



Hubungan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola

Alief Lam Akhmady

ISDIK Kie Raha Maluku Utara

Abstract

Received: 2 Agustus 2023
Revised: 28 Agustus 2023
Accepted: 12 September 2023

This study aims to determine the relationship between agility and dribbling skills in soccer games. This research is a research with correlational design. The subjects of this study were all male students of the STKIP Kie Raha Sports Education Study Program, Ternate City, totaling 29 students. Data analysis uses the product moment correlation formula from Pearson at a significant level of $\alpha = 0.05$. The findings in this study indicate that there is a very significant relationship between agility and speed with dribbling skills in soccer games. The results of calculating the data analysis of the two variables show that $r_{count} = 0.800$ $r_{table} = 0.468$ at a significant level $\alpha = 0.05$. So it can be concluded that there is a very significant relationship between agility and speed with dribbling skills in soccer games Independent Learning, ABK, Teaching Module.

Keywords *agility, football dribbling skills*

(*) Corresponding Author: lamaliefakhmady05@gmail.com

How to Cite: Akhmady, A. (2023). Hubungan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(19), 815-822. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10029801>

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat dunia pada umumnya, dan Indonesia pada khususnya. Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di dunia dalam beberapa tahun terakhir mengalahkan cabang olahraga lainnya. Di Indonesia, terdapat banyak cabang olahraga namun yang sangat digemari adalah olahraga sepak bola. Hal ini terlihat dari tingginya animo masyarakat Indonesia ketika menyaksikan sebuah pertandingan di layar kaca maupun di lapangan sepak bola secara langsung. (Nur. M.A, 2017:1).

Dalam permainan sepakbola terdapat berbagai teknik dan gerakan yang dapat dilakukan oleh pemain di lapangan. Di dalam lapangan berbagai kombinasi teknik dan gerakan yang dimiliki setiap pemain sangat berpengaruh terhadap penguasaan bola dan permainan untuk mencapai kemenangan. Namun kurangnya latihan akan menjadi masalah besar terhadap pemain untuk meningkatkan kemampuannya. Pada kenyataannya, di lapangan permainan sepakbola didominasi oleh penguasaan menggiring bola. Ketika pemain telah menguasai kemampuan menggiring bola (*dribbling*) secara efektif, sumbangan mereka dalam pertandingan sangatlah besar (Mielke, 2003: 1).

Seorang pemain sepakbola selalu dituntut untuk bergerak, baik berlari cepat maupun lambat dengan bola maupun tanpa bola. Hal ini dimaksudkan agar setiap pemain mampu membuka kesempatan bagi dirinya sendiri maupun kawannya untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Untuk memperoleh prestasi

yang baik dalam permainan sepakbola tentu saja harus didukung oleh penguasaan teknik dasar sepakbola.

Dalam rangka usaha untuk meningkatkan prestasi maksimal pada cabang olahraga yang ditekuni, seorang atlet perlu sekali memperhatikan faktor-faktor penentunya. Faktor-faktor penentu dapat disebutkan ada tiga faktor penting yaitu kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani, ketepatan teknik atau keteampilan yang dimiliki, dan masalah-masalah lingkungan. Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga, kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola, sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam waktu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola, melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan.

Pada dasarnya keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dan kelincahan sangat berpengaruh dalam permainan sepakbola. Peserta didik diharapkan mampu menguasai keterampilan tersebut untuk memperoleh prestasi yang baik. Faktor kelincahan juga harus dimiliki seorang pemain sepakbola agar mampu mengubah arah dan posisi secara cepat untuk melewati lawan-lawan sehingga tercipta sebuah gol. Akan tetapi pada kenyataannya keterampilan *dribbling* dan kelincahan belum dikuasai secara baik oleh mahasiswa pendidikan olahraga. Dalam prakteknya, masih sering terlihat pemain sepakbola dalam membawa bola masih kurang lincah dan penguasaan bola yang kurang baik sehingga permainan sepak bola kurang begitu menarik.

