

**PENGARUH LATIHAN *ZIG-ZAG* TERHADAP KELINCAHAN
MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN SEKOLAH SEPAK BOLA PORSES
SURUH TRENGGALEK**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH :

ELING GALIH SANTOSO
NPM 22.1.50.30.348

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2026

Skripsi oleh:

ELING GALIH SANTOSO

NPM: 22.1.50.30.348

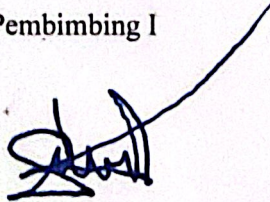
Judul:

**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG TERHADAP KELINCAHAN
MENGGIKIRING BOLA PADA PEMAIN SEKOLAH SEPAK BOLA PORSES
SURUH TRENGGALEK**

Telah Disetujui untuk Diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK
FIKS UN PGRI Kediri

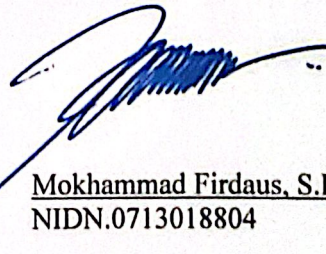
Tanggal: 13 Juli 2026

Pembimbing I



Dr. Setyo Harmono, M.Pd.
NIDN.0727095801

Pembimbing II



Mokhammad Firdaus, S.Pd, M.Or.
NIDN.0713018804

Skripsi oleh:
ELING GALIH SANTOSO
NPM 22.1.50.30.348

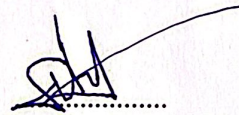
Judul :
**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG TERHADAP KELINCAHAN
MENGGIKIRING BOLA PADA PEMAIN SEKOLAH SEPAK BOLA PORSES
SURUH TRENGGALEK**

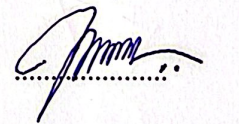
Telah dipertahankan di depan panitia Ujian/Sidang skripsi
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri
Pada Tanggal 13 Juli 2026

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

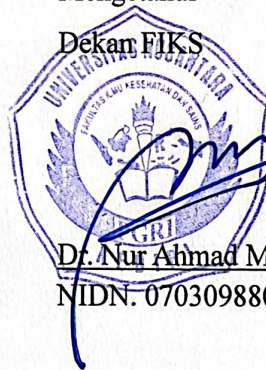
1. Ketua : Dr. Setyo Harmono, M.Pd.
2. Penguji I : Dr. Puspodari, S.Pd, M.Pd.
3. Penguji II : Mokhammad firdaus, S.Pd, M.Or.


.....

.....

.....

Mengetahui

Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN. 0703098802

Motto:

*Apapun yang menjadi takdirmu,
akan mencari jalannya menemukanmu.”*

(Ali bin Abi Thalib)

*Orang yang sibuk memperbaiki dirinya,
tidak akan sempat mencela orang lain.”*

(Umar bin Khattab)

Persembahan:

*Allah dan Rasul-Nya Muhammad SAW yang telah memberikan nikmatnya islam
dan iman, Ya allah semoga tulisan ini Kau nilai sebagai amal ibadahku, Amin.*

*Kedua Orang Tuaku tercinta yang telah berkorban segalanya Cinta, kasih,
sayang, do'a, motivasi, bahkan materi, semua telah bapak dan ibu berikan.
Semoga Bapak dan ibu selalu dalam perlindungan Allah SWT, Amin.*

PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini saya,

Nama : Eling Galih Santoso
Jenis kelamin : Laki-Laki
Tempat/tgl lahir : Trenggalek, 08 Februari 2004
NPM : 22.1.50.30.348
Fak/Jur/Prodi : FIKS/S1 PENJASKESREK

