

Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepak Bola Di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan

Aditya Putra Ananta¹⁾ Asnawai²⁾, Dody Ertanto³⁾

Affiliation:

Universitas Dehasen Bengkulu

Corresponding Author:

adityaputraananta@gmail.com



Abstract

This study aimed to determine the contribution of agility and speed to the dribbling ability of soccer players at SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan. The research employed a correlational quantitative design. The population consisted of all soccer players participating in extracurricular activities at SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan, with the sample selected using a total sampling technique. Agility was measured using the Illinois Agility Test, speed was measured using the 30-meter sprint test, and dribbling ability was assessed through a soccer dribbling test. Data were analyzed using descriptive statistics, correlation analysis, and multiple regression analysis to determine both the partial and simultaneous contributions of agility and speed to dribbling ability. The results showed that agility had a significant contribution to dribbling ability, speed also contributed significantly to dribbling performance, and agility and speed simultaneously provided a significant contribution to the dribbling ability of soccer players. Players with better agility and higher speed tended to demonstrate more effective ball control while dribbling during play. These findings indicate that agility and speed are important physical components that support dribbling performance in soccer. In conclusion, agility and speed contribute significantly to the dribbling ability of soccer players at SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan. Therefore, coaches and physical education teachers are recommended to incorporate agility and speed training programs to improve players' dribbling performance and overall soccer skills.

Keyword: Agility, Speed, Dribbling Ability.

Pendahuluan

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat, baik sebagai hiburan, mulai dari latihan peningkatan kondisi tubuh atau sebagai prestasi untuk membela desa, daerah dan negara. Sepak bola yang sudah memasyarakat itu merupakan gambaran persepakbolaan di Indonesia khususnya negara maju pada umumnya. Permainan sepakbola adalah suatu permainan tim yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepak bola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus dan teknik dasar yang baik pula. Olahraga sepak bola menuntut pemain untuk menguasai bola, memasukkan bola ke gawang lawan, serta menjaga gawang supaya bola lawan tidak masuk. Untuk mencapai penguasaan dalam sepakbola, pemain memerlukan teknik dasar permainan sebagai modal utama, (Fajrin et al., 2021). Permainan sepakbola merupakan permainan yang dimainkan dalam tempo waktu selama 2x45 menit (waktu normal), tiap

regu terditiar 11 (sebelas) orang ditambah 7 orang pemain cadangan, setiap pemain saling berusaha untuk menciptakan gol sebanyak mungkin".

Tujuan olahraga bermacam-macam sesuai dengan olahraga yang dilakukan, tetapi olahraga secara umum meliputi memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani, memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kegemaran manusia berolahraga sebagai rekreasi serta menjaga dan meningkatkan prestasi olahraga setinggi-tingginya. Tujuan tersebut telah menjadi bagian yang terpenting untuk dicapai secara umum, tetapi tujuan khusus yang lebih penting adalah memenangkan pertandingan dalam permainan sepakbola. Keberhasilan akan diraih apabila latihan yang dilakukan sesuai dan berdasarkan prinsip latihan yang terencana, dan terprogram yang mempunyai tujuan tertentu.

Untuk pencapaian tujuan dari sepak bola tersebut hendaknya dimulai pada usia dini agar prestasi yang diharapkan dapat tercapai dengan baik. Dengan demikian pendidikan olahraga disekolah mempunyai peranan yang sangat besar dalam menyediakan atlet pada usia dini, mulai dari sekolah dasar, sekolah menengah, sampai pada perguruan tinggi hendaknya dapat menjadi

cikal bakal pembinaan olahraga. Seperti halnya yang dilakukan oleh SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan.

Namun prestasi pada cabang sepak bola di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan masih tertinggal dengan SMA lain di tingkat kota Manna, hal ini terlihat dimana SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan belum bisa meraih prestasi yang baik pada liga pendidikan pelajar. Minimnya prestasi yang diraih SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan dicabang sepak bola dikarenakan oleh beberapa faktor kondisi fisik yang kurang dimiliki oleh pemain sepak bola SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan serta sarana prasarana yang kurang mendukung. sehingga kemampuan *dribbling* pemain sepak bola SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan tidak sesuai dengan yang diinginkan.

Seorang pemain sepak bola tidak hanya melatih teknik dasar bermain bola seperti mengontrol, menendang, dan menggiring bola (*dribbling*). Tetapi juga melatih kondisi fisik seperti kecepatan, kelincahan, kekuatan, koordinasi, dan kelenturan. Menggiring bola (*dribbling*) tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik.

