



Hubungan Kecepatan dan Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain SSB Putra Sebaya Sungai Rawa Kecamatan Sungai Apit Kabupaten Siak

Veri Padli¹, Agus Sulastio², Ali Mandan³

Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FKIP Universitas Riau^{1,2,3}

veri.padli2550@student.unri.ac.id¹, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id²

alimandan@lecturer.unri.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain Sekolah Sepak Bola Putra Sebaya Sungai Rawa Kecamatan Sungai Apit Kabupaten Siak. Penelitian ini dilakukan karena kemampuan menggiring bola pemain dinilai belum optimal dan diduga dipengaruhi oleh kondisi fisik, khususnya kecepatan dan kelincahan. Metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan tes dan pengukuran. Subjek penelitian berjumlah tiga puluh atlet putra yang seluruhnya dijadikan sampel penelitian. Instrumen penelitian meliputi tes kecepatan lari tiga puluh meter, tes kelincahan menggunakan lintasan Illinois, serta tes menggiring bola. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antarvariabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecepatan dan kelincahan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola, baik secara parsial maupun simultan. Kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pemain. Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar pelatih lebih menekankan latihan kecepatan dan kelincahan secara terprogram guna meningkatkan kualitas teknik menggiring bola pemain sepak bola usia pembinaan.

Kata Kunci: Kecepatan, Kelincahan, Menggiring Bola, Sepak Bola

Abstract

This study aims to determine the relationship between speed and agility and dribbling ability in players of the Putra Sebaya Sungai Rawa Soccer School, Sungai Apit District, Siak Regency. This research was conducted because the players' dribbling performance was considered not optimal and was assumed to be influenced by physical conditions, particularly speed and agility. The research employed a quantitative descriptive method using a test and measurement approach. The research subjects consisted of thirty male athletes who were taken as the total sample. The research instruments included a thirty-meter sprint test to measure speed, the Illinois agility test to measure agility, and a dribbling skill test. Data were analyzed using descriptive statistics and Pearson correlation analysis to examine the relationship between variables. The results showed that speed and agility had a significant relationship with dribbling ability, both individually and simultaneously. Speed and agility together contributed to the improvement of dribbling performance. Based on these findings, it is recommended that coaches emphasize structured speed and agility training programs to enhance dribbling skills in youth soccer development.

Keyword: Speed, Agility, Dribbling, Soccer

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki tingkat popularitas tinggi dan berkembang pesat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Permainan ini tidak hanya menuntut penguasaan teknik dasar, tetapi juga memerlukan kondisi fisik yang optimal agar atlet mampu menampilkan performa terbaik selama pertandingan. Kondisi fisik menjadi fondasi utama dalam menunjang keterampilan teknik, khususnya pada usia pembinaan yang masih berada dalam tahap perkembangan kemampuan dasar (Mesnan, 2019). Dalam permainan sepak bola, kemampuan menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting karena berfungsi untuk menguasai bola, melewati lawan, serta menciptakan peluang serangan. Keberhasilan pemain dalam melakukan menggiring bola tidak hanya dipengaruhi oleh penguasaan teknik, tetapi juga sangat ditentukan oleh faktor kondisi fisik, terutama kecepatan dan kelincahan (Mahardika & Wahjoedi, 2020). Kecepatan berperan dalam kemampuan pemain untuk melakukan akselerasi dan pergerakan cepat, sedangkan kelincahan berkaitan dengan kemampuan mengubah arah gerak secara cepat dan efisien tanpa kehilangan keseimbangan (Agung & Putra, 2023).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara komponen kondisi fisik dan kemampuan menggiring bola. Penelitian yang dilakukan oleh Bismar dan Fadillah (2020) melaporkan bahwa kecepatan dan kelincahan memiliki kontribusi yang nyata terhadap keterampilan menggiring bola pemain sepak bola tingkat sekolah menengah. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Sudirman dkk. (2022) yang menyatakan bahwa kecepatan lari dan kelincahan berhubungan signifikan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Selain itu, Pratama dan Purbodjati (2024) menemukan bahwa kondisi fisik memiliki peran penting dalam meningkatkan efektivitas dribbling pemain usia remaja. Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan kondisi fisik terhadap keterampilan menggiring bola, kajian yang secara spesifik meneliti pemain sekolah sepak bola di daerah Kabupaten Siak masih relatif terbatas. Padahal, karakteristik atlet usia pembinaan di daerah memiliki perbedaan dari segi fisik, intensitas latihan, serta sarana dan prasarana latihan, sehingga diperlukan kajian empiris yang lebih kontekstual..

