pemain kemudian akan bertanding dengan tim lain bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dan tidak kebobolan oleh lawan. Lama waktu pertandingan dalam sepak bola adalah

2x45 menit. Sejarah sepak bola di Indonesia dimulai pada era pemerintahan Hindia Belanda pada tahun 1914. Pada masa itu, kompetisi antar kota di Pulau Jawa menjadi hal yang umum, sebelum Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) berdiri. PSSI dibentuk pada tanggal 19 April 1930 tempatnya di Yogyakarta. Banyaknya peminat olahraga sepak bola ini sehingga banyak terbentuk tim sepak bola dari Sabang sampai Merauke, dari yang amatir sampai yang profesional dan terdaftar di PSSI. Dengan demikian, tim yang berada di desa bisa menjadi wadah untuk membantu anak-anak yang dari desa untuk bermain sepak bola ke kota dan menjadi pemain sepak bola yang profesional.

Dalam upaya untuk mengembangkan minat dan bakat anak-anak yang memiliki potensi untuk menjadi seorang pesepakbola yang profesional dan menjadi wadah mereka dalam bermain, maka di daerah-daerah terbentuk SSB. SSB yang berada di Kepahiang boleh dikatakan masih sedikit salah satunya berada di Kabawetan. Karena pembinaan sepak bola di Kepahiang masih minim khususnya di daerah Kabawetan karena terdapat lebih dari 10 desa yang rata-rata masyarakatnya hobi dengan permainan sepak bola. Namun, 2 tahun terakhir sudah mulai ada kemajuan dengan adanya SSB yang terbentuk di Kabawetan yang bernama Spartan Union. Walaupun SSB tersebut tergolong masih baru tetapi bisa menjadi wadah untuk anak-anak berlatih dan bermain. Dengan adanya SSB, anak-anak bisa mengembangkan dan meningkatkan keterampilan bermain sepak bola dengan melakukan latihan yang rutin dan diimbangi dengan dukungan dari orang tua dan keluarga sehingga dapat menjadi seorang pesepakbola profesional.

Dalam satu tahun terakhir, SSB Spartan mengalami penurunan prestasi. Sebelumnya prestasi yang pernah di raih oleh SSB Spartan adalah juara 4 turnamen FSAI Kepahiang 2022, 8 besar Garuda Anak Nusantara Bengkulu, dan 16 besar turnamen CSS se-sumbangsel. Untuk mencapai sebuah prestasi dalam sepak bola tentunya dibutuhkan latihan yang sungguh-sungguh dengan tekad pantang menyerah, namun tidak hanya itu mental juga harus dilatih dengan baik. Dalam pertandingan yang mempengaruhi seorang atlet bisa memenangkan pertandingan adalah fisik, teknik, taktik dan mental, semuanya harus seimbangan dan agar nantinya dapat menunjang penampilan dan mendapatkan hasil yang baik saat

pertandingan. Karena SSB ini masih tergolong baru jadi fasilitas untuk berlatih masih minim sehingga proses latihan menjadi tidak efektif.

Kecepatan sangat dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga, seperti lomba lari, futsal, basket, atletik, dan salah satunya adalah sepak bola. Dalam permainan sepak bola tentunya terdapat beberapa komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh setiap pemain. Komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepak bola, adalah kecepatan seperti berlari tanpa bola dan menggiring bola. Kecepatan adalah kemampuan menempuh jarak tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya. Faktor yang masih menjadi permasalahan pemain SSB Spartan Union adalah kecepatan, sehingga sering mengalami kekalahan dan kesulitan untuk mengimbangi kecepatan lari lawan dalam pertandingan. Karena dalam permainan sepak bola kecepatan sangat penting untuk menunjang penampilan saat berada di atas lapangan. Kemudian kurangnya edukasi latihan yang baru membuat pemain menjadi monoton saat melakukan latihan yang bersifat klasik dan tidak terfokus pada kondisi fisik pemain, teknik dasar pemain, taktik, dan mental.

Dalam penelitian yang akan dilakukan, peneliti akan menggunakan ladder drill dan dribbling yang merupakan salah satu metode pelatihan. Manfaat latihan ladder drill adalah salah satu metode latihan yang paling efektif untuk meningkatkan kecepatan, koordinasi, dan kelincahan para pemain. Latihan ladder drill adalah sebuah latihan dengan menggunakan alat yang menyerupai seperti anak tangga dimana nantinya seorang atlet berlari, melompat, dan meloncat dengan menggerakkan kakinya dengan cepat melewati tangga tersebut, sehingga dapat membantu mengembangkan kecepatan pemain. Dribbling atau menggiring bola adalah metode menggerakkan bola dari titik satu ke titik yang lain di lapangan dengan menggunakan kaki, dimana nantinya atlet melakukan dribbling lurus, dribbling estafet, dribbling sirkuit, dan sebagainya. Peneliti berasumsi bahwa dengan memberikan program latihan menggunakan latihan ladder drill dan dribbling secara rutin serta menjalankan program latihan yang teratur dapat meningkatkan kecepatan para pemain SSB Spartan Union.

