

Perbandingan Latihan *Zig-zag Run* dan *Ladder Drill* Dalam Meningkatkan Keterampilan *Dribbling*

Raditya Juliansyah*, Ahmad Alwi Nurudin, Wening Nugraheni

Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia

*Corresponding Author: raditswarr0@ummi.ac.id

Abstract

The background of this research is the low dribbling skills of the futsal extracurricular participants at SMPN 4 Sukabumi City. This study aims to look at the differences in zig-zag run and ladder drill training methods in improving the dribbling skills of futsal extracurricular participants. This research method uses quantitative methods with experimental types. The research design uses a pretest-posttest control group design technique. This research was conducted at SMPN 4 Sukabumi City with a sample of 22 futsal extracurricular participants. In collecting data, this study used a dribbling skills test instrument. The results of the research that has been done show that both zig zag run and ladder drill exercises have a significant effect on improving dribbling skills in futsal extracurricular participants. However, the improvement of dribbling skills using these two methods is different, with a ladder drill of 6% while the zig-zag run is 5%. The conclusion from this research is that ladder drill is better than zig-zag run in improving dribbling skills.

Keywords: zig-zag run, ladder drill, skills dribbling, futsal

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi rendahnya keterampilan dribbling pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMPN 4 Kota Sukabumi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan metode latihan zig-zag run dan ladder drill dalam meningkatkan keterampilan dribbling peserta ekstrakurikuler futsal. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis eksperimen. Desain penelitian menggunakan teknik pretest-posttest control group design. Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 4 Kota Sukabumi dengan sampel peserta ekstrakurikuler futsal sebanyak 22 orang. Dalam mengumpulkan data, penelitian ini menggunakan instrumen tes keterampilan dribbling. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa baik Latihan zig zag run maupun ladder drill berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan keterampilan dribbling pada peserta ekstrakurikuler futsal. Namun peningkatan keterampilan dribbling dengan menggunakan dua metode ini berbeda, dengan ladder drill sebesar 6% sedangkan zig-zag run sebesar 5%. Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan ladder drill lebih baik dibandingkan zig-zag run dalam meningkatkan keterampilan dribbling.

Kata kunci: zig-zag run, ladder drill, keterampilan dribbling, futsal

Article History:

Received 2023-01-05

Revised 2023-02-22

Accepted 2023-03-02

DOI:

10.31949/educatio.v9i1.4394

PENDAHULUAN

Futsal merupakan olahraga permainan yang cukup mengalami perkembangan pesat di Indonesia. Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya fasilitas ataupun turnamen yang diselenggarakan di Indonesia baik tingkat sekolah, tingkat umum, tingkat mahasiswa, maupun ditingkat profesional. Menurut Hamzah & Hadiana (2018) futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain yang salah satunya adalah penjaga gawang. Di dalam olahraga futsal terdapat beberapa tehnik dasar yang harus dikuasai seperti passing, control, dribbling, goalkeeping dan shooting, dari beberapa teknik dasar yang sudah disebutkan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai yaitu dribbling yang bertujuan untuk mengiring bola melewati pemain lawan dan mencetak goal, dalam permainan

futsal tentunya tidak hanya mementingkan gol ataupun kerja sama tetapi *skill individu* juga sangat berperan penting terutama teknik dasar dribbling, dan di dalam dribbling tersebut sangat memerlukan keterampilan untuk melakukan dribbling yang baik.

Untuk menjadi pemain yang berkualitas dibutuhkan teknik dasar yang baik. Beberapa teknik dasar yang harus di kuasai oleh pemain-pemain futsal adalah teknik dribbling. Dribbling merupakan teknik harus dikuasai oleh setiap pemain futsal dengan tujuan mencetak gol. Dribbling merupakan suatu cara membentuk penyerangan kearah gawang lawan untuk mencetak gol pada saat pertandingan sedang berlangsung (Ariyanto, 2023). Dalam upaya peningkatan dribbling para pemain sepakbola, latihan merupakan indikator yang menentukan dalam meraih dribbling yang berkualitas. Bentuk latihan-latihan yang dipilih akan menentukan dalam mencapai target latihan yang diinginkan. Jika latihan yang digunakan kurang tepat, maka akan berdampak pada kemampuan dribbling yang rendah. Rendahnya kemampuan dribbling ini terjadi pada peserta ekstrakurikuler futsal SMPN 4 Kota Sukabumi. Hal ini terlihat dari hasil observasi, di mana para pemain sering gagal melakukan dribbling karena selalu kehilangan bola atau bola mudah direbut lawan. Pemain belum bisa melakukan ball feeling bola dengan baik di waktu mengontrol laju bola pada saat menggiring bola dan melakukan serangan pemain sering mengalami kegagalan. Kesalahan-kesalahan itu berupa tanda masih kurang baiknya para pemain dalam menggiring bola.

Bertolak dari permasalahan tersebut, perlu kiranya ditentukan solusi untuk mengatasi permasalahan rendahnya keterampilan dribbling. Beberapa teknik latihan yang dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola adalah latihan zig-zag run. Menurut Ahmad (2018) latihan zig-zag run merupakan bentuk latihan kelincahan dengan menggunakan tonggak atau patok. Dalam praktiknya, pemain berlari secepat mungkin dengan berbelok-belok dari satu daerah ke daerah lain melewati beberapa patok yang ada (Hendro & Gusril, 2020; Malasari, 2019). Zig-zag run adalah suatu bentuk latihan kelincahan yang dilakukan dengan gerakan yang berbelok-belok, yang mana latihan ini bertujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan (Hidayat et al, 2021). Bentuk latihan ini berguna untuk melatih kelincahan dan kecepatan, karena dalam bermain sepakbola dibutuhkan gerakan yang lincah dan cepat dalam membebaskan diri dari kawalan lawan. Beberapa penelitian terdahulu yang menerapkan latihan zig-zag run untuk meningkatkan keterampilan dribbling telah banyak dilakukan, diantaranya dalam penelitian Arwandi & Ardianda (2018), Frananda et al. (2022), dan Razbie et al. (2018). Penelitian-penelitian tersebut membuktikan latihan zig-zag run berpengaruh terhadap keterampilan dribbling.

Teknik latihan lain yang dapat meningkatkan kemampuan dribbling adalah ladder drill. Ladder drill menurut Pramukti & Junaidi (2014) adalah tangga yang digunakan untuk meningkatkan kegesitan, kelincahan dan kecepatan gerak. Latihan ladder ini merupakan cara terbaik untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan secara keseluruhan, dan latihan ini tidak dimaksudkan untuk mengalami kelelahan berarti atau mengalami sesak nafas (Rajendran, 2016). Beberapa penelitian terdahulu yang dilakukan Umansyah (2019) dan Mas et al. (2018) membuktikan bahwa ladder drill dapat meningkatkan keterampilan dribbling.

Penelitian ini berusaha membandingkan kedua metode latihan zig-zag run dan ladder drill dalam meningkatkan keterampilan dribbling, sehingga diperoleh metode yang efektif dan efisien dalam meningkatkan keterampilan dribbling peserta ekstrakurikuler SMP Negri 4 Kota Sukabumi. Dengan demikian, tujuan dari penelitian ini adalah membandingkan latihan zig-zag run dan ladder drill dalam meningkatkan keterampilan dribbling.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid, realibel, dan obyektif dengan tujuan untuk menggambarkan, membuktikan, mengembangkan, menemukan dan menciptakan ilmu, produk dan tindakan baru sehingga dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, mengantisipasi masalah, dan membuat kemajuan dalam bidang pendidikan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode eksperimen Quasi Experimental. Di dalam penelitian pasti ada suatu objek yang di teliti

dan disetiap objek yang di teliti pasti ada suatu permasalahan yang disebut variabel. Dalam penelitian ini ada yang dinamakan variabel bebas (independen) merupakan variabel yang mempengaruhi suatu perubahan. Dalam penelitian ini variabel bebas nya adalah latihan zig-zag run dan latihan ladder drill dalam melakukan penelitian pada objek tentu saja harus ada pengambilan data depinisi oprasional yang mengukur variable mengenai keterampilan pada saat dribbling bola.

Penelitian dilakukan di ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Kota Sukabumi, dimulai pada jam 13:00 penelitian ini dilakukan pada tanggal 21 november sampai 17 desember 2022 setelah ujian proposal dan terbitnya surat penelitian dilanjutkan konfirmasi kepada pihak sekolah. Dalam penelitian ini peneliti mengambil siswa di ekstrakurikuler Futsal sebanyak 22 orang. peneliti mengambil sampel 22 orang sesuai populasi dan dimana sampel setelah di berikan pretest peserta di bagi menjadi dua kelompok dengan pembagian (ABBA) yang dimana agar siswa dengan kemampuan yang bagus dapat merata tidak hanya di satu kelompok saja. Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes keterampilan dribbling. Pengambilan pretest atau tets awal dilakukan pada hari senin tanggal 14 september 2022 dan posttest atau tes akhir dilakukan pada tanggal 17 desember 2022 sedangkan treatment dilakukan pada hari rabu tanggal 13 september sebanyak 12 kali pertemuan. Alat bantu yang digunakan untuk mengukur teknik keterampilan menggiring bola (dribbling) adalah stopwatch.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan di SMPN 4 kota sukabumi. Pada penelitian ini penulis mengambil data berupa nilai hasil dribbling melewati cons sebanyak 8 cons di SMPN 4 kota sukabumi dengan populasi 22 orang dan di ambil seluruh pemain. Data hasil test dribbling bola melewati cons pretets dan posttest yang di peroleh sampel penelitian secara langsung dapat dapat mengetahui pengaruh yang di dapat dari Latihan zig zag run dan ledder drill terhadap keterampilan dribbling dan akan di uji sesuai dengan hipotesis yang dibuat peneliti.

1. Uji Hipotesis Zig-zag Run

Uji hipotesis ini menggunakan uji paired sample t test dalam penelitian ini variabel X adalah Latihan *Zig Zag Run* dan variabel Y adalah Keterampilan *Dribbling*. Adapun hipotesis yang telah peneliti tentukan adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan permainan target terhadap akurasi shooting. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 Uji Hipotesis Zig Zag Run

	Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation			
Pair 1 Nilai Pretest kelompok A - Nilai Posttest Kelompok A	.96818	.37408	8.584	10	.000

Uji hipotesis X terhadap Y perlu dinyatakan sesuai dengan kaidah paired sample t test. Jika nilai Sig < 0,05 maka data dapat dinyatakan signifikan dan jika nilai Sig > 0,05 maka dinyatakan tidak signifikan. Dikarenakan hasil dari uji hipotesis X terhadap Y memiliki nilai signifikan 0,000 maka dapat dinyatakan bahwa X terhadap Y berpengaruh secara signifikan atau bisa diartikan bahwa terdapat pengaruh latihan *Zig Zag Run* terhadap keterampilan *Dribbling* secara signifikan.

2. Uji Hipotesis Ladder Drill

Uji hipotesis ini menggunakan uji paired sample t test dalam penelitian ini variabel X adalah Latihan *Ladder Drill* dan variabel Y adalah Keterampilan *Dribbling*. Adapun hipotesis yang telah peneliti tentukan adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan permainan target terhadap akurasi shooting. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 Uji Hipotesis Ladder Drill

	Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation			
Pair 1 Nilai Pretest kelompok B - Nilai Posttest Kelompok B	1.16818	.49481	7.830	10	.000

Uji hipotesis X terhadap Y perlu dinyatakan sesuai dengan kaidah paired sample t test. Jika nilai Sig < 0,05 maka data dapat dinyatakan signifikan dan jika nilai Sig > 0,05 maka dinyatakan tidak signifikan. Dikarenakan hasil dari uji hipotesis X terhadap Y memiliki nilai signifikan 0,000 maka dapat dinyatakan bahwa X terhadap Y berpengaruh secara signifikan atau bisa diartikan bahwa pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap keterampilan *Dribbling* berpengaruh secara signifikan.

Setelah peneliti melakukan pengolahan data dengan melewati uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis didapatkan bahwa latihan zig-zag run memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *Dribbling* cabang olahraga futsal, dengan rata-rata kenaikan dari Pretest > Posttest sebesar 5%. Selanjutnya latihan Ladder Drill di dapatkan data bahwa latihan ladder drill memberikan pengaruh yang signifikan pula terhadap keterampilan *Dribbling* cabang olahraga futsal, dengan rata-rata kenaikan sebesar 6%. Dari data yang telah didapatkan maka dapat dinyatakan bahwa latihan Ladder drill lebih memberikan efek yang lebih besar dibanding dengan latihan zig-zag run, dengan nilai Latihan ladder drill 6% lebih besar dari > 5% zig zag run.

