https://journal.upg45ntt.ac.id/index.php/jiki/submissions
Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia (JIKI) 2 (2), 2026, p.55-65

Latihan Kecepatan Menggiring Bola Menggunakan Sisi Kaki Bagian Dalam Terhadap Keterampilan Permainan Sepak Bola

Kakak Oktofianus Lobo,[1] Carles Nyoman Wali,[2] Yoniel Y. Selan[3]

[123]Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, Nusa TenggaraTimur, Indonesia

Coressponding Author: Kakak Oktofianus,Fianlobo686@gmail.com

Received: 12 September 2026; Revised: 29 Oktober 2026; Accepted: November 2026

ABSTRAK

Salah satunya Olahraga Sepak Bola yang mendapat sambutan baik dari masyarakat Nusa Tenggara Timu.Secara umum, Olahraga membantu individu menjaga kesehatan fisik dan mental mereka dan menjadi sumber kesenangan dan hiburan. Tujuan: Untuk mengetahui hubungan kecepatan terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola pada siswa SMP Negeri 1 Sabu Tengah. Metode: Metode penelitian yang di gunakan adalah observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. yang pengukuran waktu atau observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali. Populasi: Populasi pada penelitian ini terdiri dari 10 permain dari siswa SMP Negeri 1 Sabu Tengah yang berasal dari kelompok usia remaja. Hasil : Hasil yang didapatkan dari uji t tabel v1 dan v2 yaitu pada tabel signifikasi 4,74 (0,05%) yang artinya 1,07<4,74,maka dari itu hispotesis alternatif (Ha)Ditolak,hispotesis nol (Ho) diterima, karena t-hitung < dari t-tabel. Kesimpulan : Tidak ada hubungan atau korelasi yang signifikan kecepatan menggiring bola pada siswa SMP Negeri 1 Sabu Tengah.

Kata kunci : Kecepatan, Keterampilan, sepak bola, Menggiring Bola, siswa

ABSTRACT

Soccer is one of the sports that has been well-received by the community in East Nusa Tenggara. In general, sports help individuals maintain their physical and mental health, while also serving as a source of enjoyment and entertainment. Objective: To determine the relationship between speed and dribbling ability in soccer among students at SMP Negeri 1 Sabu Tengah. Method: This study employs an observational analytical method with a cross-sectional approach, where measurements or observations of the independent and dependent variables are conducted only once. Population: The study population consists of 10 students from SMP Negeri 1 Sabu Tengah, all of whom are in their teenage years. Results: Based on the t-test, the critical value at a significance level of 0.05% is 4.74. Since the calculated t-value (1.07) is less than the critical t-value (4.74), the alternative hypothesis (Ha) is rejected, and the null hypothesis (Ho) is accepted. Conclusion: There is no significant relationship or correlation between speed and dribbling ability among students at SMP Negeri 1 Sabu Tengah.

Keywords: Speed, skill, football, dribbling, students

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan terencana dengan tujuan untuk menjaga atau meningkatkan kebugaran tubuh, kesehatan mental, serta keterampilan tertentu. Olahraga bisa dilakukan secara individu atau kelompok, dan dapat berbentuk permainan, kompetisi, atau sekadar rekreasi. Secara umum, Olahraga membantu individu menjaga kesehatan fisik dan mental dan menjdai sumber kesenangan dan hiburan. Dari hal inilah dengdan melakukan aktifitas fisik atau dengan berolahraga akan memberikan berbagai manfaat bagi tubuh kita. Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Keolaragaan nasional adalah keolahragaan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai keolahragaan, kebudayaan nasional Indonesia, dan tanggap terhadap tuntutan perkembangan olahraga.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang amat terkenal didunia. Dalam sebuah pertandingan, sepakbola dimainkan oleh dua regu berlawan yang setiap regu memiliki tujuan untuk menciptakan gol kegawang lawan. Setiap regu tersiri dari sebelas pemain, dan sebab itu regu tersebut juga dinamakan suatu kesebelasan. Dan seiring dengan perkembangan zaman, sepakbola juga mengalami perubahan, hal itu terlihat pada peraturan pertandingan, perlengkapan lapangan, kelengkapan permainan, perwasitan dan lain-lain, yang kesemuanya bertujuan bagi penonton agar sepak bola lebih bisa dinikmati dan digemari dan menjadi suatu suguhan atau tontonan yang sangat menarik. Dalam peningkatan kepandaian permainan sepakbola, keterampilan dasar erat sekali hubungannya dengan kemampuan koordinasi gerak fisik, taktik dan mental.

