

KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA: APAKAH ADA HUBUNGAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN PADA PEMAIN SEPAKBOLA?

Elsa Ariestika¹, Hazrina Amni²

^{1,2}Universitas Primagraha

Jl. Trip Jamaksari Komplek Griya Gemilang Sakti Blok A1 No. 1A. Serang-Banten

Email: elsariestika@primagraha.ac.id

ABSTRAK

Sepakbola merupakan olahraga yang bermasyarakat yang hingga kini masih tren dalam prestasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif korelasional dengan sampel berjumlah 30 pemain. Instrument yang digunakan adalah Lari 40 yard untuk tes kecepatan, Zig Zig Run untuk tes kelincahan dan *Soccer drible test* untuk tes menggiring bola. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada hubungan yang signifikan kecepatan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain Sepakbola SMP Negeri 20 Bandar Lampung. Dengan analisis data besarnya nilai hubungan (R) antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola yaitu sebesar 0,736 (kuat). (2) Ada hubungan yang signifikan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain Sepakbola SMP Negeri 20 Bandar Lampung. Dengan analisis data besarnya nilai hubungan (R) antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola yaitu sebesar 0,805 (sangat kuat). (3) Ada hubungan yang signifikan kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola SMP Negeri 20 Bandar Lampung dengan analisis data tingkat signifikansi menggunakan $\alpha = 5\%$. Berdasarkan analisis data diperoleh F hitung sebesar 35,887.

Kata kunci: kecepatan, kelincahan, menggiring bola.



DRIBBLING SKILLS: IS THERE A RELATIONSHIP OF SPEED AND AGILITY IN FOOTBALL PLAYERS?

ABSTRACT

Football is a social sport that is still a trend in achievement. This study aims to determine whether there is a relationship between speed and agility with dribbling skills in soccer players. The research method used is descriptive correlational method with a sample of 30 players. The instruments used are the 40-yard run for speed tests, Zig Zig Run for agility tests and Soccer dribble tests for dribbling tests. The results showed that (1) There was a significant relationship between speed and dribbling skills of soccer players at SMP Negeri 20 Bandar Lampung. With data analysis, the value of the relationship (R) between speed and dribbling skills is 0.736 (strong). (2) There is a significant relationship between agility and dribbling skills in soccer players at SMP Negeri 20 Bandar Lampung. With data analysis, the value of the relationship (R) between agility and dribbling skills is 0.805 (very strong). (3) There is a significant relationship between speed and agility with dribbling skills in soccer players at SMP Negeri 20 Bandar Lampung with a data analysis of significance level using $\alpha = 5\%$. Based on data analysis obtained F count of 35,887.

Keywords: speed, agility, dribbling.

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat, baik sebagai hiburan, mulai dari latihan peningkatan kondisi tubuh atau sebagai prestasi untuk membela desa, daerah dan negara (Nugraha, 2014:29). Sepakbola yang sudah memasyarakat itu merupakan gambaran persepakbolaan di Indonesia khususnya negara maju pada umumnya. Sepakbola itu sendiri merupakan permainan beregu masing masing regu berjumlah sebelas pemain. Seluruh permainan ini hampir menggunakan kaki kecuali penjaga gawang yang menggunakan seluruh bagian tubuhnya untuk bermain sepakbola (Rama, 2019).

Seorang pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi pemain yang memiliki kuat dan lincah, ataupun harus lari dengan kecepatan maksimal ataupun berakselerasi menghindari lawan, berhenti mendadak untuk menguasai bola dengan tiba-tiba (Andrew & Tarumanagara, 2015). Seorang pemain sepakbola dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal. Kondisi fisik pemain sepakbola

menjadi objek utama untuk dibina dan dikembangkan oleh pelatih sepakbola selain teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding. Kondisi fisik yang prima serta siap untuk menghadapi pertandingan merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola. Kondisi fisik yang prima serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup menentukan untuk memiliki kecakapan bermain sepakbola (Husni & Irawadi, 2019). Bagi seorang pemain sepakbola situasi yang berbeda-beda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan, seorang pemain sepak bola menghendaki gerakan yang indah dan cepat akan menunjang efektifitas gerakan menggiring bola, unsur kecepatan, kelincahan dan keseimbangan yang sangat menentukan untuk gerakan tersebut.

Teknik dalam permainan sepakbola meliputi dua macam teknik yaitu : teknik dengan bola dan tanpa bola. Teknik dasar bermain sepakbola yang harus dikuasai meliputi menendang bola, menghentikan bola, mengontrol bola, gerak tipu, tackling, lemparan kedalam dan teknik menjaga gawang (Ghozali et al., 2017). Mengontrol bola diantaranya adalah menjaga dan

melindungi bola dengan kaki untuk terus dibawa kedepan disebut juga menggiring (*dribbling*). Menggiring bola 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 membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan (Rodriquez et al., 2020). Menggiring bola berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. Menggiring bola memerlukan keterampilan yang baik dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti kecepatan dan kelincahan dapat memberikan kemampuan gerak lebih cepat (Andrew & Tarumanagara, 2015).

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola, tidak heran jika para pengamat sepakbola mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain bola dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Menurut (Rodriquez et al.,

2020) mengatakan menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki untuk melewati lawan. Dari definisi di atas dapat di ambil kesimpulan bahwa menggiring adalah kemampuan menguasai bola dengan kaki sambil berlari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan pada saat permainan sedang berlangsung.

Berdasarkan observasi pada tim Sepakbola SMP Negeri 20 Bandar Lampung. Tim sepakbola ini di bentuk pada tahun 2018. Terdapat 30 pemain yang tergabung dalam tim sepakbola SMP Negeri 20 Bandar Lampung. Tim sepakbola SMP Negeri 20 Bandar Lampung ini juga memiliki satu pelatih dan dua asisten pelatih. Jadwal latihan tim sepakbola SMP Negeri 1 Air Hitam adalah 2 kali latihan dalam 1 minggu yaitu pada hari rabu dan hari jum'at. Tim sepakbola SMP Negeri 20 Bandar Lampung sudah berkembang cukup baik, karena di dukung oleh banyak kejuaran yang diadakan di wilayah tersebut.

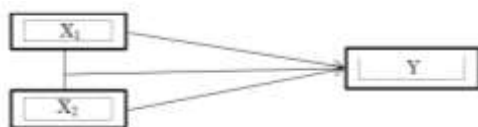
Namun dalam pelaksanaan di lapangan ternyata masih banyak pemain kurang baik ketika menggiring bola, hal ini dilihat 25 dari 30 pemain ketika menggiring bola untuk melewati lawan

pada saat bertanding, pemain tidak bisa melewati lawan, akibatnya bola tersebut direbut oleh lawan dan 20 dari 30 pemain saat menggiring bola tidak bisa merubah arah, kemudian 15 dari 30 pemain tidak bisa menegejar bola ketika mendapat operan dari pemain belakang serta saat pemain berhadapan 1 lawan 1 dengan lawan, pemain tidak bisa melewati lawan. Sehingga tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola SMP Negeri 20 Bandar Lampung.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan teknik studi korelasional pada metode observasional. Sampel penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* sehingga jumlah sampel yang digunakan adalah 30 pemain sepakbola SMP Negeri 20 Bandar Lampung

Desain dalam penelitian ini yaitu



Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan:

X₁ : Kecepatan

X₂ : Kelincahan

Y : Keterampilan menggiring bola

Instrumen dan teknik pengambilan pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran yang terdiri dari tes kecepatan (*Lari 40 Yard*) untuk mengukur kecepatan, sedangkan *standing trunk flexion* untuk mengukur kelincahan menggunakan *zig zag run*. Kemudian, untuk mengukur keterampilan menggiring bola menggunakan *soccer dribble test*. Setelah data diperoleh, teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji korelasi ganda atau dalam spss regresi linier.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian terdapat deskripsi data secara keseluruhan pada tabel di bawah ini yaitu.

Tabel 1. Deskriptif Statistik

No.	Hasil	Kecepatan	Kelincahan	Menggiring Bola
1.	Mean	7,78	15,73	17,68
2.	Maximum	9,25	20,50	22,00
3.	Minimum	6,40	11,48	13,68
4.	SD	0,71	2,62	2,14

Pada tabel 1 di atas menunjukkan bahwa dengan jumlah sampel 30 pemain memiliki nilai *mean* pada kecepatan (7,78), kelincahan (15,73) dan menggiring bola (17,68). Nilai maximum diperoleh kecepatan (9,25), kelincahan (15,73) dan menggiring bola (17,68), sedangkan nilai minimum diperoleh kecepatan (6,40), kelincahan (11,48) dan menggiring bola (13,68), dan nilai standar deviasi (SD) diperoleh kelincahan (0,71), kecepatan (2,62) dan menggiring bola (2,14). Di bawah ini merupakan hasil analisis data untuk uji hipotesis penelitian antara lain sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Data Hubungan Kecepatan dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola

No	Hasil	Variabel	
		Kecepatan	Kelincahan
1	Korelasi (R)	0,736	0,805
2	Kriteria Korelasi	Kuat	Sangat Kuat
3	Koefisien Determinasi (R ²)	0,541	0,647
4	Hitung	5,747	7,174
5	Tabel	2,048	2,048
6	Kesimpulan	Signifikan	Signifikan

a. Hubungan kecepatan dengan keterampilan menggiring bola

Berdasarkan analisis data diperoleh t hitung sebesar 5,747. Tabel distribusi t dicari pada $\alpha = 5\% : 2 = 2.5\%$ (uji 2 sisi) dengan derajat kebebasan (df) $n-2$ atau $30-2 = 28$ diperoleh untuk t tabel sebesar 2,048.

Dengan demikian nilai t hitung $>$ t tabel ($5,747 > 2,048$) maka H_0 ditolak, artinya secara parsial “Ada hubungan yang signifikan kecepatan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain Sepakbola SMP Negeri 20 Bandar Lampung”.

Besarnya nilai hubungan (R) antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola yaitu sebesar 0,736 (kuat) dan dijelaskan besarnya prosentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang disebut koefisien determinasi R, diperoleh koefisien determinasi (R²) sebesar 0,541, yang mengandung pengertian bahwa hubungan variabel bebas (kecepatan) terhadap variabel terikat (keterampilan menggiring bola) adalah sebesar 54,1%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel yang lain.

b. Hubungan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola

Berdasarkan analisis data diperoleh t hitung sebesar 7,174. Tabel distribusi t dicari pada $\alpha = 5\% : 2 = 2.5\%$ (uji 2 sisi) dengan derajat kebebasan (df) $n-2$ atau $30-2 = 28$ diperoleh untuk t tabel sebesar 2,048.

Kesimpulannya adalah karena nilai t hitung $>$ t tabel ($7,174 > 2,048$) maka H_0 ditolak, artinya secara parsial “Ada hubungan yang signifikan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain Sepakbola SMP Negeri20 Bandar Lampung”.

Besarnya nilai hubungan (R) antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola yaitu sebesar 0,805 (sangat kuat) dan dijelaskan besarnya prosentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang disebut koefisien determinasi yang merupakan hasil dari penguadratan R , diperoleh koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,647, yang mengandung pengertian bahwa hubungan variabel bebas (kelincahan) terhadap variabel terikat (keterampilan menggiring bola) adalah sebesar 64,7%,

sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel yang lain.

c. Hubungan Kecepatan dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola

Dengan tingkat signifikansi menggunakan $\alpha = 5\%$. Berdasarkan analisis data diperoleh F hitung sebesar 35,887. Tabel distribusi F dicari menggunakan tingkat keyakinan 95%, $\alpha = 5\%$, dk pembilang ($k=2$) dan dk penyebut $(n-k-1)=30-2-1=27$, sehingga didapat nilai $F_{(tabel)} = 3,354$.

Kesimpulannya adalah karena nilai F hitung $>$ F tabel ($35,887 > 3,354$) maka H_0 ditolak, artinya secara simultan/bersama-sama “Ada hubungan yang signifikan kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola SMP Negeri 20 Bandar Lampung”.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sumbangan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola. Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang penting dalam sepak bola, menggiring adalah menggerakkan bola dengan kaki agar

tidak direbut oleh pemain lawan yang bertujuan untuk mendekati jarak sasaran dan mencari kesempatan untuk mengoper bola atau menembak bola langsung ke gawang (Guntoro et al., 2020). Untuk mendapatkan kemampuan menggiring yang baik maka dibutuhkan faktor-faktor fisik yang mendukung, dalam penelitian ini kecepatan dan kelincahan. Hasil pembahasan masing-masing variabel sebagai berikut:

Hasil analisis data pada variabel kecepatan menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan kecepatan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain Sepakbola SMP 20 Bandar Lampung. Banyak faktor yang juga berpengaruh pada kemampuan menggiring bola, diantaranya adalah kecepatan. Salah satu bentuk kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet sepak bola agar mempunyai kemampuan menggiring bola dengan baik dan cepat adalah dengan kecepatan lari. Untuk itu kecepatan harus dilatih dengan latihan berlari cepat atau melakukan latihan lari dengan beban. Jadi kecepatan berbanding lurus dengan kemampuan menggiring bola, maka semakin baik kecepatan akan semakin baik juga kemampuan menggiring bola.

Kecepatan merupakan salah satu factor penting yang mempengaruhi gerak. Kecepatan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kecepatan yang tinggi, pemain yang menggiring bola dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan. Kecepatan didukung dengan tenaga eksplosif berguna untuk fastbreak, dribble dan passing. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan seluruh tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan anggota tubuh seperti tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi objek-objek eksternal dalam menggiring bola. Kecepatan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Kecepatan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (footwork) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu bergerak dengan koordinasi seperti tersebut di atas yang cepat dan tepat berarti memiliki kecepatan yang baik yang berpengaruh terhadap hasil menggiring bola.

Pada variabel kelincahan diperoleh hasil bahwa ada hubungan yang signifikan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain Sepakbola SMP Negeri 20 Bandar Lampung. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa dengan bertambahnya kelincahan pemain sepakbola, maka akan diikuti semakin baiknya keterampilan bermain sepakbola. Kelincahan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus di miliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu permainan (Widyowati et al., 2021).

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 (Sothorn et al., 2020). Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan. Kelincahan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu

aktifitas tertentu. Kelincahan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (footwork) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat (Herrmann et al., 2020).

Seseorang yang mampu merubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (Iqroni & Ali, 2020). Individu yang mampu merubah posisi yang satu ke posisi yang lain dengan koordinasi dan kecepatan yang tinggi memiliki kesegaran yang baik dalam komponen kelincahan. Dalam beberapa hal, kelincahan menyatu dengan tenaga daya tahan. Kelincahan diperlukan sekali dalam melakukan gerak tipu pada saat menggiring bola. Gerak tipu dapat kita kerjakan dengan mengendalikan ketepatan, kecepatan, dan kecermatan.

Dari pembahasan diatas maka hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Bompa, Tudor O yang mengatakan bahwa kecepatan hubungannya dengan cepat tidaknya seorang pemain membawa (menggiring bola) kearah depan, serta kelincahan hubungannya dengan kecepatan mengubah arah untuk menghindari lawan (rintangan). Pendapat itu juga di perkuat dengan pendapat lain

yaitu menurut Simonek et al salah satu faktor yang menyebabkan baik buruknya keterampilan menggiring bola adalah kecepatan dan kelincahan.

Hasil penelitian ini memiliki kekesuaian dengan beberapa penelitian lain yang di jadikan acuan, yaitu: Nikolaus Setio Aji Hubungan Antara Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain UKM Sepakbola Universitas Lampung Tahun 2016 dan Ardian Sanjaya Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Kecepatan Dengan Hasil Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Al Kautsar Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017. Hasilnya dari dua penelitian diatas ada hubungan kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola.

Seorang pemain sepakbola, diharapkan mempunyai kecepatan lari dan kelincahan yang baik, karena dengan hal ini pemain akan memiliki keterampilan bermain sepakbola yang baik pula. Maka setiap pelatih sepakbola haruslah melatih kedua faktor tersebut.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan kecepatan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain Sepakbola SMP Negeri 20 Bandar Lampung. Dengan analisis data besarnya nilai hubungan (R) antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola yaitu sebesar 0,736 (kuat).
2. Ada hubungan yang signifikan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain Sepakbola SMP Negeri 20 Bandar Lampung. Dengan analisis data Besarnya nilai hubungan (R) antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola yaitu sebesar 0,805 (sangat kuat).
3. Ada hubungan yang signifikan kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola SMP Negeri 20 Bandar Lampung dengan analisis data tingkat signifikansi menggunakan $\alpha =$

5%. Berdasarkan analisis data diperoleh F hitung sebesar 35,887.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih sepakbola SMP N 20 Bandar Lampung. hasil penelitian ini memberi saran dan masukan untuk melatih kecepatan dan kelincahan di lakukan secara bersamaan dari pada memisah latihan kecepatan dengan latihan kelincahan karena berdasarkan analisis dua variabel dalam penelitian ini hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola lebih besar hubungannya.
2. Bagi pemain sepakbola SMPN N 20 Bandar Lampung. hasil penelitian ini dapat di jadikan sebagai pedoman latihan dalam meningkatkan prestasi menggiring dalam sepak bola.
3. Bagi sekolah SMP N 20 Bandar Lampung. hasil penelitian ini dapat menjadi fasilitator bagi proses berlatih pemain sepakbola dalam meningkatkan teknik dasar menggiring bola.



DAFTAR PUSTAKA

- Andrew, R., & Tarumanagara. (2015). *Klub Sepakbola Di Indonesia*. 27(2), 175–182.
- Ghozali, P., Sulaiman, & Pramono, H. (2017). Pembinaan Olahraga Sepakbola di Klub Indonesia Muda Purwokerto Kabupaten Banyumas. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(7), 76–82. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes%0APembinaan>
- Guntoro, T. S., Muhammad, J., & Qomarrullah, R. (2020). *Faktor kemampuan fisik dan psikologis penunjang keterampilan atlet elit sepakbola Provinsi Papua*. 6(2), 390–406.
- Herrmann, S. D., Heumann, K. J., Der Ananian, C. A., & Ainsworth, B. E. (2020). Validity and reliability of the global physical activity questionnaire (GPAQ). *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 17(3), 221–235. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2013.805139>
- Husni, M. M., & Irawadi, H. (2019). Pengaruh Latihan Shooting Dengan Bola Jalan dan Shooting Bola Diam Terhadap Akurasi Tendangan ke Gawang. *Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga UNP, 2015*, 42–43.
- Iqroni, D., & Ali, M. (2020). Perbedaan kebugaran jasmani dalam melakukan permainan kecil pada SD negeri 47 Kota Jambi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Volume, III*, 38–48.
- Nugraha, A. C. (2014). *Mahir Sepakbola*. Nuansa Cendekia.
- Rama, B. (2019). Penerapan Filosofi Sepakbola Indonesia di Wilayah Surabaya. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 1–12.
- Rodriguez, E. I. S., Dwiyoogo, W. D., & Supriyadi, S. (2020). Blended Learning Matakuliah Sepakbola untuk Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 5(2), 206. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i2.13171>
- Sothorn, M. S., Loftin, M., Suskind, R. M., Udall, J. N., & Blecker, U. (2020). The health benefits of physical activity in children and adolescents: Implications for chronic disease prevention. *European Journal of Pediatrics*, 158(4), 271–274. <https://doi.org/10.1007/s004310051070>
- Widyowati, A. P., Ansori, I., & Sutaryono. (2021). Keefektifan Model Pembelajaran Atletik Berbasis Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani. *Jurnal Kependidikan Dasar*, 11, 171–178.