

Kontribusi Kelincahan Dan Kelenturan Tubuh Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 25 Pekanbaru

Nova Lisa¹, Ricky Fernando²

Universitas Islam Riau

Email: novalisa@student.uir.ac.id , fernandoricky@edu.uir.ac.id

Abstrak

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah penulis lakukan terhadap siswa kelas VII SMP Negeri 25 Pekanbaru terlihat bahwa siswa sering menghadapi kesulitan dalam menggiring bola, terutama dalam aspek kelincahan dan kelenturan tubuh. Kesalahan teknik ini mengakibatkan kontrol bola yang buruk, mengurangi efektivitas permainan. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat kontribusi kelincahan dan kelenturan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa. Rancangan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa kelas VII SMP Negeri 25 Pekanbaru dengan nilai $r_{hitung} = 0,518 > r_{tabel} = 0,444$ dan nilai KD sebesar 26.83%. Terdapat kontribusi kelenturan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa kelas VII SMP Negeri 25 Pekanbaru dengan nilai $r_{hitung} = 0,682 > r_{tabel} = 0,444$ dan nilai KD sebesar 46.51%. Terdapat kontribusi kelincahan dan kelenturan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa kelas VII SMP Negeri 25 Pekanbaru dengan nilai $r_{hitung} = 0,727 > r_{tabel} = 0,444$ dan nilai KD sebesar 52.85%.

Kata kunci: *Kelincahan ; Kelenturan ; Keterampilan Menggiring Bola*

Abstract

Based on the results of observations that the author has conducted on students of class VII SMP Negeri 25 Pekanbaru, it can be seen that students often face difficulties in dribbling the ball, especially in terms of agility and body flexibility. These technical errors result in poor ball control, reducing the effectiveness of the game. The purpose of this study was to see the contribution of agility and flexibility to dribbling skills in students. The design in this study was carried out using a correlational research design. There is a contribution of agility to dribbling skills in class VII students of SMP Negeri 25 Pekanbaru with a value of $r_{count} = 0.518 > r_{table} = 0.444$ and a KD value of 26.83%. There is a contribution of body flexibility to dribbling skills in class VII students of SMP Negeri 25 Pekanbaru with a value of $r_{count} = 0.682 > r_{table} = 0.444$ and a KD value of 46.51%. There is a contribution of agility and body flexibility to dribbling skills in class VII students of SMP Negeri 25 Pekanbaru with a calculated r value = $0.727 > r_{table} = 0.444$ and a KD value of 52.85%.

Keywords: *Agility; Flexibility; Dribbling Skills*

Pendahuluan

Olahraga secara umum merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia. Aktivitas fisik ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk menjaga kesehatan, tetapi juga sebagai medium untuk mengembangkan karakter, meningkatkan keterampilan sosial, dan membangun rasa kebersamaan. Dalam konteks yang lebih luas, olahraga dapat dilihat sebagai alat untuk mencapai tujuan individual maupun kolektif. Melalui olahraga, individu dapat mengasah kemampuan diri, membangun disiplin, dan mengembangkan semangat kompetisi yang sehat.

Kegiatan olahraga dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. (Ramadhan et al., 2020) Olahraga mempunyai arti yang penting dalam usaha untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, karena kehidupan manusia terdiri dari dua aspek, yaitu aspek jasmani dan rohani yang tidak dapat pisahkan. Jika kedua aspek tersebut berkembang dan tumbuh secara beselaras maka akan timbul kehidupan yang harmonis dalam pertumbuhannya.

Adapun usaha yang telah dilakukan pemerintah dalam usaha memasyarakatkan olahraga dan meningkatkan prestasi olahraga diantaranya melaksanakan olahraga di lembaga pendidikan. Di dalam dunia pendidikan bagian integral dari aktifitas jasmani disekolah adalah Pendidikan Jasmani, namun kegiatan jasmani bukan hanya membuat anak terampil dalam kemampuan jasmani saja, melainkan melalui pendidikan jasmani anak akan mengembangkan potensi afektif, kognitif, dan psikomotor. Salah satu bentuk olahraga pendidikan di sekolah yaitu sepakbola.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang mendapat perhatian dari pemerintah. Salah satu usaha yang sudah dilakukan adalah pembinaan sepak bola sejak dini melalui sekolah-sekolah sepakbola. Sepakbola adalah olahraga yang dilakukan dengan beregu, dimana setiap regunya terdiri dari 11 orang, dalam sepakbola terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh siswa, di antaranya yaitu *passing* dan *stopping* bola, menggiring bola atau menggiring, menyundul bola atau *heading* serta menembak atau *shooting*. Kesemua teknik dasar ini harus dikuasai secara menyeluruh oleh para siswa sehingga dengan kemampuan teknik dasar yang baik yang digabungkan dengan kerja sama team maka prestasi dapat diraih.

