

Pengaruh Latihan Kelincahan Kaki Terhadap Pengoperan Bola dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa di SMAN 1 Manggelewa

Muhamad Guntur^{1*}, Linda Susila²

¹ Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Yapis Dompu

* Correspondence: muhamadguntur96@gmail.com

Abstract

Football is a sport that is very popular and loved by all age groups throughout the world. Football is a sport played by two groups of 11 people in each group. As well as defending each other so that the ball does not enter their own goal area and trying to get the ball into the opponent's goal area so they can win the game. This study aims to determine the effect of ball-passing foot training in soccer games. The type of research used is quantitative through an experimental approach. This research is used to certain treatments on other under controlled conditions. The population in this study was 102 students. And the sample used in the research was 34 students. The data collection technique used in this research was documentation techniques and action test techniques. The results of the analysis for the experimental class showed the number 1.867 when consulted with a significance level of 0.05 (5%) with degrees of freedom (db) = $N-2$ ($34-2$) = 32, showing the number 1.97, so the T_{count} value was higher. Greater than the T_{table} value ($1.867 > 1.97$). This means that the null hypothesis (H_0) is rejected, then a conclusion can be drawn that "There is an influence of foot agility training on ball passing in soccer games among male students in class."

Keyword: Agility Training, Ball Passing, Football Games

Abstrak

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer, merakyat, dan digandrungi semua kelompok umur diseluruh dunia. Sepak bola adalah salah satu olahraga yang dimainkan oleh dua kelompok masing-masing kelompok berjumlah 11 orang. Serta saling mempertahankan agar bola tidak masuk ke daerah gawangnya sendiri dan berusaha memasukan bola ke daerah gawan lawan supaya bisa memenangkan permainan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kaki pengoperan bola dalam permainan sepak bola. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif melalui pendekatan eksperimen. Penelitian yang digunakan ini untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Populasi pada penelitian ini yaitu berjumlah 102 orang siswa. Dan sampel yang digunakan pada penelitian berjumlah 34 orang siswa. Teknik pengumpulan data digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik dokumentasi dan teknik tes perbuatan. hasil analisis untuk kelas eksperimen diperoleh T_{hitung} menunjukkan angka 1,867 di konsultasikan dengan nilai T_{tabel} dengan taraf signifikansi 0,05 (5%) dengan derajat bebas (db) = $N - 2$ ($34-2$) = 32, menunjukkan angka 1,697 maka nilai T_{hitung} lebih besar dari pada nilai T_{tabel} ($1,867 \geq 1,697$). Berarti hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis H_a diterima, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa "Ada Pengaruh Latihan Kelincahan Kaki Terhadap Pengoperan Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putra Kelas X di SMA Negeri 1 Manggelewa Tahun Pembelajaran 2023/2024"

Kata kunci: Latihan Kelincahan, Pengoperan Bola, Permainan Sepakbola

Received: April 2024 | Revised: - 2024

Accepted: 2024 | Published: - 2024

Pendahuluan

Sejalan dengan perkembangan jaman di era globalisasi seperti sekarang ini, sumber daya manusia dituntut untuk berpacu dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Dengan perkembangan yang semakin lama semakin maju, jadi sangat membutuhkan keterampilan-keterampilan: seperti keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, dan keterampilan sosial yang bisa mengimbangi hal tersebut, khususnya dalam semua cabang olahraga. Salah satunya dicabang olahraga sepak bola (Malik, 2013: 1) . Pendidikan jasmani mempunyai tugas yang relevan dengan tujuan pendidikan nasional, dimana di dalamnya terdapat unsur pengetahuan dan keterampilan, serta kesehatan jasmani dan rohani. Berikut konsep pendidikan jasmani dalam kurikulum bahwa sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang tercantum dalam kurikulum pada jenjang pendidikan SD, SMP, SMA, dan sampai perguruan tinggi (Herdiansyah dan Nurasyifa, 2010:1)