Banyak metode latihan untuk memperbaiki fisik dalam permainan sepak bola, akan tetapi sangat sedikit perhatian dari seorang pelatih untuk meningkatkan

kecepatan lari pada anak-anak SSB Spartan. Karena lari sprint merupakan salah satu penentu para pemain muda dalam bermain (Conall et al. 2018). Dalam menyaksikan pertandingan sepak bola di tv ataupun secara langsung di lapangan, banyak sekali pemain yang memiliki kecepatan yang luar biasa di usia mereka yang masih muda. Disamping itu kelincahan harus dimiliki seorang pemain dalam bermain sepak bola untuk merubah arah dengan cepat dan efektif sambil bergerak atau berlari hampir dalam kecepatan penuh. Sedangkan calon peneliti menemukan hampir seluruh pemain Spartan belum maksimal terutama dalam hal kecepatan lari.

Dalam observasi awal dengan melakukan wawancara bersama pelatih dan pemain SSB Spartan Union dan melihat secara langsung proses latihan, serta melakukan tes awal lari sprint 20 meter kepada 30 pemain, yang menunjukkan hasil 22 pemain masih dikategorikan (kurang) dengan catatan hasil 3,44 detik 6 pemain, 3,45 detik 5 pemain, 3,46 detik 4 pemain, 3,48 detik 5 pemain, 3,53 detik 2 pemain dengan lari rata-rata >3.44 detik dan hanya 8 pemain yang masuk kategori (baik) dengan catatan hasil 3,35 detik 3 pemain, 3,20 detik 3 pemain, 2,98 detik 2 pemain dengan lari rata-rata <3.43 detik. Dalam proses latihan juga masih klasik dan hanya terfokus pada teknik dan taktik strategi tim secara umum, sehingga kemampuan dalam setiap individu pemain yang mana dalam kecepatan pemain belum begitu maksimal. Dengan demikian, penulis tertarik meneliti tentang pengaruh latihan ladder drill dan dribbling terhadap tingkat kecepatan lari anak-anak SSB Spartan Union. Beberapa fenomena berupa fakta tersebut peneliti mencoba melakukan kajian untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Ladder Drill dan Dribbling Untuk Meningkatkan Kecepatan Lari Pemain SSB Spartan Union Kabawetan”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen, penelitian eksperimen bertujuan untuk menyelidiki kemungkinan saling hubungan sebab akibat dengan cara menggunakan satu atau lebih kelompok eksperimental.

Desain penelitian yang digunakan adalah “Two Groups Pre-test Post-test Design”, yaitu desain penelitian yang terdapat pre-test sebelum diberi perlakuan dan post-test setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih

akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono 2017).

Persamaan dan rumus

Persamaan dan rumus. Semua persamaan dan rumus harus dirujuk dalam teks menggunakan angka berurutan dalam tanda kurung, lihat persamaan (1) sebagai contoh. Persamaan atau rumus yang ditampilkan harus dipusatkan dan diatur pada baris terpisah dengan ruang ekstra di atas dan di bawah. Mereka harus diberi nomor untuk referensi dan jumlahnya harus berurutan, dengan angka yang diapit tanda kurung dan ditetapkan pada margin kanan.

HASIL

Penelitian yang dilaksanakan di SSB Spartan Union Kabawetan yang berada di Kelurahan Tangsi Baru Kecamatan Kabawetan, yang dimulai pada tanggal 19 Mei 2024 sampai dengan 30 Juni 2024. Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen, dilaksanakannya penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan Ladder Drill dan Dribbling dalam upaya meningkatkan kecepatan lari pada pemain SSB Spartan Union Kabawetan. Tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes kecepatan lari dengan jarak 20 meter. Dalam pelaksanaan hasil tes akan dicatat dan kemudian akan tabulasi data keseluruhan untuk dilakukan analisis statistik.