Tidak hanya faktor kelincahan dan keterampilan *dribbling* saja untuk dapat menunjang prestasi dalam sepakbola, terdapat banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi. Jika mahasiswa hanya mampu melakukan keterampilan menggiring bola akan tetapi tidak memiliki kelincahan yang bagus bisa saja bola tersebut dapat mudah terebut oleh lawan dan tidak bisa melewati lawan untuk memasukkan bola ke gawang. Dan sebaliknya apabila mahasiswa mempunyai kelincahan akan tetapi kualitas *dribbling* kurang bisa melewati lawan tetapi bola lucas. Tidak hanya keterampilan menggiring bola yang dapat berpengaruh dalam permainan sepakbola karena dalam sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan kerjasama tim maka keterampilan dasar *passing* bola merupakan faktor yang penting juga bagi pemain. Faktor kondisi fisik juga dapat berpengaruh terhadap teknik dasar sepakbola yaitu salah satunya faktor kelincahan yang merupakan kemampuan dari seseorang untuk berubah arah dan posisi secepat mungkin dan lebih efisien. Sehubungan dengan itu peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola dengan memanfaatkan lingkungan sekitar kampus sesuai dengan hasil pengamatan peneliti pada proses pembelajaran bola kaki ada hal-hal yang masih kurang menyangkut dengan kelincahan pada saat menggiring bola, oleh karena itu, berdasarkan latar belakang tersebut, maka penelitian ini ingin mengkaji tentang ***“Hubungan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola Mahasiswa Pendidikan Olahraga STKIP Kie Raha Kota Ternate”***

Hakikat Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh.

Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Kecepatan otot tergantung dari kekuatan dan kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls saraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau bersifat genetik, atlet tidak dapat merubahnya (Baley, James A.,1986 :198).

Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain sepakbola saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba. Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga, kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola, sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam waktu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola, melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan (Yunicha.F.A, 2018:18).

Sajoto (1995:90) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi.

Hakikat menggiring bola

Menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan menggiring bola secara efektif, sumbangan mereka dalam pertandingan sangatlah besar (Mielke, 2007:1).

Pamungkas dalam Nur (2017: 34) menyatakan bahwa Menggiring bola adalah teknik dan seni dalam membawa bola yang membutuhkan keseimbangan dan penguasaan bola yang baik serta kepercayaan diri yang besar. Kegunaan utama menggiring bola adalah untuk melewati lawan. Umumnya, pemain-pemain yang sering menggiring adalah mereka yang berposisi sebagai penyerang, gelandang sayap dan back sayap. Menggiring bola jarang sekali dilakukan di area pertahanan sendiri karena sudah pasti membahayakan gawang sendiri apabila bola dapat direbut oleh pemain lawan.

Menurut Scheunemann (2008: 39), prinsip yang harus diperhatikan dalam menggiring bola antara lain sebagai berikut:

- 1) Giring bola dekat dengan kaki
- 2) Giring bola dengan sisi luar bagian depan kaki sementara pinggul tetap mengarah lurus ke depan.
- 3) Pemain berlatih mengubah arah giringan, menambah atau mengurangi kecepatan dalam menggiring bola dan sewaktu-waktu menghentikan bola.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini berjenis penelitian korelasional, karena penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan kelincahan dan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah korelasi *productmoment*. Penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan itu, menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran (Arikunto, 2002: 239). Desain yang digunakan adalah sebagai berikut:



Gambar 3.1. Desai Penelitian
Sumber: Sugiono (2019:72)

Keterangan:

X : Kelincahan

Y : Keterampilan menggiring

Menurut Sugiyono, (2012:61) dalam peneletian kuantitatif, populasi di artikan “sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untk di pelajari dn kemudian di tarik kesimpulan. Populasi dalam penilitian ini diambil karena telah memiliki syarat sebagai berikut:

- a. Populasi adalah mahasiswa pendidikan olahraga STKIP Kie Raha Kota Ternate
- b. Populasi telah mandapatkan materi tentang permainan sepakbola
- c. Populasi telah manguasai teknik dasar permainan sepakbola

Sugiyono, (2012:62) beberapa bahwa sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang di miliki oleh populasi. Menurut Sukardi (2014) sampel adalah sebagian dari jumlah populasi yang dipilih untuk sumber data peneletian bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang di ambil dari populasi itu.

Sampel yang akan di gunakan dalam penelitian ini adalah sebagian dari populasi yang diselidiki yang mempunyai sifat sama untuk diselidiki dan dapat dimewakili seluruh populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik total sampling (Hadi.S,1996:221)

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai beikut:

1. Tes kelincahan. Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan, kontrol tubuh dan kemampuan mengubah arah (*agility*). Peralatan yang dibutuhkan adalah sebagai berikut: a) Lapangan atau Lintasan, b) Kapur pembatas Start dan Finish, c) *Stopwatch*, d) *Cone*, f) Peluit dan f) Alat tulis.
2. Tes keterampilan menggiring bola. Tujuan tes ini untuk mengukur keterampilan menggiring bola. Peralatan yang digunakan adalah sebagai berikut: a) Lapangan berukuran 15 x 17 meter, b) *Cone* (7 buah), c) Kapur bubuk, d) *Stopwatch*, d) Meteran, e) Bola (1 buah), f) Tabel pengamatan dan g) Alat tulis.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran yang dilakukan satu kali agar data yang diambil tidak terpengaruh oleh tes yang dilakukan sebelumnya. Pengambilan data dilakukan

secara berurutan dari tes kelincahan kemudian dilanjutkan dengan tes keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola.