Selanjutnya dalam upaya peningkatan prestasi olahraga perlu terus dilaksanakan pembinaan olahraga sendiri mungkin melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif dan efisien serta peningkatan kualitas organisasi keolahragaan baik ditingkat nasional maupun ditingkat daerah. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer, merakyat, dan digandrungi semua kelompok umur diseluruh dunia (Mawadah dan Nugraha, 2010: 17). Sepak bola adalah salah satu olahraga yang dimainkan oleh dua kelompok masing-masing kelompok berjumlah 11 orang. Serta saling mempertahankan agar bola tidak masuk ke daerah gawangnya sendiri dan berusaha memasukan bola ke daerah gawang lawan supaya bisa memenangkan permainan. Sedangkan menurut Herdiansyah dan Nurasyifa (2010: 53). Bahwa Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut, agar tidak kemasukan bola.

Sepak bola telah tumbuh dan berkembang bagaikan pohon kehidupan yang melintas lebatnya hutan sejarah dunia. Pesat dan matangnya perkembangan sepak bola tidak lepas pula dengan lahirnya lembaga yang mengurusinya seperti FIFA (*Federational Internationale de Football Association*) yang menjadi induk organisasi sepak bola negara-negara didunia. Lahirnya lembaga ini disusun lembaga-lembaga regional yang mengorganisir beberapa negara wilayah masing-masing. Seperti AFC (*Asia Football Conderational*) yang mengurus Negara Asia, dan indonesia tentu juga masuk menjadi anggotanya (Hasanah, 2010: 27-28). Walaupun keberadaan organisasi sepak bola Indonesia mengalami degradasi yang cukup serius seperti Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) yang dianggap tidak mampu memberikan kontribusi terhadap kemajuan sepak bola di tanah air, sehingga akibat dari kelalaian dari pengurus Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) maka, Kementrian Pemuda Dan Olahraga (KEMENPORA) sebagai lembaga yang memiliki wewenang memberikan sanksi dengan membekukan organisasi tersebut.

Dompu sebagai salah satu Daerah yang berada di wilayah Propinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) yang juga memiliki prestasi seperti Daerah-Daerah lain yang cukup dibanggakan, Namun ditengah perkembangan dan kemajuannya sangat disayangkan karena tidak mampu mempertahankan prestasinya, memang tidak bisa dipungkiri keberadaan organisasi sepak bola di kabupaten Dompu mengalami masalah yang cukup serius seperti kurangnya perhatian pemerintah dalam menyediakan fasilitas kebutuhan atlit baik secara fisik maupun mental dan jika masalah ini tidak mampu diselesaikan maka akan semakin mengancam keberadaan olahraga sepak bola di Kabupaten Dompu.

Berdasarkan hasil pengamatan oleh peneliti pada guru olahraga di SMAN 1 Manggelewa, menyatakan bahwa keberadaan olahraga sepak bola cukup bagus bahkan hampir tiap minggu melatih teknik-teknik dasar sepak bola, seperti menggiring, menendang, passing, mengontrol, dan menyundul serta latihan keunggulan fisik yang meliputi: ketahanan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), dan kelincahan (*agility*). Yang menjadi permasalahan dalam siswa-siswa ini ketika bermain sulit sekali malakukan passing dengan baik dan sempurna, sehingga bola tersebut sulit untuk dijangkau oleh teman yang menerima bola dan sangat mudah di rebut lawan. Sehingga peneliti merasa bingung kenapa siswa-siswa tersebut sulit sakali melakukan passing dengan baik dan sempurna, padahal siswa-siswa ini rutin sekali melakukan latihan-latihan teknik tersebut. Dengan demikian peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Latihan Kelincahan Kaki Terhadap Mengoper Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putra Kelas X Di SMA Negeri 1 Manggelewa Tahun 2023-2024.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif melalui pendekatan eksperimen. Penelitian yang digunakan ini untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2013: 107). Penelitian eksperimen dalam pendidikan adalah kegiatan penelitian yang bertujuan untuk menilai pengaruh suatu perlakuan/tindakan/*treatment* pendidikan terhadap tingkah laku siswa atau menguji hipotesis tentang ada-tidaknya pengaruh tindakan itu jika dibandingkan dengan tindakan lain. Populasi pada penelitian ini yaitu berjumlah 102 orang siswa. Dan sampel yang digunakan pada penelitian berjumlah 34 orang siswa. Teknik pengumpulan data digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik dokumentasi dan teknik tes perbuatan. Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2013: 203). Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Dengan demikian jumlah instrumen yang akan digunakan untuk penelitian akan tergantung pada jumlah variabel yang diteliti (Sugiyono, 2013: 133). Teknik analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel

yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2013: 207).