1. Deskripsi Tingkat Kemampuan *Ladder Drill Pretest*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1 Deskripsi Statistik Tingkat Kemampuan *Ladder Drill Pretest*

No	Norma	Rentang Nilai		Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	2,71	0	0%
2	Baik	2,72	3,43	3	20%
3	Kurang	3,44	5	12	80%
Jumlah				15	

Dari tabel di atas dapat dideskripsikan tingkat kemampuan *Ladder Drill* pada peserta SSB Spartan Union Kabawetan yang berada di Kelurahan Tangsi Baru Kecamatan Kabawetan. *Pretest* yang diberikan mendapatkan hasil 3 pemain dikategori baik dan 12 pemain dikategori kurang.

2. Deskripsi Tingkat Kemampuan *Ladder Drill Posttest*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Statistik Tingkat Kemampuan *Ladder Drill Posttest*

No	Norma	Rentang Nilai		Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	2,71	0	0%
2	Baik	2,72	3,43	13	87%
3	Kurang	3,44	5	2	14%
Jumlah				15	

Dari tabel di atas dapat dideskripsikan tingkat kemampuan *ladder drill* pada peserta SSB Spartan Union Kabawetan yang berada di Kelurahan Tangsi Baru Kecamatan Kabawetan. Dari hasil *posttest ladder drill* yang diberikan mendapatkan hasil 13 pemain dikategori baik dan 2 pemain masih di kategori kurang.

3. Deskripsi Tingkat Kemampuan *Dribbling Pretest*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Deskripsi Statistik Tingkat Kemampuan *Dribbling Pretest*

No	Norma	Rentang Nilai		Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	2,71	0	0%
2	Baik	2,72	3,43	2	13%
3	Kurang	3,44	5	13	87%
Jumlah				15	

Dari tabel di atas dapat dideskripsikan tingkat kemampuan *dribbling* pada peserta SSB Spartan Union Kabawetan yang berada di Kelurahan Tangsi Baru Kecamatan Kabawetan. *Pretest* yang diberikan mendapatkan hasil 2 pemain dikategori baik dan 13 pemain masih dikategori kurang.

4. Deskripsi Tingkat Kemampuan *Dribbling Posttest*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Deskripsi Statistik Tingkat Kemampuan *Dribbling Posttest*

No	Norma	Rentang Nilai		Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	2,71	0	0%
2	Baik	2,72	3,43	10	67%
3	Kurang	3,44	5	5	33%
Jumlah				15	

Dari tabel di atas dapat dideskripsikan tingkat kemampuan *dribbling* pada peserta SSB Spartan Union Kabawetan yang berada di Kelurahan Tangsi Baru Kecamatan Kabawetan. Dari *posttest dribbling* yang diberikan mendapatkan hasil 10 pemain dikategori baik dan 5 pemain masih dikategori kurang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis uji t, dapat dilihat dan diamati beberapa hal untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh atau tidaknya setelah diterapkannya metode latihan ladder drill dan dribbling terhadap kecepatan lari pemain SSB Spartan Union Kabawetan. Penelitian yang dilaksanakan di SSB Spartan Union Kabawetan yang berada di Kelurahan Tangsi Baru, Kecamatan Kabawetan. Pelaksanaan penelitian yaitu selama 5 minggu, dilaksanakan pada hari Senin, Rabu, Jumat pada pukul 16.00 – 17.00 WIB dan Minggu pada pukul 08.00 – 09.00 WIB. Dari analisis data didapatkan nilai korelasi sebesar 0,543, nilai sig 0,037 untuk kelompok ladder drill dan 0,791, sig 0,000 untuk kelompok dribbling dari pengambilan keputusan jika nilai sig < 0,05, berarti data pretest dan posttest berhubungan atau terdapat pengaruh. Sedangkan untuk hasil pretest dan posttest didapatkan mean 0,31800 dengan standar deviasi sebesar 0,18436 untuk kelompok ladder drill dan mean 0,21933 dengan standar deviasi sebesar 0,12487 untuk kelompok dribbling.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan yakni latihan ladder drill terbukti berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari pemain SSB Spartan Union Kabawetan dengan peningkatan sebesar 0,31800 dari sebelum diberi treatment kecepatan rata-rata pemain adalah 3,5627 (detik) dan sesudah diberi treatment mengalami peningkatan menjadi 3,2447 (detik) serta dibuktikan dengan adanya pengaruh dari data pretest dan posttest dengan nilai signifikan 0,037.

Peningkatan kecepatan lari pemain tidak hanya terjadi pada latihan ladder drill saja, latihan dribbling juga mengalami perubahan, berdasarkan hasil penelitian terbukti ada peningkatan kecepatan lari pemain sebesar 0,21933 dari sebelum diberi treatment rata-rata kecepatan lari pemain 3,6287 (detik) dan sesudah diberi treatment mengalami perubahan menjadi 3,4093 (detik) lebih baik serta, dibuktikan dengan nilai signifikan 0,000.