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian

korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepak bola. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengukuran variabel secara objektif dan analisis hubungan antarvariabel berdasarkan data numerik yang diperoleh melalui tes dan pengukuran fisik (Sugiyono, 2019). Rancangan penelitian ini menempatkan kecepatan dan kelincahan sebagai variabel bebas, sedangkan kemampuan menggiring bola sebagai variabel terikat. Subjek penelitian adalah seluruh pemain Sekolah Sepak Bola Putra Sebayu Sungai Rawa Kecamatan Sungai Apit Kabupaten Siak yang berjumlah tiga puluh atlet putra. Seluruh populasi dijadikan sampel penelitian dengan teknik total sampling, mengingat jumlah subjek kurang dari seratus sehingga memungkinkan untuk diteliti secara keseluruhan (Wahyudi, 2021). Objek penelitian ini meliputi kecepatan, kelincahan, dan kemampuan menggiring bola pemain sekolah sepak bola usia pembinaan.

Pengumpulan data dilakukan melalui teknik tes dan pengukuran yang disesuaikan dengan karakteristik variabel penelitian. Kecepatan diukur menggunakan tes lari tiga puluh meter yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan akselerasi pemain. Kelincahan diukur menggunakan Illinois agility test yang dirancang untuk menilai kemampuan perubahan arah gerak secara cepat dan efisien (Wirawan, 2017). Sementara itu, kemampuan menggiring bola diukur menggunakan tes dribbling dengan lintasan zig-zag yang mengharuskan pemain menggiring bola melewati rintangan dalam waktu secepat mungkin. Instrumen tes yang digunakan telah banyak diterapkan dalam penelitian olahraga dan dinilai relevan untuk mengukur kemampuan fisik dan teknik sepak bola (Putra, 2021).

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk mengetahui gambaran umum data meliputi nilai rata-rata, simpangan baku, nilai tertinggi, dan nilai terendah. Sebelum dilakukan analisis korelasi, data diuji prasyarat berupa uji normalitas dan uji linearitas untuk memastikan data memenuhi asumsi analisis statistik. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara kecepatan dan kemampuan menggiring bola, hubungan antara kelincahan dan kemampuan menggiring bola, serta hubungan kecepatan dan kelincahan secara simultan terhadap kemampuan menggiring bola. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik untuk memperoleh hasil yang akurat dan objektif (Ghozali, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Pengantar dan Konteks Penelitian Penelitian ini difokuskan untuk menyajikan dan menganalisis hasil pengukuran variabel fisik berupa kecepatan dan kelincahan, serta keterkaitannya dengan kemampuan teknik menggiring bola pada atlet di Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Sebaya Sungai Rawa, Kecamatan Sungai Apit, Kabupaten Siak. Data penelitian ini dihimpun secara objektif melalui rangkaian tes dan pengukuran terhadap seluruh populasi yang berjumlah 30 orang sampel, sehingga hasil yang diperoleh merepresentasikan kondisi riil di lapangan secara menyeluruh. Dalam struktur penelitian ini, kecepatan (X1) dan kelincahan (X2) diposisikan sebagai variabel bebas (independent variables) yang diprediksi memberikan dampak signifikan terhadap variabel terikat (dependent variable), yaitu kemampuan menggiring bola (Y). Pentingnya analisis ini didasari oleh kebutuhan praktis dalam dunia kepelatihan sepak bola, di mana efisiensi teknik menggiring bola tidak dapat dipisahkan dari dukungan kapasitas motorik dasar seorang pemain. Melalui penyajian data ini, diharapkan muncul pemahaman mendalam mengenai profil fisik atlet usia pembinaan di wilayah tersebut serta sejauh mana komponen fisik tersebut menunjang penguasaan teknik dasar mereka.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Kecepatan

		Norma	Fr	Persentase
Valid	Baik sekali	3.58 – 3.91	0	0
	Baik	3.92 – 4.34	1	3.33
	Sedang	4.35 – 4.72	3	10
	Kurang	4.73 – 5.11	5	16.67
	Kurang sekali	5.12 – 5.50	21	70
Jumlah			30	100

