Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025
ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLE DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA DI SEKOLAH SEPAK BOLA PRAMBON FOOTBALL CLUB U16

Yergi Lufthansa
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
Email : yergilufthansa@gmail.com

Abstrak

Dalam hasil observasi peneliti bahwa kemampuan menggiring bola (dribling) yang dilakukan oleh siswa SSB Prambon FC U16 belum terlalu 4 baik, hal ini terlihat ketika siswa SSB Prambon FC U16 saat melakukan dribbling masih banyak kesalahan, terlihat belum adanya koordinasi antara kaki, tangan dan anggota tubuh yang lainnya, atau biasa disebut gerakan polos. Maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan zig-zag terhadap kemampuan dribble dalam permainan sepakbola di SSB Prambon FC U16. Hipotesis penelitian ini adalah: Terdapat pengaruh latihan zig-zag terhadap kemampuan dribble dalam permainan sepakbola di sekolah sepak bola prambon football club u16.

Subjek penelitian ini adalah 15 pemain di SSB Prambon FC U16. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah one group pretest-posttest design. Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode pengumpulan data menggunakan instrument tes dribbling. Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji paired sample t test.

Hasil uji paired sample t test melalui olah data SPSS 27 ibahwa nilai sig. (2 tailed) sebesar 0,011 < 0,05. Maka dapat disimpulkan latihan zig-zag dapat meningkatkan kemampuan dribble dalam permainan sepakbola di SSB Prambon FC U16. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata hasil pretest dengan posttest yang artinya ada latihan zig-zag berpengaruh terhadap kemampuan dribble dalam permainan sepakbola di SSB Prambon FC U16. Sehingga penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan Zig-Zag Terhadap Kemampuan Dribble Dalam Permainan Sepakbola Di Sekolah Sepak Bola Prambon Football Club U16" bisa dijadikan pelatih sepak bola untuk dijadikan sebagai referensi atau

Article History
Received: Mei 2025
Reviewed: Mei 2025
Published: Mei 2025

Plagirism Checker No 234
Prefix DOI : Prefix DOI : 10.8734/Jayabama.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Jayabama

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025
ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

pegangan dalam memberikan program latihan atau materi khususnya untuk meìningkatkan kemampuan dribble.

Kata Kunci : Latihan Zig-zag, Kemampuan Dribble

Abstract

In the results of the researcher's observations, the dribbling ability carried out by SSB Prambon FC U16 students was not very good, this was seen when SSB Prambon FC U16 students still made many mistakes when dribbling, there was no coordination between the feet, hands and other body parts, or commonly called plain movements. So the researcher was interested in conducting research with the aim of this study to determine the effect of zig-zag training on dribbling ability in football games at SSB Prambon FC U16. The hypothesis of this study is: There is an effect of zig-zag training on dribbling ability in football games at the Prambon Football Club U16 football school.

The subjects of this study were 15 players at SSB Prambon FC U16. The research design used in this study was one group pretest-posttest design. This type of research uses quantitative research methods. The data collection method uses a dribbling test instrument. Data analysis used to test the hypothesis is the paired sample t test.

The results of the paired sample t test through SPSS 27 data processing show that the sig. (2 tailed) value is 0.011 <0.05. So it can be concluded that zig-zag training can improve dribbling ability in football games at SSB Prambon FC U16. So it can be concluded that there is a difference in the average results of the pretest and posttest, which means that zig-zag training has an effect on dribbling skills in football games at SSB Prambon FC U16. So the research that has been implemented "The Effect of Zig-Zag Training on Dribble Skills in Football Games at the Prambon Football Club U16 Football School" can be used as a football coach to be able to use it. as a reward or guide in providing training programs or special materials to improve dribbling ability.