Dilihat dari hasil latihan tersebut metode ladder drill dengan peningkatan rata-rata kecepatan lari sebesar 0,31800 (detik) dan dribbling dengan peningkatan rata-rata kecepatan sebesar 0,21933 (detik) disimpulkan bahwa metode latihan ladder drill dan dribbling berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari pemain SSB Spartan Union Kabawetan. Namun dari ke dua metode tersebut ladder drill yang lebih signifikan dari pada dribbling untuk meningkatkan kecepatan lari pemain SSB Spartan Union Kabawetan. Latihan secara teratur dan terprogram dapat memperoleh hasil yang lebih baik dari kemampuan sebelumnya. Kedua metode tersebut dapat dijadikan sebagai acuan untuk pemberian program latihan yang bertujuan meningkatkan kecepatan lari pemain, serta untuk mengedukasi pemain serta pelatih agar memiliki banyak variasi bentuk latihan kecepatan lari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat disimpulkan mengenai pengaruh latihan *ladder drill* dan *dribbling* untuk meningkatkan kecepatan lari pemain, yang sebelumnya memiliki kecepatan lari dengan rata-rata 3,5627 (detik) menjadi 3,2447 (detik) untuk kelompok *ladder drill* dan 3,6287 (detik) menjadi 3,4093 (detik) untuk kelompok *dribbling*. Jadi latihan *ladder drill* dengan jenis gerakan *ladder foot in each*, *ladder feet in each*, *ladder in in out out*, *ladder x-over zig-zag*, dan *dribbling* dengan jenis gerakam *dribbling* lurus, *dribbling estafet*, *dribbling zig-zag*, *dribbling circuit* dapat berpengaruh untuk meningkatkan kecepatan lari pemain SSB Spartan Union Kabawetan.

Adapun perbedaan metode latihan yang sangat mempengaruhi dalam kecepatan lari pemain SSB Spartan Union Kabawetan, jika dilihat dari *mean difference* dari kelompok *ladder drill* 0,31800 dan *dribbling* 0,21933 lebih besar kelompok *ladder drill* dibandingkan kelompok *dribbling*

REFERENSI

- Aprianova, Farid. 2016. "Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun." *Jurnal Kepeleatihan Olahraga* 1(1): 63–74.
- Barnanda Rizky, Oddie et al. 2023. "Improving Football Dribbling Skill Through the Play Method at SSB Harapan Bangsa Central Bengkulu Regency Aged 10-12 Years." *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 7(3): 813–23. doi:10.33369/jk.v7i3.28506.
- Bompa, T.O., and G. Gregory Haff. 2009. Champaign, Ill. : Human Kinetics; *Periodization: Theory and Methodology of Training*.
- Cahyo, ipung tri, Tatok Sugiarto, and Fahrial Amiq. 2017. "Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia." 1(2): 282–90.
- Conall, Murtagh F. et al. 2018. "Importance Of Spedd And Power In Elite Youth Soccer DEPENDS On Maturation Status." 32(2): 297–303. doi:10.1519.
- Djollong, Andi Fitriani. 2014. "Tehnik Pelaksanaan Penelitian Kuantitatif (Technique of Quantitative Research)." *Istiqra' : Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam* 2(1): 86–100.
- Erik, X., & Ilahi, B. R. (2023). Pengaruh latihan circuit traning daya tahan untuk meningkatkan kesegaran jasmani pemain sepakbola u-12 SSB abhiseva Bengkulu tengah: The effect of endurance circuit training exercises to improve the physical fitness of U-12 soccer players at SSB Abhiseva Bengkulu, Central Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 50-59.
- Fadli, Muhammad. 2019. "BERMAIN SEPAKBOLA PADA PEMAIN USIA (SSB) PERSIS MAKASSAR Oleh : Muhammad Fadli Fakultas Ilmu Keolahraagaan , Universitas Negeri Makassasr , 2019."
- Fatchurrahman, Faried, Andun Sudijandoko, and Achmad Widodo. 2019. "Perbandingan Pengaruh Latihan Ladder Drills in out Dan Ickey Shuffle Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan." 5.
- Firdaus Soffan Hadi, Dkk. 2016. "Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan." *Jurnal Pendidikan Jasmani* 26(1): 213–28.
- Firmansyah, M, Syafarudin, and A Richad Victorian. 2019. "Kelincahan Dan Kecepatan Lari 30 Meter Dengan Kemampuan Dribble Ekstrakulikuler Bola Basket." : 160–67.
- Hidayat, Restu, and Witarsyah. 2020. "Pengaruh Metode Latihan Plyometrics Terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMA N 4 Sumbar FA." *Performa Olahraga* 5(1): 39–47.
- Ilahi, B. R., Raibowo, S., & Rizky, O. B. (2024). Development of Futsal Learning Media Based on VAR 3D as an Effort to Improve Student Practicum Learning

