

ARTIKEL

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN, KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP MENGGIRING BOLA PADA SSB PSKP NGANJUK U 15-17 TAHUN 2019



Oleh:

HENDRO HERMAWAN

NPM. 14.1.01.09.0191

Dibimbing oleh :

- 1. Dr. Wasis Himawanto, M.Or.**
- 2. Weda, M.Pd.**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2019**



**SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019**

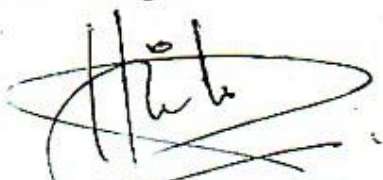


Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : HENDRO HERMAWAN
NPM : 14.1.01.09.0191
Telepon/HP : +62 878-8648-3894
Alamat Surel (Email) : -
Judul Artikel : HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN,
KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA-KAKI
TERHADAP MENGGIRING BOLA PADA SSB
PSKP NGANJUK U 15-17 TAHUN 2019
Fakultas – Program Studi : FKIP – Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. K.H. Ahmad Dahlan No. 76 Mojoroto Kota Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

- a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 24 Juli 2019
Pembimbing I  Dr. Wasis Himawanto, M.Or. NIDN. 0723128103	Pembimbing II  Weda, M.Pd. NIDN. 0721088702	Penulis,  Hendro Hermawan NPM. 14.1.01.09.0191

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN, KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP MENGGIRING BOLA PADA SSB PSKP NGANJUK U 15-17 TAHUN 2019

Hendro Hermawan
NPM. 14.1.01.09.0191
FKIP – Penjaskesrek
Email: -

Dr. Wasis Himawanto, M.Or.; Weda, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga dinamis lamanya waktu pertandingan 2 x 45 menit, para pemain dituntut menguasai keterampilan teknik dan kemampuan kondisi fisik yang prima merupakan syarat dasar yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola, karena dalam permainannya pemain harus berlari terus-menerus untuk mengejar bola, merebut bola dari lawan, menggiring bola, melakukan *passing*, melakukan *shooting*, melakukan *heading*, dan melakukan teknik teknik sepakbola yang lain. Rumusan masalah dalam penelitian adalah: (1) Apakah ada hubungan kecepatan menggiring bola pada SSB PSKP Nganjuk U 15-17 Tahun 2019?; (2) Apakah ada hubungan kelincahan menggiring bola pada SSB PSKP Nganjuk U 15-17 Tahun 2019?; (3) Apakah ada hubungan koordinasi menggiring bola pada SSB PSKP Nganjuk U 15-17 TAHUN 2019?; (4) Apakah ada hubungan kecepatan, kelincahan dan koordinasi terhadap menggiring bola pada SSB PSKP Nganjuk U 15-17 Tahun 2019?. Variabel dalam penelitian antara lain (X1) kekuatan, (X2) kelincahan dan (X3) koordinasi merupakan variabel bebas, sedangkan kemampuan menggiring pada pembelajaran sepakbola (Y) merupakan variabel terikat. Adapun populasi dan sampel dari penelitian ini adalah SSB PSKP Nganjuk U 15-17 Tahun 2019 yang berjumlah 25 atlet. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *Product Moment*. Hasil penelitian ini adalah (1) berdasarkan hipotesis menyebutkan ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan menggiring bola ditunjukkan sig $0,134 > \alpha 0,05$. (2) berdasarkan hipotesis menyebutkan ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan menggiring bola, ditunjukkan sig $0,870 > \alpha 0,05$. (3) hipotesis yang menyebutkan ada hubungan koordinasi dengan menggiring bola sig $0,056 > 0,05$ pada taraf signifikansi 5% dan koefisien korelasi r_{xy3} diperoleh koefisien determinasi 0,150. (4) hipotesis yang menyebutkan terdapat hubungan kecepatan (X1), kelincahan (X2), koordinasi (X3), dengan menggiring bola (Y), secara bersama-sama diperoleh (R_{y123}) sebesar 2,162 dengan signifikansi 0,123 sehingga dinyatakan signifikan. Berdasarkan dari hasil analisis data di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan, kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap menggiring bola pada SSB PSKP Nganjuk U 15-17 Tahun 2019.