Pada penelitian ini penulis mengkhususkan kajian hanya pada teknik menggiring bola, dimana menggiring bola merupakan gerakan lari sambil mendorong bola menggunakan bagian kaki agar terus bergulir di atas tanah. Faktor yang mendukung hasil menggiring bola adalah kelincahan dan kelenturan tubuh, dengan kelincahan dan kelenturan tubuh yang berguna sewaktu menggiring bola, siswa dapat dengan mudah menghindari lawan yang hendak merebut bola yang sedang digiring, karena kelenturan tubuh yang baik dapat meningkatkan kemampuan

untuk merubah arah dengan cepat dan efektif sambil bergerak atau berlari dengan kecepatan penuh tanpa kehilangan keseimbangan, serta dengan kelenturan tubuh yang berfungsi sebagai kemampuan gerak tubuh dalam menggunakan sendi-sendi tubuh secara maksimal sehingga tercipta gerakan yang dinamis dan tidak kaku.

Namun berdasarkan hasil pengamatan yang telah penulis lakukan terhadap siswa kelas VII SMP Negeri 25 Pekanbaru terlihat bahwa siswa sering menghadapi kesulitan dalam menggiring bola, terutama dalam aspek kelincahan dan kelenturan tubuh. Kesalahan teknik ini mengakibatkan kontrol bola yang buruk, mengurangi efektivitas permainan. Hal tersebut terlihat pada bola yang digiring tidak dapat dikontrol dengan baik oleh kaki siswa. Hal tersebut disebabkan oleh kelincahan siswa yang tidak maksimal sehingga bola yang digiring mudah direbut oleh lawan. Selain itu kelenturan dan koordinasi gerak siswa masih belum maksimal, siswa agak kaku dalam menggiring bola sehingga gerakannya dengan mudah diprediksi oleh lawan. Dari perkenaan bola pada punggung kaki saat menggiring bola yang kurang tepat sehingga arah bola yang digiring tidak sesuai dengan keinginan. Selain itu, masih ada siswa yang kecepatannya dalam menggiring bola masih lambat sehingga bola yang digiring terlepas dari kontrol kaki.

Dari hasil observasi tersebut maka untuk memaksimalkan keterampilan siswa dalam menggiring bola dapat ditinjau dahulu dari segi kelincahan dan kelenturan tubuh, seberapa besar kontribusi dari faktor tersebut sehingga guru olahraga dapat menggunakannya sebagai landasan untuk memberikan seberapa kuantitas latihan fisik yang harus diberikan.

Agar tidak meluasnya permasalahan, maka peneliti melakukan suatu penelitian dengan judul "Kontribusi Kelincahan dan Kelenturan Tubuh Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 25 Pekanbaru".

Metode Penelitian

Rancangan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional. Rancangan penelitian korelasional menurut (Kusumawati, 2015) penelitian hubungan atau (*asosiatif*) dapat berupa hubungan simetris, kausal (sebab akibat). Dimana dalam penelitian ini yang menjadi variabel X1 adalah kelincahan, variabel X2 adalah kelenturan tubuh dan variabel Y adalah hasil menggiring bola. Penelitian dilakukan pada kelas siswa-siswa kelas VII SMPN 25 Kota Pekanbaru dengan jumlah sampel penelitian 22 orang siswa. Adapun teknik pengumpulan yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah melalui : Observasi, Kepustakaan, Tes dan pengukuran.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kontribusi kelincahan dan kelenturan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa kelas VII SMP Negeri 25 Pekanbaru. Pengukuran kelincahan dilakukan

menggunakan *Right Boomerang Run Test*, kelenturan tubuh diukur dengan *Sit and Reach Test*, sedangkan keterampilan menggiring bola dievaluasi melalui tes dribbling sepak bola berikut ini:

Hasil Tes Kelenturan Tubuh (X_2) Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 25 Pekanbaru

Berdasarkan hasil tes kelincahan terhadap Siswa Kelas VII SMP Negeri 25 Pekanbaru. Diperoleh kelincahan terendah yang dicapai siswa adalah 35.80 detik dan kelincahan tercepat adalah 24.05 detik, Perhitungan terhadap distribusi skor tersebut menghasilkan: (1) skor rata-rata = 28.04 detik; (2) simpangan baku = 3.26; (3) median = 27.18 detik.