- Outcomes Learning Media. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 8(1), 236-244.
- Insanistyo, B., Setiawan, R., Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Prabowo, A., Ibrahim, I., & Kardi, I. S. (2023). Futsal Basic Technical Skills: Descriptive Study of Athletes at the Fordas Futsal Club. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 6(1), 107-116.
- Kinanti, Nurul Fajar. 2016. "Pengaruh Permainan Zig Zag Run Terhadap Pemain Sepak Bola Usia 13-15 Tahun." : 2.
- Kusuma, Ketut Chandra Adinata, and I Kadek Happy Kardiawan. 2017. Undiksha Press *Pengaruh Pelatihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan*. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>.
- Lubis, Johansyah. *Pencak Silat*. edisi keti. Jakarta: 2016.
- Maulana, Rizal, and Mohammad Faruk. 2018. "Survei Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SSB Indonesia Muda Surabaya (Studi Pada Kelompok Umur 19 Tahun)." *Jurnal Prestasi Olahraga* 1(3).
- Mohammad Faizal, Muhammad Ismail, Kamarudin. 2019. "Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pada Tim Sepak Bola Garuda Towera FC." 7.
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Prabowo, A., Insanistyo, B., Herdian, H., & Ibrahim, I. (2023). Analisis Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Futsal di Akademi SGF Kota Bengkulu. *Jurnal Patriot*, 5(2), 138-146.
- Nusufi, Maimun. 2016. "Hubungan Kemampuan Montor Ability Dengan Keterampilan Bermain Sepak Bola Pada Klub Himadirga Unsyiah." *Jurnal Pedagogik Keolahragaan* 02(01): 4-10.
- Pamungkas, R., Permadi, A., Rizky, O. B., Ilahi, B. R., & Raibowo, S. (2024). The Effect Of Active Triangle Passing Training On Players' Passing Accuracy At SMP Negeri 13 Rejang Lebong. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(1), 165-178.
- Prabowo, A., Raibowo, S., Nopiyanto, Y. E., & Ilahi, B. R. (2022). Pengaruh Hemoglobin dan Motivasi terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMK 5 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 212-222.
- Pujianto, D., Sutisyana, A., Arwin, A., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Pengembangan Model Latihan Passing Sepakbola Berbasis Sasaran Teman. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1).
- Raynold, Tony. 2010. *The Ultimate Agility Ladder Guide*. www.PssAthletics.com.
- Riduwan. 2019. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru - Karyawan Dan Penelitian Pemula*. Jakarta: Alfabeta.
- Ridwan, M et al. 2020. "Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang." 5(2018): 65-72.

- Santoso, Nurhadi. 2014. "Tingkat Keterampilan Passing-Stoping Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa Pjkr B Angkatan 2013." *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* Volume 10,(November): 40–48.
- Raibowo, S., Ilahi, B. R., Prabowo, A., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Penguasaan Keterampilan Dasar Futsal UKM FORKIP Universitas Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 333-341.
- Raibowo, S., Permadi, A., Prabowo, A., & Rizky, O. B. (2023). Pengaruh Pembelajaran Berbasis Multimedia Interaktif Terhadap Hasil Belajar Kognitif Pada Matakuliah Atletik di Universitas Bengkulu. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(1), 1-10.
- Sugihartono, T., & Ilahi, B. R. (2022). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Jump Heading Atlet Sepak Bola Wanita Pada Klub Tunas Muda Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 301-312.
- Sugiyanto, S., & Ilahi, B. R. (2019). Implementasi Metode Rondo Untuk Meningkatkan Teknik Passing Mahasiswa Pada Mata Kuliah Futsal Penjas Prodi Penjas FKIP UNIB. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 10-18.
- Sugiyono. 2017. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2011. *Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Utami, Danarstuti. 2015. "Peran Fisiologi Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Indonesia Menuju Sea Games."
- Warni, Herita, Ramadhan Arifin, and Robinsyah Ali Bastian. 2017. "Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan Vo2Max Pemain Sepakbola." *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16(2): s121–26. doi:10.20527/multilateral.v16i2.4248.