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Data-data yang diperoleh dari pelaksanaan penelitian ini adalah mengenai identitas siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Manggelewa tahun pembelajaran 2023/2024 yang menjadi subjek penelitian, serta variabel penelitian yaitu tentang hasil kemampuan kelincahan kaki dengan pengoperan bola menggunakan latihan *juggling* dan *zig zag*. Data-data identitas siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Manggelewa tahun pembelajaran 2023/2024 diperoleh pada saat awal pelaksanaan penelitian yaitu pada saat penentuan sampel sebagai subjek yang akan digunakan dalam penelitian. Selanjutnya untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan kaki terhadap pengoperan bola dalam permainan sepak bolapada siswa putra kelas X di SMA Negeri 1 Manggelewa tahun pembelajaran 2023/2024 sebagai subjek penelitian, maka akan dilakukan analisis data eksperimen, dengan menguraikan data-data hasil penelitian dan menganalisis data tersebut berdasarkan skor yang diperoleh setiap subjek penelitian dan selanjutnya. mengklasifikasi latihan kelincahan kaki dengan menggunakan tehnik *juggling* dan *zig zag* berdasarkan skor yang diperoleh tersebut.

Tabel 3.1 Data Sampel Penelitian

No	Nama siswa	Kelas
1	ARA	X - 1
2	ARS	X - 1
3	ASA	X - 1
4	EA	X - 1
5	IM	X - 1
6	ISW	X - 1
7	IS	X - 1
8	ISEM	X - 1
9	JH	X - 1
10	JH	X - 1
11	MTA	X - 1
12	MFAH	X - 1
13	MIAT	X - 1
14	NH	X - 1
15	SMA	X - 1
16	TOD	X - 1
17	Y S	X - 1
18	ASM	X - 3
19	AS	X - 3
20	ANO	X - 3
21	AA	X - 3
22	AS	X - 3
23	AA	X - 3

24	ART	X - 3
25	HH	X - 3
26	HSS	X - 3
27	JS	X - 3
28	MOA	X - 3
29	RS	X - 3
30	RHJ	X - 3
31	RMM	X - 3
32	SY	X - 3
33	SRA	X - 3
34	YS	X - 3

Tabel 3.2 Hasil Pre Test Untuk Kelas Eksperimen

No	Nama	Kelas	Nilai	Ket
1	ARA	X - 1	65	Baik
2	ARS	X - 1	55	Sedang
3	ASA	X - 1	65	Baik
4	EA	X - 1	53	Sedang
5	IM	X - 1	52	Sedang
6	ISW	X - 1	59	Sedang
7	IS	X - 1	60	Sedang
8	ISEM	X - 1	67	Baik
9	JH	X - 1	65	Baik
10	JH	X - 1	56	Sedang
11	MTA	X - 1	50	Sedang
12	MFAH	X - 1	53	Sedang
13	MIAT	X - 1	50	Sedang
14	NH	X - 1	66	Baik
15	SMA	X - 1	70	Baik
16	TOD	X - 1	75	Sangat Baik