KATA KUNCI : Kecepatan, Kelincahan dan Koordinasi Mata-kaki dan Menggiring Bola

I. LATAR BELAKANG

Dalam sepakbola, tim yang berisikan masing-masing 11 orang mempunyai peranan penting dalam pertandingan. Mereka berusaha menguasai dan menendang bola ke wilayah dan gawang lawan. Jika usaha ini berhasil maka disebut sebagai telah mencetak gol. “Tim yang paling banyak mencetak gol dalam waktu dua kali 45 menit akan menjadi tim yang memenangkan pertandingan” (Nugraha, 2016). Para pemain dapat menggunakan kedua kaki, kepala, atau bagian tubuh lainnya kecuali kedua tangan dan lengan untuk memainkan atau mengontrol bola di dalam lapangan. Hanya ada satu pemain dari kedua tim yang di perbolehkan memegang bola dan itu hanya dilakukan dalam area terbatas sekitar gawang. Pemain ini disebut *goal-keeper* atau penjaga gawang. Dengan kombinasi antara bermain bertahan dan menyerang, permainan sepak bola ini menjadi sangat menarik untuk dimainkan. Bermain sepakbola harus sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Diperbolehkan bermain keras tetapi hal itu dilakukan dalam batas nilai-nilai sportivitas dan bersih.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga dinamis karena lamanya waktu pertandingan kurang lebih 2 x 45 menit, para pemain di tuntutan untuk menguasai keterampilan teknik dan

kemampuan kondisi fisik yang prima. Fisik yang prima adalah syarat dasar yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola, karena dalam permainan sepakbola pemain harus berlari terus menerus untuk mengejar bola, merebut bola dari lawan, menggiring bola, melakukan *passing*, melakukan *shooting*, melakukan *heading*, dan melakukan teknik-teknik sepakbola yang lain (Nosa, 2012).

Selain menguasai teknik keterampilan sepakbola dan memiliki kondisi fisik yang prima, pemain sepakbola juga harus menguasai taktik dan strategi serta mental yang bagus. Menurut Harsono (1988:100), untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet yang maksimal ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental. Dari keempat aspek latihan tersebut yang paling mendasari adalah latihan fisik. Menurut Giriwijoyo dan Sidik, (2013:164), olahraga mempunyai dua kutub, kutub yang pertama adalah kemampuan keterampilan teknik dan kutub yang lain adalah kemampuan fisik, kemampuan fisik merupakan kemampuan dasar yang menjadi faktor pendukung bahkan merupakan landasan bagi kemampuan teknik. “Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena itu tanpa kondisi fisik

yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna” (Harsono, 1988:100).

Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik” (Harsono, 1988: 153).

Seorang pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang mengalami benturan keras, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghadapi seorang lawan, dan berhenti secara tiba-tiba. Seorang pemain sepakbola dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal dengan baik juga.

Permainan sepakbola dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain sepakbola seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan dan sebagainya (Sajoto, 1995). Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik harus melakukan latihan yang teratur, dan berkesinambungan. Latihan pengembangan tubuh baik secara mental maupun fisik merupakan subjek yang menentukan prestasi yang lebih cepat. Maka dari itu semakin teratur pemain sepakbola melakukan latihan maka semakin baik pula

tingkat keterampilan bermain sepakbolanya.

Persiapan latihan fisik dalam setiap cabang olahraga sangat diperlukan dan diutamakan sebagai salah satu unsur terpenting untuk mencapai prestasi maksimal dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan potensi fungsional atlet dan mengembangkan biomotorik ke *standart* yang paling tinggi menurut Bompa dalam (Kurniawan, 2016: 386). Permainan sepakbola, seorang pemain tidak hanya dituntut untuk menguasai teknik dasar saja akan tetapi juga perlu menguasai aspek-aspek pendukung dalam permainan sepakbola. Sedangkan menurut Yoda dalam (Kurniawan, 2016: 386) menjelaskan bahwa “untuk mengoptimalkan penampilan atau untuk kerja dalam aktivitas olahraga dibutuhkan beberapa kemampuan biomotor seperti kecepatan, kekuatan, kelincahan, daya tahan, koordinasi, dan kelentukan”. Lubis dalam (Kurniawan, 2016: 386) menjelaskan “mengintegrasikan kecepatan, kelincahan, dan daya tahan kecepatan kedalam rencana pelatihan tahunan dan manipulasi variabel pelatihan khusus dapat mengoptimalkan kapasitas performa”. Oleh karena itu, dengan memahami dan melatih faktor-faktor yang mendukung dalam bermain sepakbola maka akan

menghasilkan penampilan yang terbaik untuk pemain itu sendiri.