Menggiring bola adalah gerakan berlari menggunakan kaki untuk mendorong bola, sehingga ada perpindahan bola dari satu tempat ke tempat lain di daerah lapangan sepak bola. Kedua kaki ikut aktif dalam merubah arah bola berulang-ulang guna melewati lawan, agar daerah penyerangan terbuka lebar untuk mencari kesempatan menendang bola ke gawang lawan supaya menghasilkan gol. Rangkaian proses gerakan *dribbling* harus dilakukan dengan kondisi fisik, seperti kelincahan dan kelenturan, karena diprediksi kelincahan dan kecepatan dapat mempengaruhi hasil kemampuan *dribbling*.

Kelincahan dibutuhkan oleh seseorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dan kelincahan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Kelincahan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Bagi seorang pemain sepakbola situasi yang berbeda-

beda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan, juga seorang pemain sepak bola menghendaki gerakan yang indah sering dilakukan unsur kelincahan. Selanjutnya latihan kecepatan juga mempengaruhi dalam melakukan *dribbling* karena dapat meningkatkan kecepatan pemain pada saat secara optimal

Kondisi fisik yang baik serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk memiliki kecakapan bermain sepak bola. Tetapi hal itu perlu diselidiki lebih lanjut oleh pakar sepak bola di tanah air, seperti yang dikatakan Sardjono (1981 : 1), bahwa kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi.

Untuk itu perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga sepak bola sedini mungkin untuk mencapai sasaran pada event tertentu agar prestasi puncak dapat ditampilkan sebaik-baiknya. Dalam proses latihan unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi.

Latihan kondisi fisik secara terorganisir dan berkesinambungan dapat memberikan sumbangan yang besar bagi peningkatan kemampuan pengembangan teknik dalam pertandingan. Hal ini ditambahkan oleh Astrand dan Rodahl dalam Arsil (2019:3) merupakan aktifitas yang dilakukan secara berulang-ulang, terorganisir, terkoordinir, terencana, dan sistematis serta pelaksanaannya memperhatikan prinsip-prinsip latihan secara ilmiah agar kegiatan tersebut dapat mengembangkan kemampuan dari unsur-unsur kondisi fisik seperti kecepatan, kelenturan, daya tahan, kekuatan, kelincahan dan koordinasi.

Metode Penelitian

Analisis data yang dilakukan dengan menggunakan statistik analisis korelasi *product moment* dari Pearson guna melihat kontribusi kelincahan dengan kemampuan *dribbling*. Sebelum data dianalisis terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dengan Liliefors pada taraf signifikan 0,05. Analisis korelasi yang

digunakan untuk membuktikan penelitian yang diajukan adapun rumus korelasi tersebut menggunakan rumus korelasi *Product Moment* Pearson dalam Sudjana (1992:382) dengan 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
n	= Jumlah Sampel
$\sum X$	= Jumlah skor X
$\sum Y$	= Jumlah skor Y
$\sum X^2$	= Jumlah skor X^2
$\sum Y^2$	= Jumlah skor Y^2
$\sum XY$	= Jumlah skor X dikalikan Y

Untuk mengetahui kontribusi kelincihan terhadap kemampuan dribbling sepak bola, maka digunakan rumus koefisien determinansi sebagai berikut:

$$K = r^2 \times 100\%$$

Keterangan :

K	= Koefisien Determinasi
r^2	= Kuadrat dari Koefisien korelasi (r_{xy})

Uji signifikan korelasi, untuk mengetahui apakah yang telah dihitung melalui koefisien itu signifikan atau tidak, maka perlu dilakukan langkah mencari uji signifikan korelasi dengan rumus:

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Hasil Penelitian

Tabel 1 Uji Normalitas dengan Lilliefors

	Uji Lilliefors		Kesimpulan
	L_o	L_{tabel}	
Kelincihan	0.1536	0.200	Normal
Kecepatan	0.1876	0.200	Normal
Kemampuan Dribbling	0.1665	0.200	Normal

Berdasarkan uraian di atas semua variabel X_1 , X_2 dan Y datanya berdistribusi normal, karena masing-masing variabel probabilitasnya memenuhi kriteria $L_o < L_{Tabel}$. Hal ini dapat dikatakan bahwa data masing-masing tersebar secara normal atau populasi dari data sampel diambil berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

Hipotesis Satu

Kontribusi Kelincihan terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Sepak Bola di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan

Tabel 2 Hasil Uji Korelasi Sederhana

Korelasi	r_{xy}	r_{tabel}	Ket
Kelincihan terhadap Keterampilan Dribbling	0.471	0.468	Signifikan

Berdasarkan uji korelasi antara kelincihan terhadap keterampilan *dribbling* pemain Sepak Bola di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh hasil r_{xy} 0.471. Didapatkan nilai r hitung 0.471 lebih besar dari r_{tabel} 0.468 maka H_o ditolak, artinya ada korelasi yang signifikan antara kelincihan dengan keterampilan *dribbling* pemain Sepak Bola di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan.