17	YS	X - 1	74	Sangat Baik
----	----	-------	----	-------------

Table 3.3 Hasil Pre Test Untuk Kelas Kontrol

No	Nama	Kelas	Nilai	Ket
1	ASM	X - 3	60	Sedang
2	AS	X - 3	55	Sedang
3	ANO	X - 3	63	Sedang
4	AA	X - 3	55	Sedang
5	AS	X - 3	59	Sedang
6	AA	X - 3	63	Sedang
7	ART	X - 3	52	Sedang
8	HH	X - 3	75	Sangat Baik
9	HSS	X - 3	58	Sedang
10	JS	X - 3	68	Baik
11	MOA	X - 3	54	Sedang
12	RS	X - 3	75	Sangat Baik
13	RHJ	X - 3	48	Kurang
14	RMM	X - 3	67	Baik
15	SY	X - 3	51	Sedang
16	SRA	X - 3	47	Sedang
17	YS	X - 3	74	Sangat Baik

Tabel 3.4 Hasil Post Test untuk Kelas Eksperimen

No	Nama	Kelas	Nilai	Ket
----	------	-------	-------	-----

1	ARA	X - 1	67	Baik
2	ARS	X - 1	60	Sedang
3	ASA	X - 1	65	Baik
4	EA	X - 1	55	Sedang
5	IM	X - 1	58	Sedang
6	ISW	X - 1	70	Baik
7	IS	X - 1	65	Baik
8	ISEM	X - 1	67	Baik
9	JH	X - 1	70	Baik
10	JH	X - 1	62	Sedang
11	MTA	X - 1	60	Sedang
12	MFAH	X - 1	66	Baik
13	MIAT	X - 1	55	Sedang
14	NH	X - 1	69	Baik
15	SMA	X - 1	75	Sangat Baik
16	TOD	X - 1	78	Sangat Baik
17	Y S	X - 1	75	Sangat Baik

Table 3.5 Hasil Post Test Untuk Kelas Kontrol

No	Nama	Kelas	Nilai	Ket
1	ASM	X - 3	63	Sedang
2	AS	X - 3	54	Sedang
3	ANO	X - 3	65	Baik
4	AA	X - 3	55	Sedang
5	AS	X - 3	63	Sedang
6	AA	X - 3	60	Sedang
7	ART	X - 3	55	Sedang

	8	HH	X - 3	76	Sangat Baik	
	9	HSS	X - 3	60	Sedang	
	10	JS	X - 3	65	Baik	
	11	MOA	X - 3	59	Sedang	
	12	RS	X - 3	75	Sangat Baik	
	13	RHJ	X - 3	50	Sedang	
	14	RMM	X - 3	65	Baik	
	15	SY	X - 3	55	Sedang	
Untuk dalam	16	SRA	X - 3	50	Sedang	memudahkan melakukan perhitungan dengan
	17	YS	X - 3	75	Sangat Baik	

analisis data maka perlu dibuat tabel skor sebagai berikut:

Tabel 3.6 Tabel kerja untuk kelas eksperimen

No	X ₁	X ₂	X ₁ ²	X ₂ ²
1	65	67	4225	4489
2	55	60	3025	3600
3	65	65	4225	4225
4	53	55	2809	3025
5	52	58	2704	3364
6	59	70	3481	4900
7	60	65	3600	4225
8	67	67	4489	4489
9	65	70	4225	4900
10	56	62	3136	3844
11	50	60	2500	3600

12	53	66	2809	4356
13	50	55	2500	3025
14	66	69	4356	4761
15	70	75	4900	5625
16	75	78	5625	6084
17	74	75	5476	5625
Jumlah	1035	1117	64085	74137
	N=17	N=17		

Dari

tabel kerja diatas diperoleh nilai-nilai sebagai berikut:

$$\sum X_1 = 1035$$

$$\sum X_2 = 1117$$

$$\sum X_1^2 = 64085$$

$$\sum X_2^2 = 74137$$

$$N = 17$$

Tabel 3. 7. Tabel Kerja Untuk Kelas Kontrol

No	X ₁	X ₂	X ₁ ²	X ₂ ²
1	60	63	3600	3969
2	55	54	3025	2916
3	63	65	3969	4225
4	55	55	3025	3025
5	59	63	3481	3969
6	63	60	3969	3600
7	52	55	2704	3025
8	75	76	5625	5776
9	58	60	3364	3600