Latihan yang baik adalah latihan yang harus dilakukan secara bertahap dan teratur. Harsono dalam (Kurniawan, 2016: 383) mengatakan bahwa “training adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kita menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Pengertian sistematis adalah berencana menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah kesukar, latihan yang teratur dari sederhana ke yang lebih kompleks lagi.

Tingkatkan keterampilan pada cabang olahraga yang merupakan hal yang membedakan seorang juara dan lainnya. Seperti pada cabang olahraga sepakbola, maka semakin baik pemain sepakbola dapat menggiring, menembak, dan mengumpan maka semakin baik kemungkinan untuk menjadi seorang pemain yang sukses. Tetapi keahlian olahraga tersebut akan menjadi terbatas oleh kondisi fisik pemain yang lemah.

Komponen kondisi fisik tersebut, pada cabang olahraga tertentu memerlukan prioritas kondisi fisik tertentu juga. Demikian juga pada cabang olahraga sepakbola, yaitu komponen kondisi fisik pada cabang olahraga sepakbola yaitu kekuatan, kelincahan, kecepatan,

ketahanan aerobic dan anaerobic dan kelentukan.

Salah satu aspek yang tidak kalah penting dalam permainan sepakbola adalah kecepatan lari. Kecepatan lari dibutuhkan oleh seseorang pemain sepakbola karena akan menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan. Seperti yang dikatakan Pamungkas dkk, dalam (Kurniawan, 2016: 383) “pemain yang memiliki kecepatan akan dapat dengan cepat menggiring bola sepak ke daerah lawan dan akan mempermudah pula dalam mencetak gol ke gawang lawan, selain itu kecepatan juga diperlukan dalam usaha pemain mengejar bola”. Kecepatan lari dapat dilatih dengan bola maupun tanpa bola.

Kecepatan lari sangat dibutuhkan oleh seorang pemain sepakbola, terlebih pada saat menggiring bola sepak. Menggiring bola sepak tidak hanya saja membawa bola menyusuri tanah dan lurus kedepan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini emain dituntut untuk memiliki kemampuan menggiring bola sepak dengan baik. Menggiring bola sepak adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan. Menggiring berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan

untuk mencari ruang memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. Menggiring memerlukan keterampilan dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik, seperti kecepatan dapat memberikan kemampuan gerak yang lebih cepat lagi.

Disamping kecepatan, kelincihan juga memberi hubungan pada saat menggiring bola. Menurut M. Sajoto dalam (Latuheru, 2012: 30), mengatakan “Kelincihan adalah kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari satu tempat ketempat yang lainnya”. Adapun orang itu dikatakan memiliki kelincihan yang cukup tinggi apabila seseorang yang mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi yang baik. berdasarkan uraian di atas maka yang mendasari penelitian ini mengambil judul tersebut adalah “analisis kecepatan, kelincihan dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola”.

Kecepatan dan kelincihan merupakan bagian komponen kondisi fisik yang diperlukan untuk menunjang ketrampilan dalam bermain sepakbola, sehingga kecepatan dan kelincihan merupakan sebagian faktor yang penting dalam mempengaruhi kemampuan menggiring bola yang merupakan salah satu teknik dalam permainan olahraga sepakbola.

Dalam cabang olahraga sepakbola salah satu keterampilan yang harus dikuasai oleh seorang pemain adalah kemampuan dasar menggiring bola. Kemampuan dasar menggiring bola dalam cabang olahraga sepakbola harus dikuasai oleh setiap pemain karena merupakan senjata ampuh dalam upaya menyusun serangan ke daerah atau gawang lawan. Para ahli sepakbola sepakat bahwa faktor penting dan berpengaruh serta dibutuhkan dalam permainan sepakbola adalah teknik dasar permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh para pemain sepakbola. Penguasaan teknik dasar merupakan salah satu prasyarat yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola, agar pemain dapat melakukan dengan baik. Djawad dalam (Latuheru, 2012: 300) mengatakan “untuk menjadi pemain sepakbola yang baik harus mengetahui terlebih dahulu teknik dasar bermain sepakbola. Berbagai teknik dasar penguasaan bola terdiri dari; a) menendang bola, b) menerima bola, c) menggiring bola, d) gerakan tipu dengan bola, e) lemparan kedalam, dan f) teknik penjaga gawang. Melihat dari segi pertandingan yang sering diadakan oleh masyarakat pecinta olahraga sepakbola menandakan, bahwa bola yang masuk ke gawang itu adalah akibat dari umpan melalui kaki yang diberikan oleh teman, dengan menggiring bola menuju gawang