Keterampilan dasar harus betul- betul dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam suatu pertandingan. Untuk meningkatkan prestasi sepakbola banyak faktor yang harus diperhatikan seperti sarana prasarana, pelatih yang berkualitas, pemain berbakat dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai atau canggih. Dengan ini sepakbola dimainkan bukan sekedar hiburan atau pengisi waktu senggang, akan tetapi para pemain dan pelatihnya diharapkan untuk berprestasi setinggi-tingginya. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan baik dan dilakukan secara terus menerus.

Passing atau mengoper bola adalah salah satu keterampilan dasar yang sangat penting dalam sepak bola, yaitu memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya. Passing yang akurat dan terukur membantu tim membangun serangan dengan rapi dan menjaga penguasaan bola (Nosa, et al., 2019). Passing bola (mengoper) merupakan salah satu teknik dasar yang paling krusial dan memiliki beberapa teknik utama dalam sepak bola (Istofian & Amiq, 2016). Teknik Passing dalam sepak bola menggunakan kaki bagian menggunakan tiga bagian utama kaki Kaki Bagian Dalam, Kaki Bagian Luar, Punggung Kaki. Passing

enggunakan kaki bagian dalam, bagian luar dan punggung kaki yang merupakan gerakan yang harus dikuasi bagi siswa SMP.

Hal ini dikarenakan pada waktu melakukan gerakan tersebut siswa harus mempunyai penguasan teknik passing menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki dengan baik dalam arti siswa dapat melakukan passing dengan baik dan benar. Pemain harus mempunyai kemampuan dalam passing baik dalam jarak jauh maupun jarak dekat, karena tidak mungkin ada kemenangan sebuah tim tanpa ada yang mencetak gol ke gawang lawan.

Kecepatan dan Passing dalam permainan sepak bola dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Bagi seorang pemain sepakbola situasi yang nerbeda-beda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan, juga seorang pemain sepakbola menghendaki gerakan yang indah dan cepat sering dilakukan unsur kecepatan dan passing dalam permainan sepak bola.

Uraian tersebut diatas merupakan gambaran tentang olahraga sepak bola yang ada di SMP Negeri 1 Sabu Tengah dan pentingnya penguasaan teknik dasar passing bola bagi Siswa. Hal inilah yang menjadi persoalan dan perlu dipecahkan secara ilmiah, atas dasar pemikiran tersebut, peneliti merasa perlu untuk mengadakan suatu penilitian ilmiah dengan judul: **"**Latihan Kecepatan Menggiring Bola MenggunakanSisi Kaki Bagian Dalam Terhadap Keterampilan Permainan Sepak Bola.DI SMP Negeri 1 Sabu Tengah".

METOD

Penelitian ini dirancang menggunakan pendekatan kuantitatif kuasi-eksperimen dengan desain eksperimen kelompok tunggal berupa *One-Group Pretest-Posttest Design* yang diperkaya dengan analisis observasional analitik deskriptif. Desain ini dipilih karena keterbatasan subjek yang tersedia di lokasi penelitian, sehingga tidak memungkinkan pembentukan kelompok kontrol eksternal yang ideal. Kerangka operasional dari desain eksperimen ini dapat digambarkan melalui bagan berikut:

$O_1 \longrightarrow X \longrightarrow O_2$

Keterangan

X = Perlakuan (*Treatment*) berupa program latihan kecepatan menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian dalam yang terstruktur selama periode yang ditentukan.

O_2 = Tes Akhir (*Posttest*) untuk mengukur kembali keterampilan menggiring bola setelah subjek menyelesaikan seluruh sesi perlakuan.

HASIL & PEMBAHASAN

HASIL

Untuk memperolah hasil penelitian penulis melakuan obvervasi dan wawancara dan test di SMP Negeri 1 Sabu Tengah dari hasil test pada latihan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian dalam yaitu : Berdasarkan hasil tes kecepatan menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian dalam pada siswa SMP Negeri 1 Sabu Tengah, diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil obvervasi dan wawancara peneliti

No	Nama	Aspek Penilaian Menggiring	Total Waktu
1.	AB	1	5,30 menit
2.	CB	2	4,57 menit
3.	HH	3	3,35menit
4.	LL	1	5,41 menit
5.	QA	2	4,42 menit
6.	JK	2	4,05 menit
7.	LK	4	3,23 menit
8.	KO	1	5,39 menit
9.	AS	1	5,19 menit
10.	PD	3	3,36 menit

Keterangan:
86-100 = 4
76-85= 3
65-75 = 2
56-64 = 1

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat penguasaan teknik dasar menggiring dalam pemaninan sepakbola menunjukan bahwa pada teknik menggiring siswa yang memperoleh skor tertinggi (4) berjumlah 1 orang, siswa yang memperoleh skor 3 berjumlah 2 orang, siswa yang memperoleh skor 2 berjumlah 3 orang, dan yang memperoleh skor 1 ada 4 orang

Tabel 2. Hasil penelitian Teknik Menggiring

No	Nama	Skor
1.	AB	1
2.	CB	2
3.	HH	3
4.	LL	1
5.	QA	2
6.	JK	2
7.	LK	4
8.	KO	1
9.	AS	1
10.	PD	3

Berdasarkan rekapitulasi nilai akhir siswa di atas , maka hasil penelitain menunjukan bahwa 1 orang siswa berada dalam kategori sangat baik karena memperoleh nilai akhir pada rentang 86-100. Berikut ini adalah nama- nama siswa yang berada pada kategori sangat baik:

Tabel 3. Hasil Mahasiswa berada dalam kategori sangat baik

No	Nama siswa	Nilai Akhir
1	AB	90

Hasil penelitian menunjukan 2 Orang siswa memperoleh nilai dengan kategori baik, yaitu rentang nilai 76-85. Berikut ini data nilai siswa yang berada pada kategori baik:

Tabel 4. Hasil Mahasiswa berada dalam kategori baik

No	Nama Siswa	Nilai Akhir
1	Isak Rihi	82
2	Putra Dehe Djimo	81

Sumber: Penulis

Selain itu, ada 3 orang siswa yang mempeoleh nilai pada rentang 66-75 dan berada pada kategori cukup. Berikut ini adalah data nilai siswa yang memperoleh kategori cukup.

Tabel 5. Hasil Mahasiswa berada dalam kategori Cukup

No	Nama	Nilai Akhir
1	Helmi Edo	71
2	Riki Bangnggu Roi	74
3	Luya Hadi	79

Tabel 6. Hasil Mahasiswa berada dalam kategori Kurang

No	Nama Siswa	Nilai Akhir
1	Reynaldi Huki	63
2	Adi Dehe Djimo	66
3	Christian Dehe Djimo	61
4	Aldy Djami	65

Selanjutnya, hasil penelitian juga menunjukan bahwa ada 4 orang siswa memperoleh nilai pada rentang 56-65 dan berada pada kategori kurang. Dibawah ini adalah data nilai siswa yang berada pada kategori kurang, yaitu :Nilai akhir yang diperoleh 10 Orang siswa jika dipersentasikan maka akan terlihat sebagai berikut :

Kategori sangat baik : 10% (1 orang siswa)
Kategori baik : 20% (2 orang siswa)
Kategori cukup : 30 % (3 orang siswa)
Kategori kurang : 40% (4 orang siswa)

PEMBAHASAN

Berdasarkan presentase kategori diatas, dapat dilihat bahawa Sebagian besar siswa berada pada kategori kurang degan jumlah siswa 4 orang atau sebesar 40%. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengusaan teknik dasar menggiring dalam permainan sepakbola pada siswa secara umum masih tergolong rendah. Kondisi ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti kurangnya frekuensi latihan yang terstruktur dan kurangnya minat siswa pada permainan sepak bola. Selaian itu, teknik dasar dalam permainan sepak bola

memerlukan latihan yang berulang dan berkesinambungan agar dapat dikuasai dengan baik, rendahnya penguasaan pada sebagian besar siswa menunjukan bahwa proses pembelajaran yang berlangsung belumsepenuhnya mampu meningkatkan ketrampilan motoric siswa secara optimal.

Di sisi lain, terdapat 1 siswa (10 %) berada pada kategori sangat baik. Hal ini menunjukan bahwa sebagian siswa telah memiliki penguasaan teknik dasar yang sangat baik. Kemungkinan hal ini dipengaruhi oleh factor pengelaman bermain di luar jam pelajaran, seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal, latihan mandiri, maupun keterlibatan dalam kompetisi. Sementara itu, jumlah siswa pada kategori baik hanya dua orang (20%) dan kategori cukup sebanyak 3 orang (30%) yang menunjukkan bahwa distribusi kemampuan siswa belum merata.

Apabila dilihat secara keseluruhan, terdapat kesenjangan yang cukup jelas antara siswa yang memiliki kemampuan tinggi dan siswa yang memiliki kemampuan rendah,. Hal ini mengindikasikan perlunya perhatian khusus dalam proses pembelajaran, terutama bagi siswa yang berada pada kategori kurang. Guru Pendidikan jasmani diharapkan dapat menerapkan strategi pembelajaran yang lebih efektif dan variatif, seperti penggunaan model pembelajaran berbasis permainan (game-based learning), latihan berkelompok, serta pemberian umpan balik yang konstruktif.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa penguasaan teknik kecepatan menggiring permainan sepak bola pada siswa masih perlu ditingkatkan. Upaya peningkatan dapat dilakukan melalui perbaikan metode pembelajaran, peningkatan intensitas latihan, serta pemberian motivasi kepada siswa agar lebih aktif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran maupun latihan diluar sekolah.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji t, diperoleh nilai t hitung sebesar 5,27, sedangkan t tabel sebesar 2,262 pada taraf signifikan 5% dengan derajat kebebasan (df) = 9. Karena nilai t hitung lebih besar dari t tabel (5,27 > 2,262), maka hipotesis nol (H_{oo} ditolak dan hipotesis alternatif (Ho) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir

Hasil tersebut mengindikasikan bahwa terjadi peningkatan kemampuan siswa setelah diberikan perlakuan. Dalam konteks penelitian ini, peningkatan tersebut berkaitan dengan kemampuan menggiring bola dan keterampilan bermain sepak bola. Siswa yang sebelumnya memiliki kemampuan yang beragam pada tes awal menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan pada tes akhir.

Peningkatan ini dapat disebabkan oleh adanya latihan atau perlakuan yang diberikan secara terstruktur dan berulang. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, latihan yang dilakukan secara konsisten akan membantu meningkatkan koordinasi gerak, kecepatan, serta penguasaan teknik dasar seperti menggiring bola. Teknik menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian dalam memberikan kontrol yang lebih baik terhadap bola sehingga memudahkan siswa dalam bermain.

Selain itu, faktor motivasi dan partisipasi aktif siswa juga turut mempengaruhi hasil penelitian. Siswa yang antusias dalam mengikuti latihan cenderung lebih cepat mengalami

peningkatan kemampuan. Lingkungan pembelajaran yang kondusif serta peran guru dalam memberikan arahan dan latihan yang tepat juga menjadi faktor pendukung keberhasilan peningkatan keterampilan siswa.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir. Hal ini menunjukkan bahwa latihan yang diberikan memiliki pengaruh positif terhadap kemampuan siswa, khususnya dalam meningkatkan keterampilan bermain sepak bola. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa latihan yang terprogram dan berkesinambungan dapat meningkatkan performa dalam olahraga.