Teknik analisis data dalam penelitian ini dengan menggunakan rumus statistika yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dan keterampilan menggiring bola pada mahasiswa program studi Pendidikan Olahraga. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan rumus statistik. Adapun langkah-langkah yang harus ditempuh oleh peneliti dapat dilakukan dengan rumus sebagai berikut.

Uji hipotesis dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan sebelumnya. Untuk menguji hipotesis menggunakan uji korelasi. Uji korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat menggunakan rumus *Pearson Product Moment*. Rumus sebagai berikut:

$$R_{xy} = \frac{(N \sum XY - (\sum X)(\sum Y))}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

R_{xy} : koefisien korelasi antara variabel x dan variabel y

$\sum xy$: jumlah perkalian antara variabel x dan y

$\sum x^2$: jumlah dari kuadrat nilai x

$\sum y^2$: jumlah dari kuadrat nilai y

$(\sum x)^2$: jumlah nilai x kemudian dikuadratkan

$(\sum y)^2$: jumlah nilai y kemudian dikuadratkan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu kelincahan sebagai variabel bebas yang dilambangkan dengan (X) dan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola sebagai variabel terikat yang dilambangkan dengan (Y). Data yang sudah terkumpul dari kedua hasil tes variabel tersebut selanjutnya digunakan sebagai bahan untuk analisis. Kumpulan data dari kedua variabel tersebut dapat dilihat pada tabel yang berikut ini.

Tabel 1. Rangkuman Data Deskriptif Variabel X dan Y

Deskriptif statistik	X	Y
Rata-Rata	12,90	16,24
Standar Deviasi	0,92	3,33
Varians	0,85	11,06
Rentang	3,47	14,93
Nilai Terendah	10,96	12,27
Nilai Tertinggi	14,43	27,2
Jumlah	245,05	308,49

Keterangan:

X : kelincahan

Y : keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola

Bedasarkan tabel 4.1 diatas, hasil pengukuran tes kelincahan diperoleh skor rata – rata adalah 12,90, standar deviasi adalah 0,92 dan varians adalah 0,85,

sedangkan skor rentang adalah 3,47 diperoleh dari nilai tertinggi dengan skor 14,43 di kurangi dengan nilai terendah dengan skor 10,96, dan jumlahnya adalah 245,05. Berdasarkan tabel 4.1 diatas, hasil pengukuran tes keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola diperoleh skor rata – rata adalah 16,24, standar deviasi adalah 3,33 dan varians 11,06, sedangkan skor rentang adalah 14,93 diperoleh dari nilai tertinggi dengan skor 27,2 di kurangi dengan nilai terendah dengan skor 12,27, dan jumlahnya 308,49.

Perumusan masalah yang telah diajukan pada bab II terdapat 1 (satu) hipotesis yang diuji dengan menggunakan statistik inferensial yaitu statistika analisis korelasi sederhana. Adapun analisis variabel bebas dengan variabel terikat dengan menggunakan batuan program *Microsoft excel*.

Tabel 2. Rangkuman hasil uji hipotesis Variabel X dan Variabel Y

Variabel	dk	r-hitung	r-tabel 5%	Kesimpulan
X dan Y	18	0,800	0,486	Signifikan

Keterangan:

X : kelincahan

Y : keterampilan menggiring dalam permainan sepakbola

Dari perhitungan tersebut diperoleh r-hitung sebesar 0,800. Koefisien korelasi ini bila dikonsultasikan dengan r-tabel pada taraf signifikansi 5%, $dk = n - 1 = 19 - 1 = 18$ yakni sebesar 0,468. Dengan demikian koefisien korelasi tersebut diterima karena r-hitung 0,800 > r-tabel 0,468. Artinya bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola mahasiswa Pendidikan Olahraga STKIP Kie Raha Kota Ternate.

Permainan sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang tiap regu berjumlah 11 orang dan setiap pemainnya memiliki keterampilan dasar dalam bermain sepak bola. *Skill* yang dimiliki dapat meningkatkan kualitas dalam bermain sepakbola. Keterampilan dasar sepakbola menggiring bola yang tujuannya untuk menguasai bola dibutuhkan hubungan faktor kelincahan untuk dapat mengecoh dan melewati lawan hingga mampu mencetak sebuah gol.

Selain itu lapangan sepakbola harus memiliki lahan yang cukup luas untuk bermain kedua regu. Lahan yang cukup luas mampu menunjang kebebasan pemain untuk berkreativitas dalam membawa bola. Kreativitas itu bisa berupa kelincahan dan keterampilan menggiring bola.