dengan baik. Dengan demikian perlu adanya perhatian dari para pembina/pelatih cabang olahraga sepakbola terhadap kemampuan menggiring bola dalam pemain sepakbola.

Menurut Hasanah dalam (Kurniawan, 2013: 386) “menggiring dalam sepakbola dapat didefinisikan sebagai cara menguasai bola dengan kaki pada saat kamu bergerak atau bermain dilapangan”. Menggiring bola sepak tidak hanya berlari sambil membawa bola saja akan tetapi menggiring bola sepak juga digunakan untuk memudahkan dalam menguasai bola, sehingga bola mudah ketika akan dioper atau ditendang ke arah gawang. Dalam permainan sepakbola teknik dasar menggiring harus benar-benar dimiliki dan dikuasai dengan baik oleh seorang atlet sepakbola. Muhdhor dalam (Kurniawan, 2013: 386) mengatakan “menggiring adalah salah satu keterampilan sepakbola yang paling penting yang anda butuhkan untuk dikuasai”.

Asumsi saya bahwa dalam permainan sepakbola kemampuan *dribbling* sangatlah penting karena dengan *dribbling* yang baik dan cepat maka pemain akan mudah melewati lawan atau membuat peluang agar mencetak gol kearah gawang lawan. Sehingga menciptakan suatu permainan yang indah serta menarik untuk ditonton. *Dribbling* dengan melewati satu, dua,

hingga tiga pemain akan membuat pertandingan yang seru untuk disaksikan. Dengan ditambah komponen fisik kecepatan dan kelincahan untuk dapat menunjang kemampuan *dribbling* yang baik. Melihat latar belakang di atas, maka penelitian ini merasa menarik untuk mengadakan penelitian dengan mengambil judul “Hubungan Kecepatan, Kelincahan dan Koordinasi terhadap Menggiring Bola pada SSB PSKP Nganjuk U 15-17 Tahun 2019”.

Dalam penelitian ini dapat dirumuskan permasalahannya, adapun rumusan masalah ini dalam penelitian adalah:

1. Apakah ada hubungan kecepatan menggiring bola pada SSB PSKP Nganjuk U 15-17 Tahun 2019?
2. Apakah ada hubungan kelincahan menggiring bola pada SSB PSKP Nganjuk U 15-17 Tahun 2019?
3. Apakah ada hubungan koordinasi menggiring bola pada SSB PSKP Nganjuk U 15-17 Tahun 2019?
4. Apakah ada hubungan kecepatan, kelincahan dan koordinasi terhadap menggiring bola pada SSB PSKP Nganjuk U 15-17 Tahun 2019?

II. METODE

Variabel dalam penelitian antara lain (X1) kekuatan, (X2) kelincahan dan (X3) koordinasi merupakan variabel bebas,

sedangkan kemampuan menggiring pada pembelajaran sepakbola (Y) merupakan variabel terikat. Adapun populasi dan sampel dari penelitian ini adalah SSB PSKP Nganjuk U 15-17 Tahun 2019 yang berjumlah 25 atlet. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *Product Moment*.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecepatan, kelincahan dan koordinasi dengan menggiring bola pada SSB PSKP Nganjuk U 15-17 Tahun 2019. Adapun hasil penelitian dapat dijabarkan dalam pembahasan berikut:

1. Hubungan Kecepatan (X1) dengan Menggiring Bola (Y)

Berdasarkan perhitungan tentang hipotesis yang menyebutkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan menggiring bola ditunjukkan $\text{sig } 0,134 > \alpha 0,05$. Berdasarkan koefisien korelasi r_{xy1} tersebut diatas diperoleh koefisien determinasi 0,095 dengan besarnya sumbangan 9,5%. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa adanya hubungan antara kecepatan dengan menggiring bola karena kecepatan merupakan daya dorong dari gerakan lanjutan yang membuat menggiring

bola lebih baik. Dengan demikian jelaslah bahwa kecepatan mempunyai hubungan semakin cepat lari maka akan semakin cepat menggiring bola.