Hipotesis Dua

Kontribusi Kecepatan terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Sepak Bola di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Sederhana

Korelasi	r_{xy}	r_{tabel}	Ket
Kecepatan terhadap Keterampilan Dribbling	0.650	0.468	Signifikan

Berdasarkan uji korelasi antara kecepatan terhadap keterampilan *dribbling* pemain Sepak Bola di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh hasil r_{xy} 0.650. Didapatkan nilai r hitung 0.650 lebih besar dari r_{tabel} 0.468 maka H_o ditolak, artinya ada korelasi yang signifikan antara kecepatan dengan keterampilan *dribbling* pemain Sepak Bola di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan.

Hipotesis Tiga

Hubungan Kelincahan dan Kecepatan terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepak Bola di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Berganda

Korelasi	F _{hitung}	F _{tabel}	Ket
Kelincahan dan Kecepatan terhadap Keterampilan <i>Dribbling</i>	6.375	4.45	Signifikan

Berdasarkan uji korelasi antara kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan *dribbling* sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh hasil F hitung sebesar 6.375. Didapatkan f_{hitung} lebih besar dari pada f_{tabel} . atau $6.375 > 4.45$ maka H_0 ditolak, artinya ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan *dribbling*.

Pembahasan

Kontribusi Kelincahan terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepak Bola di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan

Berdasarkan uji korelasi antara kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pemain Sepak Bola di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh hasil r_{xy} 0.471. Didapatkan nilai r hitung 0.471 lebih besar dari r_{tabel} 0.468 maka H_0 ditolak, artinya ada korelasi yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* pemain Sepak Bola di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan.

Hubungan yang signifikan ini dapat dijelaskan secara teoritis bahwa kelincahan merupakan komponen penting dalam permainan sepak bola, khususnya dalam aktivitas *dribbling* yang membutuhkan perubahan arah, kecepatan, serta koordinasi gerak yang cepat. Pemain dengan tingkat kelincahan yang baik akan lebih mampu mengontrol bola dalam situasi dinamis, menghindari lawan, serta mempertahankan penguasaan bola secara efektif (Sabdiming, 2025).

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kelincahan memiliki peran penting dalam menunjang peningkatan

keterampilan *dribbling* pemain sepak bola, sehingga latihan yang berfokus pada peningkatan agility dapat menjadi strategi yang efektif dalam pengembangan kemampuan teknik dasar pemain.

Kontribusi Kecepatan terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepak Bola di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan

Berdasarkan uji korelasi antara kecepatan terhadap keterampilan *dribbling* pemain Sepak Bola di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh hasil r_{xy} 0.650. Didapatkan nilai r hitung 0.650 lebih besar dari r_{tabel} 0.468 maka H_0 ditolak, artinya ada korelasi yang signifikan antara kecepatan dengan keterampilan *dribbling* pemain Sepak Bola di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan.

Kecepatan merupakan salah satu komponen biomotorik penting dalam permainan sepak bola yang berperan dalam mendukung efektivitas *dribbling*. Pemain dengan tingkat kecepatan yang baik mampu melakukan akselerasi dengan cepat saat membawa bola, melewati lawan dalam situasi satu lawan satu, serta menciptakan ruang gerak yang lebih luas dalam permainan. Hal ini sejalan dengan prinsip bahwa kemampuan teknik *dribbling* tidak hanya ditentukan oleh kontrol bola, tetapi juga oleh kemampuan fisik seperti kecepatan gerak (Sabdiming, 2025).

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bahwa kecepatan memiliki kontribusi penting dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* pemain sepak bola, sehingga latihan peningkatan kecepatan (speed training) perlu menjadi bagian dari program pembinaan teknik dasar pemain.

Hubungan Kelincahan dan Kecepatan terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepak Bola di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan

Berdasarkan uji korelasi antara kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan *dribbling* sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh hasil F hitung sebesar 6.375. Didapatkan f_{hitung} lebih besar dari pada f_{tabel} . atau $6.375 > 4.45$ maka H_0 ditolak, artinya ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan *dribbling*.

Hasil ini menunjukkan bahwa kombinasi antara kelincahan dan kecepatan memberikan kontribusi yang bermakna dalam meningkatkan

kemampuan dribbling. Secara teoritis, dribbling dalam sepak bola tidak hanya bergantung pada kemampuan mengontrol bola, tetapi juga pada kemampuan pemain dalam melakukan perubahan arah secara cepat (kelincahan) serta kemampuan bergerak dalam waktu singkat (kecepatan). Kedua komponen tersebut saling mendukung dalam menciptakan efektivitas gerak saat melewati lawan maupun mempertahankan penguasaan bola (Wanimbo et al, 2024).