Pengantar dan Konteks Penelitian Penelitian ini difokuskan untuk menyajikan dan menganalisis hasil pengukuran variabel fisik berupa kecepatan dan kelincahan, serta keterkaitannya dengan kemampuan teknik menggiring bola pada atlet di Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Sebaya Sungai Rawa, Kecamatan Sungai Apit, Kabupaten Siak. Data penelitian ini dihimpun secara objektif melalui rangkaian tes dan pengukuran terhadap seluruh populasi yang berjumlah 30 orang sampel, sehingga hasil yang diperoleh

merepresentasikan kondisi riil di lapangan secara menyeluruh. Dalam struktur penelitian ini, kecepatan (X1) dan kelincahan (X2) diposisikan sebagai variabel bebas (independent variables) yang diprediksi memberikan dampak signifikan terhadap variabel terikat (dependent variable), yaitu kemampuan menggiring bola (Y). Pentingnya analisis ini didasari oleh kebutuhan praktis dalam dunia kepelatihan sepak bola, di mana efisiensi teknik menggiring bola tidak dapat dipisahkan dari dukungan kapasitas motorik dasar seorang pemain. Melalui penyajian data ini, diharapkan muncul pemahaman mendalam mengenai profil fisik atlet usia pembinaan di wilayah tersebut serta sejauh mana komponen fisik tersebut menunjang penguasaan teknik dasar mereka.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Data Kelincahan

		Norma	Fr	Persentase
Valid	<i>Excellent</i>	<15.2	1	3.33
	<i>Above average</i>	15.2 – 16.1	2	6.67
	<i>Average</i>	16.2 – 18.1	13	43.33
	<i>Below average</i>	18.2 – 18.3	0	0
	<i>poor</i>	>18.3	14	46.67
Jumlah			30	100

Kondisi serupa juga terlihat pada variabel kelincahan, di mana hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berada pada level kemampuan yang terbatas dalam melakukan perubahan arah secara cepat. Berdasarkan data tes Illinois, terdapat 14 atlet (46.67%) yang tergolong dalam kategori “Poor” (kurang) dengan catatan waktu lebih dari 18.3 detik, serta 13 atlet (43.33%) pada kategori “Average” (sedang). Hanya sebagian kecil atlet yang menunjukkan performa unggul, yakni 2 atlet (6.67%) di kategori “Above Average” dan 1 atlet (3.33%) di kategori “Excellent”. Rendahnya tingkat kelincahan ini menunjukkan bahwa pemain masih mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan tubuh dan koordinasi gerak saat harus berbelok atau melakukan gerakan zig-zag di lapangan. Mengingat kelincahan berkontribusi sebesar 14.75% terhadap keberhasilan menggiring bola, hasil ini menjelaskan mengapa pemain sering kali kehilangan momentum atau kontrol bola saat mencoba melewati rintangan atau lawan. Kurangnya kemampuan manuver ini sangat dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkai dan koordinasi saraf motorik yang belum optimal, sehingga menjadi pekerjaan rumah besar bagi pembinaan usia dini di SSB Putra Sebayu untuk mengintegrasikan latihan kelincahan ke dalam menu latihan harian mereka.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Menggiring Bola

		Norma	Fr	Persentase
Valid	Sangat Baik	<10 detik	0	0
	Baik	11 -15 detik	23	76.67
	Cukup	16 – 20 detik	6	20
	Kurang	>20 detik	1	3.33
Jumlah			30	100

Sebelum masuk ke analisis korelasi, peneliti melakukan Uji Normalitas untuk mengetahui apakah sebaran data penelitian berdistribusi normal, serta Uji Linieritas untuk melihat apakah hubungan antar variabel bersifat linear. Uji normalitas menggunakan teknik One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test. Data dikatakan berdistribusi normal jika nilai Signifikansi (Asymp. Sig) lebih besar dari 0,05

Tabel 4. Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test				
		kecepatan	kelincahan	menggiring bola
N		30	30	30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	6.0663	18.0727	14.5063
	Std. Deviation	2.62353	2.90582	2.21034
Most Extreme Differences	Absolute	.325	.172	.128
	Positive	.325	.075	.116
	Negative	-.254	-.172	-.128
Test Statistic		.325	.172	.128
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^c	.024 ^c	.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.				
b. Calculated from data.				
c. Lilliefors Significance Correction.				
d. This is a lower bound of the true significance.				