Keywords: Zig-zag Training, Dribbling Ability

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025
ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah permainan yang sangat populer, bisa dikatakan sebagai olahraga favorit di seluruh dunia. Sepak bola digemari oleh anak-anak, remaja, dewasa, bahkan orang tua dengan berbagai tujuan. Ada yang bermain untuk meraih prestasi, rekreasi, atau menjaga kebugaran jasmani, dan sebagainya. Permainan sepak bola ini dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari sebelas pemain. Dalam permainan sepakbola ada berbagai teknik dasar yang digunakan seperti dribbling, passing, control, shooting, dan heading (Mielke, 2007).

Sepak bola teìrmasuìk olahraga prestasi. Atlet dapat mencapai prestasi maksimal ketika mereka memiliki berbagai faktor pendukung. Penelitian oleh Kurniawan (2010), mengemukakan bahwa dalam pencapaian prestasi maksimal ada 2 faktor yang menentuìkan yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari: (1) kesehatan fisik dan kemampuan fisik, (2) bentuk tubuh serta proporsi tubuh yang selaras, (3) penguasaan teknik, (4) penguasaan taktik, (5) memiliki aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik, dan (6) memiliki kematangan juara yang mantap. Kemudian untuk faktor eksternal terdiri dari: (1) Pelatih, (2) sarana dan prasarana, (3) organisasi, dan (4) lingkungan.

Atlet-atlet handal yang berprestasi dapat dihasilkan oleh pelatih yang terampil. Selain itu, pelatih harus bisa memahami segala kekurangan dan kelebihan dari atletnya baik saat latihan maupun bertanding setiap individu maupun beregu pasti berawal dari pembinaan usia dini. Pembinaan harus dimulai sejak dini karena memiliki peranan penting dalam proses pembentukan atlet yang baik dan memiliki kualitas untuk mencapai prestasi pada tingkat senior (Mubaroq, 2022).

Sekolah Sepak Bola (SSB) adalah salah satu wadah yang penting dalam menyediakan kegiatan pembelajaran tentang seìpak bola. SSB tidak hanya menjadi tempat latihan, tetapi juga sebagai ajang yang memberikan pendidikan formal mengenai teknik, strategi, dan pengetahuan tentang sepak bola. Secara keseluruhan, sekolah sepak bola ini menampung peserta didik dari berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak usia dini, remaja, hingga dewasa.

Mengiring/dribble bola adalah keterampilan dasar dalam sepak bola yang melibatkan menggerakkan bola dengan cepat, lincah dan terkendali menggunakan keìduìa kaki. Dribbling bertuìjuìan untuk menghindari lawan, mencari ruang, dan menciptakan peluang untuk tim. Beberapa metode latihan untuk peningkatan kemampuan dribbling antara lain: lari bolak-balik (shuttle run), squart trust, lari rintangan, dan lari zig-zag. Metode latihan yang bervariasi menentukan peningkatan kemampuìan dribbling pemain (Mielke, 2007). Salah satu metodeì dasar latihan yang sederhana dan efisien untuk pelatihan kecepatan adalah zig-zag. Tujuan latihan zig-zag adalah untuk menguasai keterampilan lari dan dapat meningkatkan kelincahan dan dapat menghindar dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada di sekeliling (Wedana et al., 2014).

Dalam hasil observasi peìneliti bahwa kemampuan menggiring bola (driblling) yang dilakukan oleh siswa SSB Prambon FC U16 belum terlalu 4 baik, hal ini teìrlihat ketika siswa SSB

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025
ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

Prambon FC U16 saat melakukan dribbling masih banyak kesalahan, terlihat belum adanya koordinasi antara kaki, tangan dan anggota tubuh yang lainnya, atau biasa disebut gerakan polos. Saat melakukan dribble yang seharusnya tangan dapat membatu menyeimbangkan badan saat memindahkan arah bola dengan cepat atau melewati lawan, tangan para siswa kebanyakan diam dan belum meliki kelincahan sehingga anak-anak kesulitan dalam menggiring bola dengan terarah dan seringkali bertabrakan sama rekannya dalam latihan game internal sepak bola.