10	68	65	4624	4225
11	54	59	2916	3481
12	75	75	5625	5625
13	48	50	2304	2500
14	67	65	4489	4225
15	51	55	2601	3025
16	47	50	2209	2500
17	74	75	5476	5625
Jumlah	1024	1045	63006	65311
	N=17	N=17		

Dari tabel kerja diatas diperoleh nilai-nilai sebagai berikut:

$$\sum X_1 = 1024$$

$$\sum X_2 = 1045$$

$$\sum X_1^2 = 63006$$

$$\sum X_2^2 = 65311$$

$$N = 17$$

Pembahasan

Untuk mengetahui ada atau tidaknya mengenai pengaruh latihan kelincahan kaki terhadap pengoperan bola dalam permainan sepakbola, akan dibahas dengan rumus T-test. Berdasarkan hasil penelitian, bahwa ada pengaruh untuk kelas ekperiment yang diberikan perlakuan dibandingkan kelas kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Hal ini dapat di tunjukan dengan hasil yang diperoleh $1,867 \geq 0,421$ dengan taraf signifikasi 5%. Maka dapat diketahui hasil penelitian ini terbukti ada pengaruh latihan kelincahan kaki terhadap pengoperan bola dalam permainan sepakbola pada siswa putra kelas X di SMA Negeri 1 Manggelewa Tahun Pembelajaran 2023/2024.

1) Latihan kelincahan

Berdasarkan fakta di lokasi penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mendapatkan perlakuan/treatment mengenai kelincahan kaki, menunjukan perubahan yang berbeda. Maksudnya dalam melakukan passing dengan baik dan dapat merubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan, dibandingkan dengan siswa yang belum mendapatkan perlakuan/treatment mengenai kelincahan kaki. Kondisi tersebut diatas, sejalan dengan penjelasan yang menyatakan bahwa, “kelincahan yang dilakukan dalam pertandingan. Menunjukan bahwa unsur-unsur motorik lainnya yang ikut membantu saat gerakan dilakukan untuk mencapai gerakan yang efisien, yaitu antara kerja system saraf melalui fungsi control muskuler yang hal ini berjalan dengan baik akan memebentuk dan mempengaruhi kelincahan dan kondisi tubuh sehingga gerakan yang efisien Suharno HP (dalam Suryanto, 2011: 27).

2) Pengoperan bola dalam permainan sepakbola

Dalam melakukan pengoperan bola sangat berpengaruh dalam permainan sepakbola dalam membangun serang dan menjaga kekompakan tim. Hal tersebut sejalan dengan pandangan yang menyatakan bahwa, “*Passing* adalah teknik dasar yang sangat penting dalam suatu tim sepak bola karena dengan *passing* kekompakan tim bisa terjalin. Dengan *passing* yang baik seorang pemain akan dapat berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan”. *Passing* adalah teknik memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya dalam pertandingan sepak bola. (Hasanah, 2009: 49). Senada dengan pendapat Herdiansyah dan Nurasyifa (2010: 64) Mengatakan bahwa “*Passing*/Mengumpan merupakan bagian terpenting dalam menyusun kerjasama. Mengapa demikian? Karena mengumpan lebih efisien dari pada memggiring.”

3) Pengaruh latihan kelincahan kaki terhadap pengoperan bola dalam permainan sepakbola

Berdasarkan analisis data yang dilakukan peran latihan kelincahan terhadap pengoperan bola sangat berpengaruh untukmenciptakan sebuah permainan sepakbola yang sangat bagus dan indah. Hal tersebut sejalan dengan pandangan bahwa, “dalam kemampuan mengoper bola, seorang pemain sepakbola membutuhkan kecepatan untuk mengubah-ubah arah dengan cepat dan efisien sesuai dengan situasi yang dihadapi. Itu artinya dibutuhkan kelincahan dalam mengoper bola untuk mengelabuhi lawan dengan gerakan-gerakan mendadak (Suryanto, 2011: 36). Dengan adanya pengaruh latihan kelincahan kaki pada pengoperan bola dalam penelitian ini, maka diupayakan untuk terus berlatih dalam meningkatkan keterampilan bermain sepak bola serta terus berupaya untuk berlatih dengan latihan kelincahan kaki