Kelincahan memungkinkan pemain untuk mengubah arah gerak dengan cepat tanpa kehilangan kontrol bola, sedangkan kecepatan mendukung akselerasi saat melakukan penetrasi ke area pertahanan lawan. Kombinasi kedua kemampuan biomotorik ini menjadi faktor penting dalam keberhasilan teknik dribbling yang efektif dalam situasi permainan yang dinamis (Sabdiming, 2025).

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa peningkatan keterampilan dribbling pemain sepak bola tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor fisik saja, tetapi merupakan hasil interaksi antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama. Oleh karena itu, program latihan yang terstruktur dan berfokus pada pengembangan kedua komponen tersebut sangat diperlukan untuk meningkatkan performa teknik dasar pemain sepak bola.

Kesimpulan

1. Terdapat korelasi yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan dribbling pemain Sepak Bola di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan ($r_{xy}=0.471$).
2. Terdapat korelasi yang signifikan antara kecepatan dengan keterampilan dribbling pemain Sepak Bola di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan ($r_{xy}=0.650$).
3. Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan dribbling pemain Sepak Bola di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan ($f_{hitung} 6.375 > f_{tabel} 4.45$).

Daftar Pustaka

Anggraeni, D. C. (2019). Pengaruh . Latihan Ladder Drill Slaloms Dan Ladder Carioca Terhadap kelincahan Dan Kecepatan the Effect of Ladder Drill Slaloms and Ladder. 18(2), 87-93.

Darma, I. Z., & Fernando, R. (2024). Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan dribbling sepakbola: studi korelasi pada siswa ekstrakurikuler. *Asian Journal of Sport Research and Review*, 1(1), 1-6. Retrieved from <https://journal.riaumedia.id/index.php/SET/article/view/24>

Fajrin, S. N., Agustiyawan, A., Purnamadyawati, P., & Mahayati, D. S. (2021). Hubungan Koordinasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 1(1), 6. <https://doi.org/10.52019/ijpt.v1i1.2605>

Giordano, L. et al. Dribbling in football: Confronting learning theories. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2019;14(Proc2):S228–S232.

Iyakrus, I. (2019). PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN PRESTASI. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>

Kumbara, H. (2018). Perbedaan Variasi Latihan Juggling Dan Rasio Koordinasi MataKaki Terhadap Hasil Kontrol Bola Dari Tendangan Jarak Jauh Sepak Bola. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 1(1), 156–174. <https://doi.org/10.31851/hon.v1i1.1499>

Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model Latihan Dribling Sepakbola Untuk Pemula Usia Sma. *Sport Science and Education Journal*, 1 (2), 1–9. <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.823>

Marta, I. A., & Oktarifaldi, O. (2020). Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 4 (1), 1–14. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v4i1.1201>

Muhajir, M., & Sentosa, B. (2017). Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan. <https://pmpk.kemdikbud.go.id/bukudigital/read/pdf/pjok-60a98956425ca>

Mulya, G. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *Jurnal Segar*, 8, 1-10.

Rumfot, Y., Rumahlewang, E., Matitaputty, J., & Hattu, M. (2024). Meningkatkan Hasil Belajar Menyundul dalam Permainan Sepakbola Melalui Model Pembelajaran

-
- Kooperatif Tipe Team Games Tournament (TTG) Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 7 Ambon. *Academy of Education Journal*, 15(2), 1677–1684. <https://doi.org/10.47200/aoej.v15i2.2605>
- Sasmita, G. P. (2015). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (Ssb) Generasi Muda Ganting (Gmg) Kelompok Umur-15 Kota Padang Panjang. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 1(1).14
- Sasmita, G. P. (2015). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (Ssb) Generasi Muda Ganting (Gmg) Kelompok Umur-15 Kota Padang Panjang. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 1(1).15
- Sejati AS, A. D. (2021). Penerapan Bola Modifikasi Terhadap Hasil Belajar Heading Sepakbola Pada Siswa Kelas VII SMP N 34 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.*, 9 nomor 1, 19–24.
- Sugiono. (2019). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung. Alfabeta.
- Subekti, N. (2017). Efektivitas dribbling dengan kaki bagian luar, bagian dalam, dan bagian punggung kaki terhadap penguasaan keterampilan dribbling dalam permainan sepakbola. *Journal Sport Area*, 2 (2), 88 - 95.
- Tauba, R. F., & HB, B. (2021). Pengembangan instrumen tes dribbling pada permainan futsal menggunakan teknologi mikrokontroler arduino. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 256-267. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.41845>
- Purnomo, A., & Irawan, F. A. (2021). Analisis kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola pada tim futsal. *Sepakbola*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v1i1.90>
- Wesson, J. (2022). *The Science of Soccer*. Institute of Physics Publishing, wholly owned by The Institute of Physics, London.
- Yakin, R. K., Solihin, A. O., & Syamsudar, B. (2025). Hubungan Kelincahan, Kecepatan, Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki dengan Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 6(1), 580–587. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v6i1.132>