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 13 Juli 2026

Yang Menyatakan



ELING GALIH SANTOSO
NPM: 22.1.50.30.348

PRAKATA

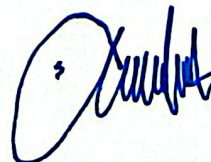
Puji Syukur kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Zig-zag* Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Pemain Sekolah Sepak Bola Porses Suruh Trenggalek” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri. Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi M.Pd Selaku rektor UNP Kediri yang telah banyak memberikan motivasi yang sangat diperlukan.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram M.Or Selaku Dekan FIKS yang telah memberikan motivasi dan juga dukungan.
3. Bapak Weda M.Pd Selaku Kaprodi Penjaskesrek yang memberikan kesempatan untuk menyusun laporan ini.
4. Bapak Dr. Setyo Harmono, M.Pd Sebagai dosen pembimbing I yang selalu sabar membimbing dan mengarahkan agar terwujudnya Skripsi ini.
5. Bapak Mokhammad Firdaus, M.Or. Sebagai dosen pembimbing II yang selalu sabar membimbing dan mengarahkan agar terwujudnya Skripsi ini.
6. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini. Permohonan saran dan kritik yang membangun dari semua pihak sebagai penyempurna dari skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 13 Juli 2026



ELING GALIH SANTOSO
NPM: 22.1.50.30.348

Abstrak

Eling Galih Santoso Pengaruh Latihan *Zig-zag* Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Pemain Sekolah Sepak Bola Porses Suruh Trenggalek, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2026.

Kata kunci: latihan *Zig-zag*, kelincahan, menggiring bola, sepak bola.

Sepak bola merupakan olahraga yang menuntut penguasaan teknik dasar, salah satunya adalah kemampuan menggiring bola. Kelincahan menjadi komponen fisik yang berperan penting dalam menunjang keberhasilan menggiring bola karena pemain dituntut mampu mengubah arah gerak secara cepat sambil tetap mengontrol bola. Berdasarkan hasil pengamatan di Sekolah Sepak Bola (SSB) Porses Suruh Trenggalek, kemampuan kelincahan menggiring bola pemain masih belum optimal. Oleh karena itu, penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan *Zig-zag* terhadap kelincahan menggiring bola pada pemain Sekolah Sepak Bola Porses Suruh Trenggalek.

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi experiment* menggunakan desain *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian berjumlah 30 pemain dan seluruhnya dijadikan sampel menggunakan teknik sampel jenuh. Instrumen penelitian berupa tes kelincahan menggiring bola (*dribbling*) dengan satuan waktu (detik). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk*, uji homogenitas *Levene*, dan uji hipotesis *Paired Sample t-Test* dengan bantuan program SPSS pada taraf *signifikansi* 0,05.

Hasil penelitian menyatakan bahwa rata-rata waktu kelincahan menggiring bola sebelum diberikan latihan *Zig-zag* sebesar 19,20 detik, sedangkan setelah diberikan perlakuan menurun menjadi 17,00 detik. Hasil uji normalitas berdistribusi dengan normal dan uji homogenitas menunjukkan data bervarian homogen. Hasil uji *Paired Sample t-Test* memperoleh nilai *t* hitung sebesar 13,174 dengan nilai *signifikansi* (*Sig.* 2-tailed) sebesar 0,000 ($<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari latihan *Zig-zag* terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pada pemain Sekolah Sepak Bola Porses Suruh Trenggalek.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR MOTTO	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
PRAKATA	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II : LANDASAN TEORI	5
A. Teori dan Penelitian Terdahulu dari Variabel	5
1. Sepak Bola.....	5
2. Menggiring Bola.....	7
3. Latihan <i>Zig-zag</i>	8
4. Kelincahan	9
B. Penelitian Terdahulu	14
C. Kerangka Berpikir	15
D. Hipotesis Penelitian.....	17
BAB III : METODE PENELITIAN	18
A. Desain Penelitian.....	18
B. Definisi Oprasional	19
C. Teknik Pengumpulan Data.....	20
D. Instrument Penelitian	20

E. Tempat Dan Jadwal penelitian	21
F. Populasi Dan Sampel	22
G. Prosedur Penelitian	23
H. Teknik Analisis Data.....	26
BAB IV : PEMBAHASAN	28
A. Hasil Penelitian	28
B. Pembahasan	38
BAB V : PENUTUP	45
A. Kesimpulan	45
B. Implikasi Penelitian	45
C. Keterbatasan Penelitian	44
D. Saran	45
Daftar Pustaka	48
Lampiran-lampiran	50