Kelincahan merupakan komponen yang sangat penting dalam cabang olahraga salah satunya adalah sepakbola. Hal ini disebabkan karena apabila seorang pemain memiliki kelincahan yang baik, maka akan dapat menampilkan gerakan yang baik pula dimana seorang pemain sepakbola dapat melewati lawan dan bergerak secara efektif untuk dapat menciptakan gol. Dengan demikian kelincahan memberi andil yang besar pada olahraga sepakbola.

Selain kelincahan, teknik dasar yang wajib dikuasai oleh pemain sepak bola adalah keterampilan menggiring bola. Keterampilan menggiring bola menjadi sangat penting dikuasai oleh seorang pemain sepakbola karena teknik dasar ini sangat menentukan arah untuk mencetak gol. Keterampilan bermain sepakbola bukan hal yang mudah dikuasai oleh seorang pemain apabila tidak memiliki fondasi teknik dasar yang baik, karena keterampilan bermain seseorang menentukan arah permainan tim. Keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola mempunyai peran yang

sangat penting dalam permainan terutama dalam membuka ruang, menciptakan peluang, dan melewati lawan untuk mencetak gol.

Menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan menggiring bola secara efektif, sumbangan mereka dalam pertandingan sangatlah besar (Mielke, 2007: 1).

Menggiring bola merupakan suatu keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola. Dalam permainan sepakbola menggiring bola sangat diperlukan oleh semua pemain untuk mengecoh lawan, membawa bola ke daerah yang kosong, dan melewati lawan hingga menggiring bola menuju gawang lawan untuk mencetak sebuah gol. Kemampuan menggiring bola yang dimiliki, memungkinkan seorang pemain dapat menguasai bola lebih lama dan dapat menyusun strategi ke mana arah bola akan dialirkan. Pemain dapat memilih apakah bola itu dioperkan ke teman, menggiring bola ke arah gawang atau *shooting*. Pemain menerima bola dari teman satu tim lalu mencoba untuk menggiring bola menjauhi lawan dan menempatkan bola di daerah yang kosong untuk siap memberikan umpan kepada teman satu tim. Secara terus menerus dilakukan sehingga membuat sebuah tim tersebut dapat menguasai jalannya permainan untuk memperoleh suatu kemenangan (Sarifudin, 2012: 14-15).

Menurut Kosasih, E. (1985:56) Kegunaan kemampuan menggiring bola sangat besar untuk membantu penyerangan untuk menembus pertahanan lawan. Menggiring bola berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik.

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Kecepatan otot tergantung dari kekuatan dan kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls saraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau bersifat genetik, atlet tidak dapat merubahnya (Baley, James A. 1986:198).

Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain sepakbola saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba. Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga, kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola, sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam waktu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola, melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan (Yunicha.F.A, 2018:18).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa: terdapat hubungan yang sangat signifikan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola mahasiswa Pendidikan Olahraga STKIP Kie Raha Kota Ternate.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2002. *Prosuder Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Baley, James A. 1986. *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang: Bahasa Prise.
- Batty, Eric C. (1982). *Latihan Sepakbola Metode Baru (Serangan)*. Bandung: PIONIR.
- Hidayatullah, F. 2018. *Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Basket Mahasiswa Baru Program Studi Pendidikan Olahraga STIKIP PGRI Bangkalan*. (Skripsi). STIKIP PGRI: Program Studi Pendidikan Olahraga.
- Irianto, S. (2010). *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*. Tesis. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kosasih, E. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK
- Mielke, D. (2007). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya Pustaka.
- Nur. M.A, 2017. *Suatu Pengantar Teori dan Praktik Sepak Bola*. Bekasi: Cakrawala Cendekia.
- Pamungkas, T. S., 2009. *Kamus Pintar Sepak Bola*. Malang: Dioma.
- Ponco, T.N. 2005. *Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Sepakbola Pada Siswa Lembaga Pendidikan Sepak Bola Atlas Binatama*. (Skripsi). Universitas Negeri Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Sarifudin, Setiawan (2012). *Perbedaan Kemampuan Menggiring Bola antara Pemain depan dengan Pemain Tengah pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Negeri Tempel*. (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Scheunemann, T. dkk. 2012. *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola Modern*. Jakarta: PSSI.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepak Bola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Yunicha, A.F. 2018. *Hubungan Antara Kelincahan Dan Keterampilan Dribbling Dengan Permainan Sepakbola Modifikasi Siswa Kelas Xi IPS Putra SMA Negeri 1 Cawas*. (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan