



## Hubungan Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan *Dribbling* Bola Pemain SSB Putra Wijaya Padang

Yolla Gilang Permadhie<sup>1</sup>, Arsil<sup>2</sup>

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

[yolagilangp@gmail.com](mailto:yolagilangp@gmail.com)

Kata Kunci : Kecepatan, Kelincahan, Kemampuan *Dribbling*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* bola pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang. Jenis penelitian ini adalah korelasional yang menghubungkan antara dua variabel bebas yaitu kecepatan ( $X_1$ ) dan kelincahan ( $X_2$ ) dengan variabel terikat yaitu kemampuan *dribbling* bola (Y). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang U-15 tahun yang berjumlah 25 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *Sampling Jenuh*, sehingga sampel dalam penelitian ini seluruh pemain Sekolah Sepakbola U-15 Putra Wijaya Padang yang berjumlah 25 orang. Pengumpulan data kecepatan menggunakan tes *Sprint50* yard (lari 45 meter), data kelincahan menggunakan *Illinois Agility Run Test* dan data kemampuan *dribbling* bola menggunakan tes *dribbling* bola. Data dianalisis menggunakan rumus korelasi *Product Moment* dan signifikansi uji t dengan  $\alpha = 0,05$  dilanjutkan dengan menggunakan rumus Korelasi Ganda dan uji F. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa: 1) Terdapat hubungan yang signifikan kecepatan dengan kemampuan *dribbling* bola pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang. 2) Terdapat hubungan yang signifikan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* bola pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang. 3) Terdapat hubungan yang signifikan secara bersamaan kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* bola pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang.

**Keywords:** *Speed, Agility, Dribbling Ability*

**Abstract:** *This study aims to determine the relationship of speed and agility with the ability of dribbling soccer players in the Putra Wijaya Soccer School in Padang. This type of research is correlational that connects between two independent variables, namely speed (X1) and agility (X2) with the dependent variable that is the ability of ball dribbling (Y). The population in this study were all 25 years old Putra Wijaya Football School U-15 players. Sampling using the Saturated Sampling technique, so that the samples in this study were all 25 players of the Putra Wijaya Padang Soccer School players, amounting to 25 people. Speed data collection using the Sprint50 yard test (running 45 meters), agility data using the Illinois Agility Run Test and data on the ability of ball dribbling using the ball dribbling test. Data were analyzed using the Product Moment correlation formula and the significance of the t test with  $\alpha = 0.05$  followed by using the formula Multiple correlation and F test. The results of hypothesis testing indicate that: 1) There is a significant correlation of speed with the dribbling ability of football players in the Wutra Padang Soccer School. 2) There is a significant relationship of agility with the ability of football dribbling players Putra Wijaya Padang Soccer School. 3) There is a significant correlation simultaneously speed and agility with the ability to dribbling the ball soccer player Putra Wijaya Padang School.*

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aspek yang dapat meningkatkan kualitas manusia secara jasmaniah dan rohaniah. Olahraga mempunyai tujuan yang berbeda-beda sesuai dengan olahraga yang dilakukan, akan tetapi tujuan 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 suatu pertandingan. Keberhasilan akan diraih apabila latihan yang dilakukan sesuai dan berdasarkan prinsip latihan yang terencana, dan terprogram yang mempunyai tujuan tertentu.

Salah satu cabang olahraga yang berkembang di Indonesia adalah sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan banyak digemari sampai saat ini di dunia mana pun khususnya di Indonesia dari semua lapisan masyarakat, mulai dari anak-anak, laki-laki, orang tua, maupun perempuan, mulai dari pedesaan sampai di perkotaan. Dengan berbagai latar belakang serta tujuan yang berbeda-beda serta makin banyaknya klub-klub sepakbola maupun sekolah sepakbola, membuktikan bahwa sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di masyarakat kita, sehingga tidak heran jika kita mendengar bahwa sepakbola merupakan olahraga rakyat.

Menurut Emral (2018) "Permainan sepakbola adalah permainan 11 lawan 11 yang dipimpin oleh seorang wasit, dibantu oleh asisten 1 dan asisten 2, serta satu orang wasit cadangan". Tujuan dari permainan sepakbola itu sendiri adalah untuk mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya serta mempertahankan gawang dari kebobolan.

Dalam pencapaian prestasi yang tinggi dalam sepakbola dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya faktor internal seperti teknik, taktik, mental dan kondisi fisik. Sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh yang timbul dari luar diri pemain itu sendiri seperti sarana dan prasarana, intruksi pelatih, keluarga dan gizi. Faktor internal kondisi fisik adalah salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi seorang pemain sepakbola. Kondisi fisik merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Faktor kondisi fisik seperti daya tahan, kelincahan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kekuatan sangat dibutuhkan untuk menghasilkan permainan yang bagus.

Seiring dengan pesatnya perkembangan sepakbola, maka tuntutan terhadap permainan yang bermutu sangat perlu sekali, untuk itu pemain dituntut untuk memiliki teknik yang

komplit dan mendukung pencapaian prestasi yang diinginkan salah satunya yaitu teknik menggiring bola (*dribbling*). Yulifri (2018) menyatakan bahwa "Menggiring bola (*dribbling*) merupakan teknik dalam usaha membawa bola dari satu daerah ke daerah lain ketika permainan sedang berlangsung". Teknik *dribbling* itu sendiri merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi keberhasilan pemain dalam melakukan *dribbling* pada saat bermain. Faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang dalam melakukan *dribbling* tersebut diantaranya kecepatan dalam melakukan *dribbling*, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, kekuatan, koordinasi, daya tahan, pandangan, perkenaan kaki pada bola. Pada dasarnya setiap pemain diharapkan mampu melakukan *dribbling* dengan baik, ini merupakan bagian yang terpenting dalam sepakbola selain mencetak gol itu sendiri.

Kemampuan melakukan teknik dasar dalam permainan sepakbola tentunya harus ditunjang dengan kondisi fisik yang baik pula, karena dengan kondisi fisik yang baik maka penguasaan teknik maupun taktik dapat dilakukan dengan baik, namun itu pun harus didukung oleh mental yang baik, agar kepercayaan diri itu muncul dengan sendirinya sehingga taktik dapat dijalankan dengan baik. Salah satu kondisi fisik yang menunjang teknik dalam sepakbola adalah kecepatan dan kelincahan, yang mana kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Widiastuti, 2015). Pentingnya kecepatan dalam pelaksanaan mendribbling bola adalah dalam beberapa situasi tidak perlu melakukan *dribbling* bola dengan control yang rapat, apabila berada di daerah yang terbuka antara pemain tengah dan pemain belakang lawan atau berada di posisi yang menguntungkan dibelakang pertahanan lawan, harus mampu mendribbling bola dengan kecepatan penuh, dorong bola beberapa kaki kedepan kearah gawang yang terbuka kemudian berlari dengan cepat kearah bola tersebut.

Kemudian kelincahan diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan (Irawadi, 2019).

Pentingnya kelincahan dalam pelaksanaan mendribbling bola dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, menjaga keseimbangan, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan dengan pemain dan kemampuan berkelit dengan pemain di lapangan.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan pada Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang pada saat latihan pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang masih banyak kelemahan-kelemahan, begitu juga pada saat melakukan suatu pertandingan, operan-operan (*passing*) antar pemain sudah baik, akan tetapi pada saat melakukan *dribbling* bola kemampuan *dribbling* yang mereka miliki masih kurang baik, terlihat pada saat pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya melakukan *dribbling* dan duel satu lawan satu, bola yang mereka kuasai mudah direbut oleh lawan, dikarenakan sewaktu pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya sedang mendribbling bola pemain tersebut sangat lambat dalam mendribbling bola atau bisa dikatakan kalah cepat dan lincah dalam menguasai bolasehingga memudahkan pemain lawan untuk merebut bola yang dikuasai oleh pemain tersebut.

Kurangnya kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya membuat para pemain kesulitan untuk mengatur tempo permainan, menarik lawan, mencari kesempatan untuk mencetak gol, sehingga tujuan akhir dari permainan sepakbola yaitu mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya sulit dicapai sehingga kemenangan sulit untuk diraih. Apabila hal ini terus dibiarkan akan berdampak kurang baik untuk kemajuan Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang.

Permainan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain. Menurut Emral (2018), sepakbola merupakan “Permainan 11 melawan 11 yang dipimpin oleh seorang wasit, dibantu asisten 1, asisten 2, serta satu orang wasit cadangan”. Dalam bermain sepakbola ada tiga pondasi penting atau biasa disebut “three of momen”, yaitu menyerang, bertahan, transisi.

Luxbacher (2012) menyatakan bahwa “Permainan sepakbola ialah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda dengan anggota tim masing-masing 11 orang, masing-

masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan”.

Aprianova dan Hariadi (2016) menyatakan “Sepakbola adalah olahraga permainan yang dilakukan oleh dua tim yang masing-masing tim berjumlah 11 orang pemain yang lain menjadi cadangan dan saling berhadapan dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan”

Widiastuti (2015) menyatakan “Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang singkat, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Kirkendall dalam Arsil (2015) menyatakan “Kecepatan merupakan jarak per satuan waktu, yaitu kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi dengan satuan waktu”. Corbin dalam Arsil (2015) menyatakan bahwa “Kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari satu tempat ke tempat lainnya dalam waktu sesingkat mungkin”.

Sementara Hendri Irawadi (2019) mengartikan “Kecepatan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat singkatnya”. Bempa & Half dalam Hendri Irawadi (2019) mengatakan bahwa “Kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat”. Kecepatan adalah kemampuan untuk memindahkan tubuh dan menggerakkan anggota tubuh menempuh jarak tertentu dalam satu satuan waktu yang singkat (Bafirman, 2013).

Mendribbling bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola, tak heran jika para pengamat sepakbola mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain bola dapat dilihat pada bagaimana seseorang tersebut mendribbling bola. Yulifri dan Arsil (2017) mengatakan bahwa “Mendribbling bola merupakan teknik dalam usaha membawa bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung”. Menurut Danny Mielke (2007) mengatakan bahwa “*Dribbling* 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 dribbling secara efektif, sumbangan mereka dalam pertandingan akan sangat besar.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah korelasional yang bertujuan untuk melihat hubungan kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* bola pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang. Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah kecepatan (X1), dan kelincahan (X2) sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan *dribbling* (Y)

Waktu penelitian ini dilakukan setelah seminar proposal disetujui, sedangkan tempat penelitian dilakukan di lapangan Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang di lapangan sepakbola Kompi Lapai Padang.

Menurut Berlian (2016) "Populasi merupakan totalitas semua nilai-nilai yang ada pada karakteristik tertentu dari sejumlah objek yang ingin dipelajari sifatnya". Sugiyono (2011) "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya".

Teknik yang digunakan dalam pengolahan penelitian adalah analisis korelasional guna untuk membuktikan penelitian yang diajukan. Secara matematis model ini menurut Sugiyono (2011) dirumuskan sebagai berikut:

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

Keterangan:

r = Nilai koefisien korelasi antara variabel X (kecepatan) dengan variabel Y (kemampuan menggiring bola)

X = Skor nilai variabel kecepatan

Y = Skor nilai variabel kemampuan menggiring bola

n = Jumlah sampel yang digunakan

## HASIL

Hasil penelitian ini dikelompokkan menjadi tiga, yaitu data kecepatan (X<sub>1</sub>), data kelincahan (X<sub>2</sub>) dan kemampuan *dribbling* (Y) pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang U-15. Berikut deskripsi data dalam penelitian ini:

### 1. Data Kecepatan (X<sub>1</sub>) Pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang U-15

Dari data hasil kecepatan dengan menggunakan tes lari 45 meter yang dilakukan pada 25 pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang U-15, diperoleh nilai tertinggi sebesar 10,69 detik, nilai terendah sebesar 7,44 detik, rata-rata (*mean*) sebesar 9,10 detik, dan simpangan baku (*standar deviasi*) sebesar 0,92 detik. Selanjutnya, distribusi frekuensi data hasil kecepatan pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang U-15 dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Kecepatan (X<sub>1</sub>)

No	Kelas Interval (Detik)	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	7,44-8,02	4	16,00
2	8,03-8,61	4	16,00
3	8,62-9,20	6	24,00
4	9,21-9,79	3	12,00
5	9,80-10,38	6	24,00
6	10,39-10,97	2	8,00
Jumlah		25	100,00

### 2. Data Kelincahan (X<sub>2</sub>) Pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang U-15

Dari data hasil kelincahan dengan menggunakan *Illinois Agility Run Test* yang dilakukan pada 25 pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang U-15, diperoleh nilai tertinggi sebesar 20,42 detik, nilai terendah sebesar 16,98 detik, rata-rata (*mean*) sebesar 18,19 detik, dan simpangan baku (*standar deviasi*) sebesar 0,94 detik. Selanjutnya, distribusi frekuensi data hasil kelincahan pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang U-15 dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Kelincahan (X<sub>2</sub>)

No	Kelas Interval (Detik)	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	16,98-17,59	7	28,00
2	17,60-18,21	8	32,00
3	18,22-18,83	5	20,00
4	18,84-19,45	3	12,00
5	19,46-20,07	1	4,00
6	20,08-20,69	1	4,00
Jumlah		25	100,00

### 3. Data Kemampuan *Dribbling* (Y) Pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang U-15

Dari data hasil kemampuan *dribbling* dengan menggunakan tes mendribbling bola yang dilakukan pada 25 pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang U-15, diperoleh nilai tertinggi sebesar 23,48 detik, nilai terendah sebesar 17,50 detik, rata-rata (*mean*) sebesar 20,35 detik, dan simpangan baku (*standar deviasi*) sebesar 1,78 detik. Selanjutnya, distribusi frekuensi data hasil kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola U-15 Putra Wijaya Padang dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Hasil Kemampuan *Dribbling* (Y)

No	Kelas Interval (Detik)	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	17,50-18,56	3	12,00
2	18,57-19,63	8	32,00
3	19,64-20,70	4	16,00
4	20,71-21,77	5	20,00
5	21,78-22,84	1	4,00
6	22,85-23,91	4	16,00
Jumlah		25	100,00

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, bahwa analisis korelasi hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang diperoleh yaitu, untuk hipotesis pertama kecepatan ( $X_1$ ) dengan kemampuan *dribbling* (Y) pemain Sekolah Sepakbola U-15 Putra Wijaya Padang diperoleh  $r_{x_1y} = 0,469 > r_{tabel} = 0,396$  dan  $t_{hitung} = 2,56 > t_{tabel} = 1,71$ . Artinya, terdapat hubungan yang signifikan kecepatan ( $X_1$ ) dengan kemampuan *dribbling* (Y) pada pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang.

Dari hipotesis kedua kelincahan ( $X_2$ ) dengan kemampuan *dribbling* (Y) pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang diperoleh  $r_{x_2y} = 0,780 > r_{tabel} = 0,396$  dan  $t_{hitung} = 6,03 > t_{tabel} = 1,71$ . Artinya terdapat hubungan yang signifikan kelincahan ( $X_2$ ) dengan kemampuan *dribbling* (Y) pada pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang.

Kemudian untuk hipotesis ketiga kecepatan ( $X_1$ ) dan kelincahan ( $X_2$ ) dengan

kemampuan *dribbling* (Y) pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang diperoleh  $R_{yx_1x_2} = 0,795 > R_{tabel} = 0,396$  dan  $F_{hitung} = 15,5 > F_{tabel} = 3,44$ . Artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulannya adalah terdapat hubungan yang signifikan kecepatan ( $X_1$ ) dan kelincahan ( $X_2$ ) dengan kemampuan *dribbling* (Y) pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang.

Melihat dari hasil penelitian tersebut maka dapat diartikan, untuk meningkatkan *dribbling* sepakbola pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang, maka pemain perlu meningkatkan kecepatan dan kelincahan nya. Dari pengujian hipotesis ternyata terbukti menunjukkan hasil adanya hubungan yang signifikan kecepatan dengan kemampuan *dribbling*, juga terdapat hubungan yang signifikan kelincahan dengan kemampuan *dribbling*, kemudian terdapat hubungan yang signifikan secara bersamaan kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang.

Kelincahan diperlukan agar pada saat melakukan *dribbling* pemain dapat berbalik arah tanpa kehilangan keseimbangannya agar bola akan sulit dirampas oleh lawan, sehingga kesempatan untuk mengatur irama permainan, menarik lawan dan mencari kesempatan untuk mencetak gol akan lebih baik.

Kemudian selain daripada memperhatikan kelincahan, kecepatan juga mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain sepakbola. Semakin baik tingkat kecepatan seorang pemain maka akan semakin baik pula kemampuan *dribbling*nya, begitupun sebaliknya semakin buruk kecepatannya maka semakin buruk pula kemampuan *dribbling*nya. Apabila seorang pemain tidak memiliki kecepatan maka ia akan tertinggal dengan lawan pada saat melakukan sprint, bola akan mudah dirampas pada saat melakukan *dribbling* sehingga kesempatan untuk mengatur tempo permainan yang menarik lawan untuk mencetak gol ke gawang semakin minim.

Jadi, semakin baik tingkat kecepatan dan kelincahan seorang pemain, maka akan semakin baik pula kemampuan *dribbling* nya, sebaliknya jika semakin buruk tingkat kecepatan dan kelincahan pemain, maka semakin buruk pula kemampuan *dribbling* nya.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan yang signifikan kecepatan ( $X_1$ ) dengan kemampuan *dribbling* (Y) pemain Sekolah SepakbolaPutra Wijaya Padang U-15.
2. Terdapat hubungan yang signifikan kelincahan ( $X_2$ ) dengan kemampuan *dribbling* (Y) pemain Sekolah SepakbolaPutra Wijaya Padang U-15.
3. Terdapat hubungan yang signifikan kecepatan ( $X_1$ ) dan kelincahan ( $X_2$ ) secara bersamaan dengan kemampuan *dribbling* (Y) pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang U-15.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 2017. Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Padang: Wineka Media.
- Bafirman. 2013. Fisiologi Olahraga. Malang: Wineka Media.
- Berlian, Eri. 2016. Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kualitatif. Padang: Sukabina Press.
- Effendi, A. R dan Rhamadhansyah, F. 2017. "Peningkatan Pembelajaran Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Menggunakan Modifikasi Bola Plastik." Jurnal Pendidikan Olahraga. 6(1). 54-64.
- Emral. 2018. Sepakbola Dasar. Padang: Sukabina Press.
- Ikbar, D. M., Zarwan, Z., & Emral, E. (2019). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola Siswa SMPN 3 Painan. Jurnal JPDO, 2(2), 25-29.
- Irawadi, Hendri. 2019. Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang: FIK UNP.
- Luxbacher Joseph A. (2012). Sepak bola: langkah-langkahmenujusukses (cetakan 6). Jakarta: PtRajaGrafindoPersada.
- Siswantara, I., Deswandi, D., & Bafirman, B. (2018). Pengaruh Latihan Sprint 30 Meter Terhadap Kemampuan Kecepatan Lari Pemain SSB Putra Bumi Serambi KU-15. Sport Science, 18(2), 83-90.
- Widiastuti. 2015. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Yulifri. 2018. Permainan Sepakbola. Padang: FIK UNP.

Zulman, F. U., Umar, A., & Atradinal, F. U. (2018). Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw SMP Negeri 2 Batang Anai. Jurnal Menssana, 3(1), 77-88.