2. Hubungan Kelincahan (X2) dengan Menggiring Bola (Y)

Berdasarkan perhitungan tentang hipotesis yang menyebutkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan menggiring bola ditunjukkan $\text{sig } 0,870 > \alpha 0,05$. Berdasarkan koefisien korelasi r_{xy2} tersebut diatas diperoleh koefisien determinasi 0,001 dengan besarnya sumbangan 0,1%. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa adanya hubungan antara kelincahan dengan menggiring bola karena kelincahan merupakan daya dorong dari gerakan lanjutan yang membuat menggiring bola lebih baik. Dengan demikian jelaslah bahwa kelincahan mempunyai hubungan semakin lincah maka akan semakin baik menggiring bola.

3. Hubungan Koordinasi (X3) dengan Menggiring Bola (Y)

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan koordinasi dengan menggiring bola $\text{Sig } 0,056 > 0,05$ pada taraf signifikansi 5%. dan koefisien korelasi r_{xy3} tersebut di atas diperoleh koefisien determinasi 0,150 dengan besarnya

sumbangan 15%. Dengan demikian koordinasi berhubungan dengan menggiring bola, karena koordinasi merupakan bagian dari rangkaian kondisi fisik jika koordinasi kondisi fisik baik maka akan lebih baik.

4. Hubungan Kecepatan (X1), Kelincahan (X2), Koordinasi (X3), dengan Menggiring Bola (Y)

Hasil nilai hipotesis yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan kecepatan (X1), kelincahan (X2), koordinasi (X3), dengan menggiring bola (Y). Selanjutnya koefisien korelasi ganda secara bersama-sama diperoleh (R_{y123}) sebesar 2,162. Pengujian signifikansi melalui uji-F diperoleh F_{hitung} sebesar 2,162 dengan signifikansi 0,123 sehingga koefisien korelasi ganda (R_{y123}) dinyatakan signifikan yang berarti bahwa semakin kecepatan, kelincahan dan koordinasi semakin tinggi juga baik dan terarah dalam melakukan menggiring bola. Berdasarkan koefisien korelasi ganda (R_{y123}) tersebut, akan diperoleh koefisien determinasi sebesar 0,236 sehingga dengan demikian temuan dalam penelitian ini menunjukkan pentingnya variabel terhadap variasi sebesar 23,6%.

IV. PENUTUP

Berdasarkan dari hasil analisis data di atas, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada hubungan antara kecepatan terhadap menggiring bola pada SSB PSKP Nganjuk U 15-17 Tahun 2019.
2. Ada hubungan antara kelincahan terhadap menggiring bola pada SSB PSKP Nganjuk U 15-17 Tahun 2019.
3. Ada hubungan antara koordinasi terhadap menggiring bola pada SSB PSKP Nganjuk U 15-17 Tahun 2019.
4. Ada hubungan antara kecepatan, kelincahan dan koordinasi terhadap menggiring bola pada SSB PSKP Nganjuk U 15-17 Tahun 2019.

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi guru, hendaknya memperhatikan kecepatan, kelincahan dan koordinasi karena mempengaruhi hasil menggiring bola.
2. Bagi siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan menggiring bola.

V. DAFTAR PUSTAKA

Giriwijoyo, S. dan Sidik, D.Z. 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Kesuma.
- Kurniawan, Doni. 2016. *Hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola sepak pada siswa Usia 13-14 tahun SSB Unibraw 82 Malang*. Jurnal. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Latuheru, Ricardo Valentino. 2012. *Analisis kelentukan, kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada Club Barca Makassar*, (Online), tersedia: <http://digilib.unm.ac.id/files/disk1/9/universitas%20negeri%20makassar-digilib-unm-ricardoval-448-1-4.rivo.-k.pdf>, diunduh 09 Januari 2019.
- Nosa, Agung Septian. 2012. *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Pemain Sepakbola Klub Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang*. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Nugraha. 2016. *Survei Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 1 Panggang Gunungkidul*. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.