Hasil penelitian ini membuktikan latihan zig-zag run efektif dalam meningkatkan kemampuan dribling atlet. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Arwandi & Ardianda (2018), Frananda et al. (2022), dan Razbie et al. (2018) yang menyatakan latihan zig-zag run berpengaruh terhadap keterampilan dribling. Latihan ini dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-rambu yang telah di siapkan, dengan tujuan melatih kemampuan mengubah arah dengan cepat (Kerru, 2015; Udam, 2017). Melalui latihan lari Zig-zag, pemain dapat menguasai keterampilan lari, menghindari dari berbagai halangan baik pemain lawan maupun benda yang ada di sekeliling (Jannah & Imron, 2017; Sasmita et al, 2015).

Penelitian ini juga membuktikan ladder drill efektif dalam meningkatkan kemampuan dribling atlet. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Umansyah (2019) dan Mas et al. (2018) yang membuktikan bahwa ladder drill dapat meningkatkan keterampilan dribling. Ladder drill merupakan salah satu bentuk latihan kelincahan dengan menggunakan alat bantu yang dinamakan tangga ketangkasan dengan cara melompati, berlari, meloncat dengan berbagai gerakan saat melewati tangga (Febrian & Bakti, 2021). Ladder drill dapat membantu meningkatkan kelincahan dan kecepatan dari atlet yang berlatih (Irahma & Prianto, 2021; Neviantoko et al, 2020).

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa ladder drill lebih efektif dibandingkan zig-zag run dalam meningkatkan kemampuan dribling. Hal ini mengandung arti bahwa kelincahan dan kecepatan merupakan aspek penting dalam melakukan dribling. Ladder drill merupakan latihan yang dapat membantu meningkatkan kelincahan dan kecepatan atlet (Irahma & Prianto, 2021; Neviantoko et al, 2020). Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya terutama dalam melakukan gerakan dribble (Arwih, 2019; Rizhardi, 2017). Ada pun kecepatan adalah kapasitas gerak dari anggota tubuh atau bagian dari sistem pengungkit tubuh atau kecepatan pergerakan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat (Deswanti et al, 2020; Fauziah et al, 2022).

KESIMPULAN

Peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa dalam penelitian serta penghitungan hasil yang dilakukan olah peneliti adalah adanya pengaruh dan perbandingan antara Latihan Zig Zag Run versus Ladder Drill terhadap keterampilan dribbling futsal SMP negri 4 sukabumi. Hal ini dapat dilihat dari catatan waktu saat