Mengapa peneliti mengambil penelitian model latihan zig-zag dibanding model latihan lain dikarenakan model latihan zig-zag ini lebih efektif dan banyak membutuhkan koordinasi gerak tubuh, sehingga mempermudah dalam tes kemampuan menggiring bola. Diharapkan dengan dilakukannya penelitian yang menerapkan latihan model zig-zag ini, SSB Prambon FC U16 dapat menggiring bola dengan baik.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah, maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut topik tentang pengaruh latihan zig-zag terhadap kemampuan dribble dalam permainan sepakbola di SSB Prambon FC U16. Untuk memperoleh solusi dari permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik melakukan penelitian deìngan judul "Pengaruh Latihan Zig-Zag Terhadap Kemampuan Dribble Dalam Permainan Sepakbola Di Sekolah Sepak Bola Prambon Football Club U16."

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena gejala gejala hasil pengamatan dikonversikan ke dalam angka angka yang di analisis mengguìnakan statistik. Menurut (Arikunto, 2010), penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang sesuai dengan namanya, banyak ditintut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan hasilnya. Penelitian ini termasuìk jenis penelitian eksperimen dengan menggunakan desain yang *one grup pretest-posttest design* tanpa variabel kontrol. Menurut (Darmadi, 2014), eksperimen adalah satu peìnelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkontrol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Data yang akan dihasilkan dalam penelitian merupakan data dari tes dribbling. Pemberian latihan zig zag memiliki tujuan adalah untuk mengetahui pengaruh latihan zig-zag terhadap kemampuan dribble dalam permainan sepakbola di SSB Prambon FC U16. Berikut data yang diperoleh dari hasil penelitian:

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025
ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

Tabel 1. Hasil Data *Pretest* dan *Posttest*

Nama	Pretest	Postest	Presentase kenaikan
Dandi	23	19	21%
Alif	22	21	5%
Izam	24	26	-8%
Afif	24	20	20%
Martin	26	22	18%
Tyo	25	23	9%
Dariel	27	24	13%
Gaza	20	18	11%
Fathir	28	23	22%
Pendik	20	20	0%
Adit	21	23	-9%
Umar	25	22	14%
Fauzi	23	17	35%
Dido	22	24	-8%
Sofyan	24	23	4%

Tes yang diberikan peneliti merupakan tes *dribbling zig zag*. Pada pelaksanaan pretest oleh Pendik memperoleh waktu tercepat yaitu 20 detik. Pada pelaksanaan posttest yang tercepat adalah Fauzi 17 detik. Dan untuk Rata-rata presentase presentase keìnaikan pada pretest dan posttest setelah dilakukannya treatment yaitu 10%.

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025
ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

Analisis Statistik *Pretest* dan *Posttest*

Tabel 2. Analisa Statistik *Pretest* dan *Posttest*

Statistics			
		pretest	posttest
N	Valid	15	15
	Missing	0	0
Mean		23,60	21,67
Std. Error of Mean		.616	.637
Median		24.00	22.00
Mode		24	23
Minimum		20	17
Maximum		28	26

Hasil analisa deskriptif pretest adalah Mean (rata-rata) = 23,60. Median = 24. Nilai Minimum = 20. Nilai Maximum = 28. Hasil analisa deskriptif posttest adalah Mean (rata-rata) = 21,67. Median = 22. Nilai Minimum = 17. Nilai Maximum = 26. Hasil analisa deskriptif pretest adalah Mean (rata-rata) = 23,60. Median = 24. Nilai Minimum = 20. Nilai Maximum = 28. Hasil analisa deskriptif posttest adalah Mean (rata-rata) = 21,67. Median = 22. Nilai Minimum = 17. Nilai Maximum = 26.