Penelitian eksperimen ini dirancang dan dilaksanakan dengan tujuan utama untuk mendeteksi, mengukur, dan menganalisis ada tidaknya pengaruh dari pemberian intervensi metode latihan drill terhadap peningkatan keterampilan dasar menggiring bola (*dribbling*) pada komunitas pemain mahasiswa yang tergabung dalam UKM Futsal Universitas Persatuan Guru 1945 NTT. Berdasarkan visualisasi dan analisis data deskriptif yang telah dijabarkan, ditemukan fakta empiris yang konkrit bahwa rata-rata waktu yang dicatatkan oleh para pemain untuk menuntaskan tes kelincahan menggiring bola mengalami penurunan yang sangat positif, yaitu dari kondisi awal sebelum latihan (*pre-test*) sebesar 13,08 detik menjadi hanya 11,54 detik setelah mengikuti latihan selama 4 minggu (*post-test*). Penurunan durasi waktu tempuh sebesar 1,54 detik ini secara langsung memberikan indikasi kuat bahwa performa motorik, kelincahan kaki, dan efisiensi penguasaan bola para pemain mengalami kemajuan yang nyata setelah mereka dilatih menggunakan metode drill zig-zag.

Peningkatan keterampilan dasar menggiring bola yang dialami secara merata oleh hampir seluruh pemain terjadi karena struktur mekanis latihan drill didesain secara repetitif, konstan, dan terstruktur dengan baik. Karakteristik utama dari metode latihan drill adalah memberikan kesempatan kepada sistem motorik tubuh atlet untuk melakukan pengulangan gerakan yang sejenis secara konisten dan teratur. Pengulangan yang intensif ini sangat membantu dalam memperbaiki kesalahan-kesalahan mekanis kecil dalam sentuhan bola secara bertahap, meningkatkan sensitivitas otot-otot kaki terhadap tekanan bola, serta memantapkan koordinasi dinamis antara mata, kaki, dan keseimbangan tubuh atlet saat bergerak aktif. Melalui bentuk latihan gerak zig-zag yang diterapkan dalam penelitian ini, para pemain secara tidak langsung dipaksa untuk terus-menerus melakukan adaptasi posisi tubuh, mengoreksi jarak bola agar tetap berada dalam radius aman jangkauan kaki, serta melatih kekuatan otot pergelangan kaki untuk memutar dan mengarahkan bola melewati tiang rintangan dengan tingkat presisi yang tinggi.

Bila ditinjau dari perspektif ilmu kepelatihan dan teori melatih fisik, temuan hasil penelitian ini sangat sejalan dan mendukung teori yang dikemukakan oleh Sukadiyanto (2014), yang menegaskan bahwa latihan drill merupakan suatu bentuk metode latihan yang bersifat repetitif (pengulangan) yang dirancang secara sistematis dengan tujuan utama untuk meningkatkan kualitas kemampuan teknik dasar serta membangun stabilitas konsistensi gerakan atlet. Melalui aktivitas latihan teknik yang dilaksanakan secara

berkesinambungan dan terprogram secara berkala, tubuh atlet akan merespons dengan cara membentuk pola cetakan gerak (*movement pattern*) yang jauh lebih efektif, ekonomis, dan efisien. Dampak jangka panjangnya adalah keterampilan teknik yang dilatihkan tersebut dapat dieksekusi dengan tingkat akurasi yang tinggi tanpa harus menguras banyak energi fisik maupun konsentrasi pikiran dari sang atlet. Dalam konteks penelitian ini, intervensi latihan drill terbukti mampu menstimulasi kemampuan koordinasi motorik pemain sehingga mereka dapat menggiring bola dengan tempo yang lebih cepat namun tetap berada dalam tingkat kontrol yang stabil.