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis untuk kelas eksperimen diperoleh T_{hitung} menunjukkan angka 1,867 di konsultasikan dengan nilai T_{tabel} dengan taraf signifikansi 0,05 (5%) dengan derajat bebas (db) = $N - 2$ ($34 - 2$) = 32, menunjukkan angka 1,697 maka nilai T_{hitung} lebih besar dari pada nilai T_{tabel} ($1,867 \geq 1,697$). Berarti hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis H_a diterima, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa “Ada Pengaruh Latihan Kelincahan Kaki Terhadap Pengoperan Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putra Kelas X di SMA Negeri 1 Manggelewa Tahun Pembelajaran 2023/2024”.

Sedangkan hasil analisis untuk kelas kontrol diperoleh T_{hitung} menunjukkan angka 0,421 di konsultasikan dengan nilai T_{tabel} dengan taraf signifikansi 0,25 (5%) dengan derajat bebas (db) = $N - 2$ ($34 - 2$) = 32, menunjukkan angka 0,683 maka nilai T_{hitung} lebih kecil dari pada nilai T_{tabel} ($0,421 \leq 0,683$). Berarti hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis H_a ditolak, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa “ Tidak Ada Pengaruh Latihan Kelincahan Kaki Terhadap Pengoperan Bola Dalam Permainan Sepak Bola.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian “Suatu Pendekatan Praktek”*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. 2009. *Tes dan Pengukuran Dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Gifford, C. 2005. *Keterampilan Sepak Bola*. Yogyakarta: PT Citra Aji Parama.
- Herdinsyah dan Nurasyifa. 2010. *Mari Belajar Sepak Bola*. Bogor: PT. Regina Eka Utama.
- Hasanah. 2009. *Sepak Bola*. Bandung: PT Indahajaya Adipratama.
- Hidayat, T. (2023). Pengaruh Latihan Pull Up Terhadap Prestasi Lempar Lembing pada Siswa SMAN 2 Dompu. *Jurnal Pendidikan dan Media Pembelajaran*, 2(2), 25-33.
- Kharisma. Alvin. P. 2011 *Pengaruh Latihan Long Passing Menggunakan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan Passing Melambung Pada Pemain Ps.Hw Kudus Skripsi Tidak Diterbitkan*. Semarang Prograam Pasca Sarjana Universitas Negeri Semarang.
- Luxbacher, Joseph A. 2004. *Sepak bola (terjemahan)*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Malik, A. 2013 *Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Gerak Tipu Badan Dalam Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas X Madrasa Aliyah Darul Hikmah Tente Skripsi Tidak Diterbitkan*. Bima: Program Pascasarjana STKIP Taman Siswa.

- Munandar, R. A., Hidayat, T., & Fitriainingsih, F. (2023). Pengukuran Aspek Power Lengan UKM Bola Volly STKIP PGRI Jombang Menggunakan Instrumen Medicine Ball. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 1(1), 21-27.
- Sumadi, S. 2013. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2013 *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, cv.
- Sugiyono. 2004 *Stantisifikasi untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta, cv.
- Suryanto, Wahyu, R. 2011 *Hubungan Koordinasi Mata-Kaki, Kelincahan dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Siswa Usia 14-15 Tahun Lembaga Pendidikan Sepakbola Indonesia Muda Sragen 2011 Skripsi Tidak Diterbitkan*. Surakarta: Program Pascasarjana FKIP Universitas Sebelas Maret.
- Tulus Winarsunu. 2009. *Statistik Dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Press.
- Zulfikar, I., Hidayat, T., & Pratama, S. A. (2024). Kontribusi latihan shuttlerun terhadap kemampuan menggiring bola. *JURNAL ANGGARA: Jurnal Pendidikan Olahraga, Kesehatan, Rekreasi dan Terapannya*, 1(1), 47-56.