melakukan tes dribbling dengan melewati 8 buah cones, waktu yang di tempuh para peserta terdapat perubahan setelah di berikan treatment. Peningkatan kemampuan peserta dalam melakukan dribbling dapat dikategorikan baik dan cukup signifikan. Hasil penelitian ini juga menunjukkan terdapat perbedaan antara latihan zig-zag run dan ladder drill, yaitu latihan ladder drill lebih baik daripada zig-zag run. Ladder drill dapat meningkatkan kemampuan dribbling sebesar 6% sedangkan zig zag run hanya 5%.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, N. (2018). Pengaruh Latihan Zig Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Lebong. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 181.
- Ariyanto, D., Putra, A. N., Emral, E., & Wulandari, I. (2023). Kemampuan Teknik Dasar Pemain Futsal Klub Seggeh Rimbo Bujang Kabupaten Tebo. *Jurnal JPDO*, 6(3), 103-108.
- Arwandi, J., & Ardianda, E. (2018). Latihan zig-zag run dan latihan shuttle run berpengaruh terhadap kemampuan dribbling sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 32-32.
- Arwih, M. Z. (2019). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bola Basket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 fkip uho. *Jurnal ilmu keolahragaan*, 18(1), 63-71.
- Deswanti, S., Putra, M. A., & Janiarli, M. (2020). Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik Smp Negeri 2 Rambah. *Journal Of Sport Education and Training*, 1(1), 9-19.
- Fauziah, K. N., Sudianto, S., & Nabella, S. D. (2022). Pengaruh Kelengkapan Data, Ketelitian, Kecepatan Dan Ketepatan Waktu Terhadap Kepuasan Konsumen Pada Pt Federal International Finance (Fif) Cabang Batam. *Postgraduate Management Journal*, 2(1), 40-51.
- Febrian, R. A., & Bakti, A. P. (2021). Latihan Ball Feeling Dan Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pemain Sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(03).
- Frananda, F., Astuty, L. T., & Martiani, M. (2022). The Effect of Zig-Zag Running Training Using Weights on Dribbling Skills in Football Games for Extracurricular Students at Sma Negeri 6 Bengkulu Selatan. *International Journal of Multidisciplinary*, 1(1), 13-18.
- Hamzah, B., & Hadiana, O. (2018). Pengaruh penggunaan model problem based learning terhadap keterampilan passing dalam permainan futsal. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 3(1), 1-7.
- Hendro, H., & Gusril, G. (2020). Pengaruh Latihan Three Corner Drill Dan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Bola Basket Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Stamina*, 3(11), 786-795.
- Hidayat, R., Riswanto, A. H., & Hasanuddin, M. I. (2021). The Effect of Shuttle Run and Zig-Zag Run Training On Dribbling Skills. *Jp. jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 5(1), 113-125.
- Irham, A., & Prianto, D. A. (2021). Pengaruh Latihan Speed Ladder Drill Untuk Meningkatkan Kecepatan Dan Kelincahan Pada Pemain Ku 16 Soccer Private Ssb Saa (Sulkhan Arif Academy) Tuban. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(12), 141-146.
- Jannah, M., & Imron, M. (2017). *Perbedaan Kombinasi Dynamic Stretching Dan Latihan Lari Zig-Zag Dengan Static Stretching Dan Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kelincahan Pemain Futsal* (Doctoral dissertation, Universitas Aisyiyah Yogyakarta).
- Kerru, A., Saparia, A., & Wahyudi, A. S. B. S. E. (2015). Pengaruh Latihan Shuttle Run dan Lari Zig-zag Terhadap Keterampilan Dribbling dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa SMP Negeri 1 Biromaru. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 3(12).
- Malasari, C. A. (2019). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-Zag Run terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo. *Gelanggan Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 81-88.
- Mas, N., Humaedi, H., & Wahyudi, A. S. B. S. E. (2018). Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan T-Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Futsal Pada Anak Lksa Al-Mabrukah Kartini. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 6(1), 64-73.

- Neviantoko, G. Y., Mintarto, E., & Wiriawan, O. (2020). Pengaruh Latihan Five Cone Snake Drill, V-Drill dan Lateral Two In The Hole, In Out Shuffle terhadap Kelincahan dan Kecepatan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(2), 154-163.
- Pramukti, T., & Junaidi, S. (2014). Pengaruh latihan ladder drill dan latihan abc run terhadap peningkatan kecepatan pemanjatan jalur speed atlet panjat tebing FPTI Kota Magelang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 3(4).
- Rajendran, K. (2016). Effect of Ladder Training on Agility among College level Football Players. *International Journal of Recent Research and Applied Studies*, 3(4), 23.
- Razbie, R. Y., Nurudin, A. A., & Soleh, M. (2018). Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag terhadap Penguasaan Teknik Dasar Dribbling pada Permainan Sepakbola Ekstrakurikuler SDN Sungapan Kecamatan Kadudampit 2018. *Utile: Jurnal Kependidikan*, 4(2), 47-57.
- Rizhardi, R. (2017). Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Di Smp Kartika 1-7 Padang. *Wabana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 15(2), 111-122.
- Sasmita, R. A., Wahyuni, S., Dwi Rosella, K., & Fis, S. (2015). *Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kecepatan Lari Pemain Futsal* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Udam, M. (2017). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-zag terhadap Kemampuan Dribbling Bola pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Imanuel USia 13-15 di Kabupaten Jayapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 58-71.
- Umansyah, N. (2019). Pengaruh Latihan Agility Ladder Exercise Terhadap Keterampilan Dribbling Bola Dalam Permainan Sepakbola. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 2(2), 49-54.