Berdasarkan tabel di atas, semua variabel memiliki nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data variabel Kecepatan, Kelincahan, dan Kemampuan Menggiring Bola pada pemain SSB Putra Sebaya berdistribusi normal, sehingga analisis statistik selanjutnya dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang lurus (linear) antara variabel bebas dengan variabel terikat. Kriterianya adalah jika nilai Deviation from Linearity Sig. > 0,05, maka hubungan tersebut linear.

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

Hubungan Fungsional	<i>P</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Kecepatan (X1) * Menggiring bola (Y)	.995	.05	Linier
Kelincahan (X2) * Menggiring bola (Y)	.146	.05	Linier

Menariknya, meskipun kondisi fisik kecepatan dan kelincahan pemain mayoritas berada pada kategori rendah, hasil tes kemampuan menggiring bola (Y) justru menunjukkan angka yang cukup kontras. Data penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet, yakni 23 orang (76.67%), masuk dalam kategori “Baik” dengan waktu tempuh 11–15 detik. Sisanya terdiri dari 6 atlet (20%) di kategori “Cukup” dan hanya 1 atlet (3.33%) di kategori “Kurang”. Tidak ditemukannya atlet di kategori “Sangat Baik” mengindikasikan bahwa meskipun teknik dasar mereka sudah terbentuk, mereka belum mencapai level elit atau kecepatan menggiring bola yang maksimal.

Fenomena di mana teknik tetap "Baik" di tengah kondisi fisik yang "Kurang" mengisyaratkan bahwa para pemain mungkin memiliki ball feeling dan koordinasi mata-kaki yang terlatih melalui rutinitas latihan teknik, namun performa tersebut akan jauh lebih dahsyat jika didukung oleh kecepatan dan kelincahan yang prima. Secara simultan, gabungan kecepatan dan kelincahan memberikan kontribusi sebesar 28.84% terhadap kemampuan menggiring bola. Hal ini menegaskan bahwa untuk meningkatkan efektivitas dribbling, seorang pemain tidak cukup hanya mengandalkan teknik sentuhan bola, melainkan harus memiliki dukungan fisik yang tangguh agar mampu mengeksekusi teknik tersebut dalam tempo permainan yang tinggi dan dinamis.

Tabel 6. Hasil Analisis Uji Hipotesis

Korelasi	<i>R</i> _{hitung}	<i>R</i> _{Tabel (dr 19)}	Ket
Kecepatan (X1) * Menggiring bola (Y)	0.451	0.355	Korelasi
Kelincahan (X2) * Menggiring bola (Y)	0.384	0.355	Korelasi
Kecepatan (X1), Kelincahan (X2) * Menggiring bola (Y)	0.537	0.355	Korelasi

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Sebaya Sungai Rawa, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara kecepatan (X_1) dan kelincahan (X_2) terhadap kemampuan menggiring bola (Y). Penelitian ini memberikan gambaran komprehensif mengenai profil fisik atlet usia pembinaan di wilayah tersebut serta sejauh mana komponen motorik dasar menunjang keterampilan teknik mereka dalam permainan sepak bola.

Pertama, mengenai variabel kecepatan (X_1), hasil tes lari 30 meter menunjukkan bahwa mayoritas pemain (70%) berada dalam kategori "kurang sekali" dengan rata-rata waktu 6,066 detik. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan akselerasi pemain dalam melakukan sprint jarak pendek masih sangat rendah. Meskipun demikian, analisis korelasi menunjukkan nilai r_{hitung} sebesar 0,451 yang lebih besar dari r_{tabel} 0,355, yang berarti terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola. Kecepatan memberikan kontribusi sebesar 20,34% terhadap keberhasilan menggiring bola. Dalam konteks permainan, kecepatan sangat dibutuhkan saat pemain harus melewati lawan atau melakukan serangan balik cepat sambil tetap menguasai bola. Tanpa kecepatan yang memadai, teknik menggiring bola yang baik akan sulit dioptimalkan dalam situasi pertandingan yang dinamis dan bertempo tinggi.