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
2.1 : Intensitas Denyut Nadi	14
2.2 : Hasil Penelitian terdahulu	14
3.1 : Definisi Operasional Variabel.....	19
3.2 : Waktu Penelitian	21
3.3 : Program Latihan <i>Zig-zag</i>	24
4.1 : Data Hasil <i>Pre-Test</i> Kelincahan Menggiring Bola	31
4.2 : Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test</i> Kelincahan Menggiring Bola	32
4.3 : Data Hasil <i>Post-Test</i> Kelincahan Menggiring Bola.....	33
4.4 : Distribusi Frekuensi <i>Post-Test</i> Kelincahan Menggiring Bola.....	33
4.5 : Ringkasan Statistik Deskriptif Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelincahan Menggiring Bola	34
4.6 : Hasil Uji Normalitas	35
4.7 : Hasil Uji Homogenitas	35
4.8 : Hasil Uji Reliabilitas.....	36
4.9 : Hasil Uji <i>t</i>	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1: Lapangan Sepak Bola	6
2.2: Bentuk Bola	7
2.3: Bentuk Latihan <i>Zig-zag</i>	8
2.4: Kerangka Berpikir	16
3.1: Rancangan Penelitian.....	18
3.2: Instrumen tes menggiring bola	20

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Surat Izin Riset Penelitian Dari Fakultas	51
2 : Surat Balasan Penelittian Dari SSB	52
3 : Surat Keterangan Plagiasi	53
4 : Berita Acara Kemajuan Pembimbingan Penulisan KTI	54
5 : Program Latihan	56
6 : Hasil SPSS	60
7 : Dokumentasi Penelitian	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepak bola merupakan olahraga yang paling populer dan banyak diminati di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Olahraga ini tidak hanya dimainkan oleh orang dewasa, tetapi juga oleh anak-anak dan remaja yang tergabung dalam berbagai Sekolah Sepak Bola (SSB). Maulana (2023) dalam penelitiannya menyatakan Sepak bola sebagai permainan beregu, terdiri atas sebelas pemain dan seorang penjaga gawang dalam setiap regunya. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat diketahui bahwasanya sepak bola sebuah olahraga beregu yang jumlah pemannya dibatasi serta memerankan posisinya masing-masing. Oktovianus dan Jusuf (2024) juga berpendapat sepak bola merupakan bagian pengajaran dari pendidikan jasmani. Melalui beberapa pandangan tersebut dimengerti bahwa olahraga sepak bola merupakan aktifitas pendidikan jasmani yang mana permainan tersebut beregu, terdiri atas sebelas pemain dan satu penjaga gawang dalam setiap regunya.

Dalam permainan sepak bola terdapat beberapa teknik dasar latihan dapat digunakan dalam menunjang kemampuannya. Heliza dan Suganda (2024) menyatakan peningkatan kemampuan menggiring bola dapat dilatih dengan: berlari bolak-balik, latihan beban tubuh, lari rintangan, dan lari *Zig-zag run*. Dengan demikian bentuk latihan sebagaimana dipaparkan dapat dijadikan sebagai alat dalam performa para pemain terutama dalam segi kelincahan dalam menggiring bola sekaligus dapat mengatasi permasalahan olahraga yang mungkin sering terjadi. Adapun kejadian permasalahan tersebut terjadi di salah satu SSB yang ada di sekitar wilayah tempat tinggal penulis yaitu SSB Porses Kec. Suruh Kabupaten Trenggalek, berdasarkan data empiris dilapangan peneliti ditemukan bahwa sebagian besar pemain masih terkendala dalam penerapan gerakan menggiring bola secara lincah. Pemain terlihat kurang mampu mengubah arah dengan cepat saat menggiring bola, sehingga mudah diambil oleh lawan.

Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat kelincahan para pemain perlu untuk lebih dioptimalkan melalui program latihan yang tepat dan terencana.

Hasil observasi tersebut diperkuat oleh data tes awal (*pre-test*) kelincahan menggiring bola yang dilakukan terhadap 30 pemain SSB Porses Suruh Trenggalek sebelum diberikan perlakuan latihan *Zig-zag*. Berdasarkan hasil *pre-test* diperoleh rata-rata waktu sebesar 19,18 detik. Hasil distribusi *frekuensi* menunjukkan bahwa 4 pemain (13%) berada pada kategori sangat baik, 8 pemain (27%) berada pada kategori baik, 10 pemain (33%) berada pada kategori cukup, 5 pemain (17%) berada pada kategori kurang, dan 3 pemain (10%) berada pada kategori sangat kurang. Dengan demikian, sebagian besar pemain masih berada pada kategori cukup hingga sangat kurang dalam kemampuan kelincahan menggiring bola. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan kelincahan menggiring bola pemain SSB Porses Suruh Trenggalek masih perlu ditingkatkan melalui program latihan yang tepat, terencana, dan sesuai dengan karakteristik permainan sepak bola.