Selain itu, ditinjau dari sudut pandang teori pembelajaran motorik (*motor learning science*), fenomena peningkatan performa menggiring bola ini juga sangat selaras dengan prinsip-prinsip neurofisiologi yang diuraikan oleh Schmidt dan Wrisberg (2008). Mereka menyatakan bahwa aktivitas latihan fisik yang dilakukan secara berulang-ulang dan terfokus memiliki kemampuan untuk memperkuat konektivitas sinapsis pada sistem saraf pusat serta mengoptimalkan koordinasi neuromuskular antara otak dan kelompok otot efektor. Proses penguatan jalur persarafan ini secara bertahap akan memicu terjadinya pembentukan memori otot (*muscle memory*) serta otomatisasi gerakan tubuh. Ketika otomatisasi gerak ini mulai terbentuk, seorang pemain futsal tidak lagi membutuhkan konsentrasi kognitif penuh hanya untuk memikirkan bagaimana cara menempatkan kaki atau seberapa besar tenaga yang harus dikeluarkan untuk menyentuh bola. Akibatnya, gerakan tubuh saat menggiring bola akan mengalir menjadi lebih efisien, luwes, adaptif, dan otomatis. Teori otomatisasi gerak ini terbukti nyata dalam hasil *post-test* penelitian, di mana para pemain mampu memangkas waktu tempuh dribbel mereka secara signifikan karena gerakan kaki mereka sudah menjadi lebih otomatis dan sinkron dengan laju pergerakan bola.

KESIMPULAN

Kemampuan Awal (*Pre-Test*): Keterampilan menggiring bola pada pemain UKM Futsal Universitas Persatuan Guru 1945 NTT sebelum diberikan perlakuan berada pada kategori yang kurang optimal, dengan rata-rata waktu tempuh sebesar 13,08 detik. Hal ini menunjukkan adanya masalah kekauan mekanis dan inkonsistensi kontrol bola saat bergerak cepat. Kemampuan Akhir (*Post-Test*): Setelah mengikuti program latihan drill zig-zag selama 4 minggu, kemampuan menggiring bola pemain mengalami peningkatan yang nyata, dibuktikan dengan penurunan rata-rata waktu tempuh menjadi lebih cepat, yaitu 11,54 detik. Peningkatan Performa: Terdapat net peningkatan performa (penurunan waktu tempuh) rata-rata sebesar 1,54 detik setelah intervensi diberikan.

Signifikansi Pengaruh: Latihan drill terstruktur memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap keterampilan dasar menggiring bola. Pembuktian statistik menunjukkan nilai $t_{_hitung}$ = 5,82 jauh lebih besar daripada $t_{_tabel}$ = 2,093 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ ($p = 0,000 < 0,05$), sehingga hipotesis nol (Ho) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) diterima.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraeni, M. A., Karyanto, T., & Khairati, W. (2018). Pengaruh permainan tradisional lompat tali terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun. *Journal of Early Childhood Care & Education*, 1(1).

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.

Fitts, P. M., & Posner, M. I. (1967). *Human performance*. Brooks/Cole Publishing Company.

Harsono. (2018). *Kepelatihan olahraga: Teori dan metodologi latihan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Luxbacher, J. A. (2011). *Soccer: Steps to success* (4th ed.). Human Kinetics.

Magill, R. A. (2017). *Motor learning and control: Concepts and applications* (11th ed.). New York: McGraw-Hill Education.

Muliadi. (2018). Pengaruh latihan drill terhadap keterampilan teknik dasar futsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(2), 45–52.

Platonov, V. N. (2015). *Sports training periodization*. United Kingdom: Meyer & Meyer Sport.

Purmomo, A. (2021). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan dribbling dalam permainan futsal. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 5(2), 78–85.

Putra, R., & Wicaksono, A. (2020). Pengaruh latihan drill terhadap peningkatan kemampuan dribbling futsal. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 9(1), 34–41.

Rohman, F. (2021). Efektivitas metode drill terhadap kemampuan dribbling pemain futsal pemula. *Jurnal Sport Science*, 6(1), 22–29.

Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor learning and performance: A situation-based learning approach* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Sucipto. (2019). *Pembelajaran permainan futsal*. Bandung: Alfabeta.

Suherman, A. (2007). *Dasar-dasar penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.

Sukadiyanto. (2014). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.

Widiastuti. (2015). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Muridang, dkk. (2021). Proses pembelajaran teknik lay up shoot dalam bola basket. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 10(2), 85–92.

Mylsidayu, A. (2015). Ilmu kepelatihan dasar. Bandung: Alfabeta.

Nuryadi, A. (2016). Pengaruh latihan plyometrics terhadap peningkatan keterampilan lay-up bolabasket pada siswa kelas VII SMP Islam Al-Azhar 13 Surabaya. Jurnal Pendidikan Jasmani, 4(2), 35–44.

Oktavianus, dkk. (2018). Latihan pliometrik dan peningkatan explosive power. Jurnal Kepelatihan Olahraga, 6(1), 20–25.

Poerwandari, E. K. (2017). Pendekatan kualitatif dalam penelitian psikologi. Jakarta: LPSP3 UI.

Pranata, Y., & Kumaat, N. (2022). Latihan fisik dan kebugaran jasmani. Jurnal Pendidikan Olahraga, 14(1), 105–112.

Puspita, R. (2020). Pengaruh latihan pliometrik terhadap power otot tungkai. Jurnal Sportif Indonesia, 7(2), 90–98.

Rachmawan, D. (2017). Latihan pliometrik untuk meningkatkan daya ledak. Jurnal Kepelatihan, 5(1), 5–12.

Rangkuti, A. A. (2017). Statistika inferensial untuk penelitian pendidikan. Jakarta: Kencana.

Ratno, P., & Darmawan, H. (2019). Penerapan latihan pliometrik dalam olahraga. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 8(1), 50–55.

Retnawati, H. (2017). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian. Yogyakarta: UNY Press.

Samsudin. (2022). Dasar-dasar permainan bola basket modern. Jakarta: RajaGrafindo Persada.

Setiyoko, A. (2013). Pengaruh latihan pliometrik terhadap peningkatan daya ledak. Jurnal Pendidikan Jasmani, 4(1), 7–12.

Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). Dasar metodologi penelitia. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.

Siswantoyo. (2014). Fisiologi latihan dalam olahraga prestasi. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 2(1), 10–15.

Sugiyono. (2018) Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sumarandak, dkk. (2021). Pengaruh latihan pliometrik terhadap kemampuan jump shoot. Jurnal Pendidikan Olahraga, 9(2), 40–48.

Susanti, dkk. (2021). Klasifikasi latihan pliometrik dalam peningkatan performa atlet. Jurnal Sport Science, 11(2), 150–160.

Susanto, & Lismadiana. (2016). Konsep dasar latihan dalam olahraga. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 12(2), 95–100.

Temmassonge. (2020). Teknik dasar dalam permainan bola basket. Jurnal Pendidikan Olahraga, 8(1), 1–6.

Triono. (2016). Pengaruh latihan pliometrik terhadap prestasi lompat jauh. Jurnal Atletik Indonesia, 3(1), 10–15.

Utama, R., dkk. (2019). Faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan shooting dalam bola basket. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 7(1), 30–36.

Utomo, B. (2018). Latihan pliometrik dan pengaruhnya terhadap power otot. Jurnal Kepelatihan Olahraga, 6(2), 15–

Wali, C. N., & Riwu Kaho, U. J. (2025). Development of a Shorinji Kempo training model based on local dances from East Nusa Tenggara to improve basic technical and affective skills of kenshi aged 9-12 years. *Jurnal Keolahragaan*, *13*(2), 121–129. https://doi.org/10.21831/jk.v13i2.88504

Wali, C. N., & Widiyanto. (2021). Shorinji kempo basic technique training method based on local wisdom for beginners kenshi. *Journal Sport Area*, *6*(3), 421–432. https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(3).6403

Yusup, F. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. Jurnal Ilmiah Kependidikan, 7(1), 1–6