Kedua, pada variabel kelincahan (X_2), data menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berada pada level kemampuan yang terbatas, dengan 46,67% pada kategori "poor" (kurang) dan 43,33% pada kategori "average" (sedang). Hasil uji korelasi menunjukkan nilai r_{hitung} sebesar 0,384, yang menegaskan adanya hubungan signifikan dengan kontribusi sebesar 14,75% terhadap kemampuan menggiring bola. Kelincahan merupakan komponen kunci dalam manuver zig-zag yang dilakukan saat menggiring bola, karena mengharuskan pemain mengubah arah gerak dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kendali atas bola. Rendahnya tingkat kelincahan pemain SSB Putra Sebaya menjelaskan mengapa mereka sering mengalami hambatan saat harus bermanuver di area yang sempit atau saat menghadapi tekanan lawan yang ketat.

Hal yang menarik dalam penelitian ini adalah adanya kontras antara kondisi fisik dan kemampuan teknik. Meskipun kecepatan dan kelincahan pemain mayoritas berada pada

kategori rendah, hasil tes menggiring bola justru menunjukkan bahwa 76,67% atlet masuk dalam kategori "baik". Fenomena ini mengisyaratkan bahwa para pemain telah menguasai teknik dasar menggiring bola dengan cukup matang melalui rutinitas latihan teknik di SSB. Namun, kemampuan teknik yang "baik" tersebut belum mencapai level "sangat baik" karena belum didukung oleh daya ledak fisik yang prima. Hal ini membuktikan bahwa ball feeling dan koordinasi mata-kaki saja tidak cukup; untuk mencapai performa elit, teknik tersebut harus dieksekusi dengan kecepatan dan kelincahan yang maksimal.

Secara simultan, gabungan kecepatan dan kelincahan memberikan kontribusi sebesar 28,84% terhadap kemampuan menggiring bola. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rudi Hartono (2020) yang menyatakan bahwa kedua komponen fisik tersebut berperan penting dalam menunjang keterampilan teknik dasar. Sementara itu, sisanya sebesar 71,16% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam kajian ini, seperti kekuatan otot tungkai, keseimbangan, daya tahan, koordinasi mata-kaki yang lebih spesifik, hingga faktor psikologis seperti kepercayaan diri pemain. Implikasi praktis dari hasil penelitian ini adalah perlunya pelatih di SSB Putra Sebaya untuk mengintegrasikan program latihan kondisi fisik, khususnya akselerasi dan perubahan arah, ke dalam menu latihan teknik harian. Dengan meningkatkan kapasitas fisik pemain, teknik menggiring bola yang sudah ada dapat diaplikasikan dengan lebih efektif, efisien, dan eksplosif dalam menghadapi situasi pertandingan yang sesungguhnya. Pelatih disarankan menerapkan latihan teknik yang progresif agar kemampuan fisik dan teknik atlet dapat berkembang secara beriringan.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecepatan memberikan kontribusi sebesar 20,34% terhadap kemampuan menggiring bola pemain SSB Putra Sebaya Sungai Rawa Kecamatan Sungai Apit Kabupaten Siak. Sementara itu, tingkat kelincahan memberikan kontribusi sebesar 14,75% terhadap kemampuan menggiring bola. Secara simultan, kecepatan dan kelincahan memberikan kontribusi sebesar 28,84% terhadap kemampuan menggiring bola pemain. Adapun sisanya sebesar 71,16% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Agung, R., & Putra, A. (2023). *Kondisi fisik dan keterampilan teknik dalam permainan sepak bola*. Pekanbaru: Penerbit Pendidikan Olahraga.

- Bismar, A., & Fadillah. (2020). Hubungan kelincahan, kelentukan, kecepatan, dan koordinasi dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 85–92.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training*. Champaign: Human Kinetics.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Harsono. (2018). *Latihan kondisi fisik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mahardika, I. M. S., & Wahjoedi. (2020). *Dasar-dasar keterampilan teknik sepak bola*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Mesnan. (2019). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga permainan*. Medan: Unimed Press.
- Pratama, R., & Purbodjati. (2024). Hubungan koordinasi mata kaki dan kekuatan otot tungkai dengan kecepatan menggiring bola. *Jurnal Keolahragaan*, 12(1), 45–54.
- Putra, Y. M. (2021). *Pengukuran keterampilan teknik dasar sepak bola*. Bandung: Alfabeta.
- Sudirman, A., Rahman, F., & Ismail. (2022). Hubungan kecepatan lari, kelincahan, dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan menggiring bola. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 18(1), 33–41.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan kombinasi (mixed methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Wahyudi. (2021). *Metodologi penelitian pendidikan jasmani*. Yogyakarta: Deepublish.
- Wirawan. (2017). *Tes dan pengukuran dalam olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.