Tabel 3. Hasil Program Latihan

NO	Nama	Set	Repetisi						Rest
			1	2	3	4	5	6	
1	Dandi	3	5	5	8	10	8	5	60 detik
2	Alif	3	5	5	8	10	8	5	60 detik
3	Izam	3	5	5	8	10	8	5	60 detik
4	Afif	3	5	5	8	10	8	5	60 detik
5	Martin	3	5	5	8	10	8	5	60 detik
6	Tyo	3	5	5	8	10	8	5	60 detik

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025
ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

7	Dariel	3	5	5	8	10	8	5	60 detik
8	Gaza	3	5	5	8	10	8	5	60 detik
9	Fathir	3	5	5	8	10	8	5	60 detik
10	Pendik	3	5	5	8	10	8	5	60 detik
11	Adit	3	5	5	8	10	8	5	60 detik
12	Umar	3	5	5	8	10	8	5	60 detik
13	Fauzi	3	5	5	8	10	8	5	60 detik
14	Dido	3	5	5	8	10	8	5	60 detik
15	Sofyan	3	5	5	8	10	8	5	60 detik

Setelah diberikan tes awal yaitu tes dribbling lalu diberikan perlakuan yaitu latihan zig-zag. Pemberian latihan zig-zag dilakukan selama enam minggu, setiap minggunya dilakukan tiga kali pertemuan. Dan setiap pertemuan diberikan variasi pada saat latihan Dribble agar siswa SSB Prambon FC U16 tidak jenuh. Dalam setiap pertemuan dilakukan 3 set lalu untuk rest 60 detik dan repetisi setiap minggu meningkat sebanyak (5,5,8,10,8,5,) repetisi minggu terakhir menurun dikarenakan akan dilakukan posttest. Analisis data yang digunakan dalam peneìlitian ini sebagai bentuk pengujian hipotesis yaitu dengan menggunakan uji paired sample t test. Sebelum dilakukan uji paired sample t test, pertama dilakukan uji persyaratan data meliputi uji normalitas, lalu uji homogenitas. Hasil pengolahan data untuk uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 4 berikut ini.

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025
ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
kelas	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.100	15	.200*	.969	15	.844
Posttest	.172	15	.200*	.961	15	.707

Berdasarkan tabel diatas, untuk seluruh data pretest dan posttest menunjukkan bahwa nilai sig Kolmogorov Smirnov 0,200 > 0,05, jadi kesimpulan dari tabel diatas yaitu berdistribusi normal. Setelah diketahui data terdistribusi normal maka selanjutnya dilakukan pengujian uji homogenitas. Adapun hasil uji tersebut dapat dilihat pada Tabel 5 berikut.

Tabeìl 5 Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance				
Levene Statistic		df1	df2	Sig.
Based on Mean	.047	1	28	.830
Based on Median	.015	1	28	.902
Based on Median and with adjusted df	.015	1	27.989	.902
Based on trimmed mean	.041	1	28	.841

Berdasarkan tabel diatas didapatkan nilai sig based on mean 0,830 > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data homogen. Kemudian data homogenitas tersebut dapat dilanjutkan untuk dimasukkan ke dalam Uji *Paired Sample T Test*. Hasil uji tersebut dapat dilihat pada tabel 6 berikut.

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025
ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

Tabel 6 Hasil Uji *Paired Sample T Test*

Paired Samples Test								
	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Inteìrval of the Difference				
				Lower	Upper			
pretest – posttest	1.933	2.576	.665	.507	3.360	2.906	14	.011

Dilihat pada tabel di atas maka hasil perhitungan uji *Paired Sample T Test* pada pretest posttest nilai sig. (2 taled) sebesar 0,011< 0,05 maka dapat disimpulkan ada pengaruh latihan zig-zag terhadap kemampuan dribble dalam peìrmainan sepakbola di SSB Prambon FC U16. Berdasarkan uji hipotesis menggunakan uìji paired sample t test menghasilkan kesimpulan yaitu, ada pengaruh latihan zig-zag terhadap kemampuan dribble dalam permainan seìpakbola di SSB Prambon FC U16. Analisis uji-t menunjukkan bahwa nilai sig. lebih besar daripada 0,05, hal ini mengatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest, sehingga hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan zig-zag terhadap kemampuan dribble dalam permainan sepakbola di SSB Prambon FC U16. Diketahui bahwa nilai rata-rata untuk hasil pretest sebesar 23,60 detik dan nilai rata-rata untuk hasil posttest 21,67 detik.