Metode latihan *zig-zag* menurut ahli diatas memang dapat digunakan dalam meningkatkan tingkat kelincahan dalam menggiring bola akan tetapi jika untuk pengoptimalan *dribbling* dengan lari *Zig-zag* yang kurang tepat akan berdampak terhadap hasil yang dicapai. Salah satu penyebabnya yaitu kurangnya variasi latihan yang pelatih berikan dalam upaya meningkatkan kelincahan dan juga kemampuan pengembangan latihan siswa yang bersangkutan belum maksimal.

Latihan *Zig-zag* termasuk bagian latihan dalam menggiring bola. Veron et al. (2023) mengemukakan bahawa latihan *Zig-zag* menjadi sarana dalam mngoptimalakan kelincahan karena terdapat aspek kelincahan, seperti berlari secara berbelok sambil menjaga keseimbangan serta mengubah arah dan posisi dengan relatif cepat.

Veron et al. (2023) dalam penelitiannya berpendapat *dribbling* dapat dipahami sebagai kontrol sambil menggiring bola berubah dari posisi satu ke posisi lainnya, yang bermanfaat sebagai pengontrol kecepatan permainan juga menghindari lawan. Sejalan dengan pendapat diatas Shabih et al. (2021)

mengemukakan bahwa menggiring sebagai suatu keterampilan sepak bola yang utama dan dibutuhkan untuk dikuasai.

Melalui beberapa pandangan tersebut dipahami bahwa *dribbling* merupakan hal utama dalam hal kontrol sambil menggiring bola dari berubah posisi satu ke yang lainnya, yang mana dapat untuk mengontrol kecepatan permainan dan menghindari lawan.

Berdasarkan kendala diatas, perlu adanya pemecahan dari permasalahan yang terjadi SSB Porses Kec. Suruh Kabupaten Trenggalek dan salah hal yang dapat dapat dilakukan yaitu melalui sebuah penelitian. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Latihan *Zig-zag* Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Pemain Sekolah Sepak Bola Porses Suruh Trenggalek”.

Keterbaruan dalam penelitian ini yang membedakan dari penelitian-penelitian sebelumnya yaitu ada pada inovasi yang diterapkan dalam latihan *Zig-zag* dengan memvariasi jarak dan sudut *cone*, yaitu dengan mengubah jarak antar *cone* menjadi semakin sempit pada level latihan yang lebih lanjut, serta memvariasikan sudut belokan, misalnya 45°, 90°, hingga 135°. Variasi ini bertujuan untuk meningkatkan kompleksitas gerak serta menstimulasi pola gerak yang lebih variatif, sehingga pemain tidak hanya terpaku pada satu bentuk lintasan yang monoton. Selain dari sisi bentuk lintasan, latihan *Zig-zag* juga dikembangkan dengan menambahkan elemen kompetitif, seperti *time trial* atau sistem berbasis permainan (*game-based*) melalui lomba waktu tercepat atau pemberian sistem poin antar pemain serta pemberian *reward*. Melalui pendekatan ini, latihan tidak hanya berfungsi untuk melatih aspek fisik semata, tetapi juga mampu meningkatkan motivasi, antusiasme, dan semangat kompetitif pemain selama menjalani program latihan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, rumusan masalahnya adalah sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh latihan *Zig-zag* terhadap kelincahan menggiring bola pada pemain Sekolah Sepak Bola Porses Suruh Trenggalek

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan yang nantinya digunakan sebagai acuan. Berdasarkan rumusan permasalahan di atas tujuan penelitiannya yaitu untuk mengetahui akan adanya pengaruh latihan *Zig-zag* terhadap kelincahan menggiring bola pada pemain Sekolah Sepak Bola Porses Suruh Trenggalek

D. Manfaat Penelitian

Adapun segi kemanfaatan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritik

Berdasarkan penelitian ini diharapkan dapat tambahan wawasan dan bahan kajian bagi pendidik maupun pelaku pendidikan yang lain tentang pengaruh latihan *Zig-zag* terhadap kelincahan menggiring bola pada pemain Sekolah Sepak Bola Porses Suruh Trenggalek

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

a. Bagi Siswa SSB

Dengan penelitian ini diharapkan meningkatkan pemahaman siswa SSB akan teknik menggiring bola dengan latihan *Zig-zag*.

b. Bagi Pelatih.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan yang nantinya dapat dijadikan bahan pengembang mutu pembelajaran.

c. Bagi Peneliti yang akan datang.

Dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi penelitian selanjutnya terutama penelitian yang relevan dengan penelitian ini.

d. Bagi UN PGRI Kediri.

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi mahasiswa lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmady, A. (2023). Hubungan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(19), 815–822.
- Alrizal, D., & Muhafid, E. A. (2024). Pengaruh latihan zig-zag terhadap kelincahan menggiring bola pada permainan sepak bola siswa putra. *CITIUS: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, 4(2), 212–218.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *JURNAL PILAR: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1), 15–31.
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2023). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan enggiring ola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(12), 201–212.
- Dewi, I., Khotimah, H., Nasution, R., Zulpan, Z., Hariyati, T., & Rusli, A. (2025). Teori Populasi Dan Pengambilan Sampel. *Jurnal Literasiologi*, 14(2).
- Heliza, R., & Suganda, R. (2024). Pengaruh latihan zig-zag run dan shuttle run terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain futsal siswa SMA Negeri 3 Kerinci. *Jurnal Edu Research*, 5(2), 339–347.
- Jud, J., Rusli, M., & Jumareng, H. (2025). Optimalisasi Kelincahan untuk Meningkatkan Kualitas Dribbling Pemain Sepak Bola. *Sport-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 45–56.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2023). Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring. Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia.
- Maulana, K. A. B. (2023). Pengaruh latihan lari zig-zag terhadap keterampilan menggiring dalam permainan sepak bola kelompok usia 15-16 tahun di SSB IMJ Grabag Magelang [Tugas Akhir Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta]. Yogyakarta.
- Oktovianus, & Jusuf, J. B. K. (2024). Pengaruh latihan lari zig-zag terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada pemain Akademi Harbi Samarinda. *Journal Olahraga ReKat (Rekreasi Masyarakat)*, 3(2), 72–76.
- Ristawati, R. (2023). Analisis Kelincahan Siswa Kelas X SMA Negeri 3 Bantaeng. *Jurnal Olahraga Papua*, 5(1), 1–8.
- Ritonga, H. B., & Ibrahim. (2023). Pengaruh latihan circuit training dan ladder drill terhadap kelincahan pemain sepakbola SSB Gumarang. *J2IO: Jurnal Jendela Ilmu Olahraga*, 1(1), 53–63.
- Rizky, R. (2024). Kedudukan Perjanjian Damai dalam Penyelesaian Perkara Perdata. *Mahkamah: Jurnal Riset Ilmu Hukum*, 1(4), 128–136.
- Shabih, M. I., Iyakrus, & Destriani. (2021). Latihan zig-zag terhadap kelincahan menggiring bola pada atlet sepak bola. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga*, 6(1), 145–152.
- Syahrir, A., Darminto, A. O., & Dos Santos, M. H. (2025). Analisis Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Siswa Kelas XI SMA Negeri 16 Bone: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 3(4), 3630–3635.
- Veron, J. S., Usra, M., & Victorian, A. R. (2023). Pengaruh latihan menggiring bola zig-zag terhadap hasil kelincahan menggiring bola. *Sriwijaya Journal of Sport*, 2(3), 154–163.

- Wanimbo, E., Widyanto, Z., & Islam, R. W. H. (2023). Hubungan antara kelincahan dengan kemampuan dribbling dalam permainan sepak bola pada mahasiswa Penjaskesrek Putra tahun akademik 2023/2024. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 6(4), 3736–3744.
- Yakin, R. K., Solihin, A. O., & Syamsudar, B. (2025). Hubungan Kelincahan, Kecepatan, Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki dengan Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 6(1), 580-587.