Hasil ini menunjukkan keterampilan menggiring bola setelah berlatih dengan menggunakan zig-zag meningkat 10%. Hasil deskripsi diatas dapat dilihat berdasarkan perhitungan hasil olah data SPSS ditemukan data pada tabel 6 diketahui bahwa nilai sig. (2 tailed) sebesar 0,011 < 0,05. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan zig-zag terhadap kemampuìan dribble dalam permainan sepakbola di SSB Prambon FC U16. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian oleh Asmara (2015) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo. Analisis data dalam peneìlitian ini menggunakan uji-t, yaitu dengan membandingkan hasil pretest dengan posttest pada kelompok eksperimen. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai uji-t antara pretest dan posttest latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring yang memiliki nilai t hitung 15.892, p = 0.000, karena p < 0,05 maka ada peningkatan yang signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo. Pada

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025
ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

penelitian Huda (2019) menunjukkan bahwa latihan lari zig-zag dapat mempengaruhi kemampuan menggiring bola pada atlet UKM sepakbola STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh tahun 2018/2019 . Hal itu dapat dilihat dari nilai rata-rata kelincahan atlet yang semula 17,87 detik meningkat menjadi 16,99 detik yang artinya terjadi peningkatan sebesar 0.88 detik. Hal lain yang dapat memperkuat adalah nilai t-hitung = 62,84 lebih besar dari t-tabel = 1.73961. Hasil uji hipotesis 2 juga dapat disimpulkan adanya peningkatan kecepatan dribbling dengan latihan zig-zag run (16,95 %). Dari hasil ini, dapat diduga bahwa latihan lari zig zag dengan bola mempengaruhi peningkatan kelincahan pemain. 0l Penelitian ini bisa dijadikan pelatih sepak bola untuk dijadikan sebagai referensi atau pegangan dalam memberikan program latihan atau materi khususnya uìntuìk meningkatkan kemampuìan dribble dengan latihan zig-zag sudah terbukti bisa meningkatkan kemampuan dribble pemain SSB Prambon FC U16.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini yaitu terdapat perbedaan rata-rata hasil pretest dengan posttest yang artinya ada latihan zig-zag berpengaruh terhadap kemampuan dribble dalam permainan sepakbola di SSB Prambon FC U16. Sehingga penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan Zig-Zag Terhadap Kemampuan Dribble Dalam Permainan Sepakbola Di Sekolah Sepak Bola Prambon Football Club U16" bisa dijadikan pelatih sepak bola untuk dijadikan sebagai referensi atau pegangan dalam memberikan program latihan atau materi khususnya untuk meìningkatkan kemampuan dribble.

DAFTAR PUSTAKA

Mielke, D. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.

Kurniawan, F. (2010). *Faktor Penghambat dalam Berprestasi Maksimal pada Atlet Cabang Olahraga Anggar di DIY*. http://blog.uny.ac.id.

Mubaroq, A. N. (2022). *Kualitas Layanan Pelatih Terhadap Kepiasan Atlet Di SSB Kabupaten Temanggung*.

Wedana, I. M. A., Sudiana, I. K., & Wahyuni, N. P. D. S. (2014). PENGARUH PELATIHAN ZIG-ZAG RUN DAN LARI 60 M TERHADAP VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, *2*(1 SE-Articles). https://doi.org/10.23887/jiku.v2i1.2655

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.

Darmadi, H. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Alfabet.

Asmara, H. R. W. (2015). *Pengaruh Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakulikuler Di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo* [UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA]. https://core.ac.uk/download/pdf/33522329.pdf

Huda, M. K. (2019). *pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring pada atlet UKM*

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025
ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

sepakbola STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh [STKIP BBG Banda Aceh].

https://repository.bbg.ac.id/handle/846