Sebaran data kelincahan Siswa Kelas VII SMP Negeri 25 Pekanbaru disajikan dalam daftar distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 5 dan panjang kelas 2.35 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 24.05-26.39 terdapat 9 orang atau 45%, pada kelas interval kedua pada rentang 26.40-28.74 terdapat 3 orang atau 15%, pada kelas interval ketiga pada rentang 28.75-31.09 terdapat 5 orang atau 25%, pada kelas interval keempat pada rentang 31.10-33.44 terdapat 2 orang atau 10%, pada kelas interval kelima pada rentang 33.45-35.80 terdapat 1 orang atau 5%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kelincahan (X_1) Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 25 Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	24,05 - 26,39	9	45,00%
2	26,40 - 28,74	3	15,00%
3	28,75 - 31,09	5	25,00%
4	31,10 - 33,44	2	10,00%
5	33,45 - 35,80	1	5,00%
Jumlah		20	100%

Hasil Tes Kelenturan Tubuh (X_2) Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 25 Pekanbaru

Pengukuran terhadap kelenturan tubuh, diperoleh kelenturan tubuh terendah yang dicapai adalah 22.5 centimeter dan kelenturan tubuh maksimal adalah 36 centimeter dengan perhitungan terhadap distribusi data menghasilkan: (1) rata-rata = 26.25; (2) simpangan baku = 2.7; (3) median = 25.50.

Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 5, panjang kelas adalah 2.70 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 22.50- 25.19 terdapat 7 orang atau 35%, pada kelas interval kedua pada rentang 25.20- 27.89 terdapat 9 orang atau 45%, pada kelas interval ketiga pada rentang 27.90- 30.59 terdapat 3 orang atau 15%, pada kelas interval keempat pada rentang 30.60- 33.29 tidak ada, pada kelas interval kelima pada rentang 33.30-36.00 terdapat 1 orang atau 5%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelenturan Tubuh (X_2) Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 25 Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	22,50 - 25,19	7	35,00%
2	25,20 - 27,89	9	45,00%
3	27,90 - 30,59	3	15,00%
4	30,60 - 33,29	0	0,00%
5	33,30 - 36,00	1	5,00%
Jumlah		20	100%

Hasil Tes Keterampilan Menggiring Sepak Bola (Y) Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 25 Pekanbaru

Berdasarkan hasil perhitungan terhadap keterampilan menggiring bola, waktu terendah yang diperoleh siswa adalah 35.88 detik dan waktu tercepat adalah 23.06 detik. Perhitungan terhadap distribusi skor tersebut menghasilkan: (1) rata-rata = 31.13; (2) simpangan baku = 4.22; (3) median = 31.13, (4) modus = 32.68.

Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 5 dan panjang kelas 2.56 yaitu pada kelas *interval* pertama pada rentang 23.06-25.61 terdapat 4 orang atau 20%, pada kelas *interval* kedua pada rentang 25.62-28.17 terdapat 1 orang atau 5%, pada kelas *interval* ketiga pada rentang 28.18-30.73 terdapat 2 orang atau 10%, pada kelas *interval* keempat pada rentang 30.74-33.29 terdapat 4 orang atau 20%, pada kelas *interval* kelima pada rentang 33.30-35.88 terdapat 9 orang atau 45%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Keterampilan Menggiring Bola (Y) Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 25 Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	23,06 - 25,61	4	20,00%
2	25,62 - 28,17	1	5,00%
3	28,18 - 30,73	2	10,00%
4	30,74 - 33,29	4	20,00%
5	33,30 - 35,88	9	45,00%
Jumlah		20	100%

Pembahasan

Terdapat Kontribusi X_1 Ke Y (Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan seorang siswa mempengaruhi kemampuannya dalam menggiring bola sebesar $r_{hitung} = 0,518 > r_{tabel} = 0,444$ dengan nilai kontribusi sebesar 26.83%. Ini menandakan bahwa kelincahan mempunyai kontribusi yang baik terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa kelas VII SMP Negeri 25 Pekanbaru. kelincahan akan memaksimalkan kemampuan

seorang siswa sewaktu menggiring bola tanpa kehilangan kontrol terhadap bola yang sedang digiring.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kelincahan siswa dengan kemampuan menggiring bola pada siswa kelas VII SMP Negeri 25 Pekanbaru. Hal ini mengindikasikan bahwa kelincahan memberikan pengaruh cukup baik terhadap keterampilan menggiring bola. Temuan ini memperkuat bahwa siswa dengan tingkat kelincahan yang lebih tinggi cenderung mampu mengoptimalkan kontrol bola saat *dribel*, mengurangi risiko kehilangan penguasaan, sehingga meningkatkan efektivitas gerakan. Implikasinya, latihan pengembangan kelincahan dapat menjadi aspek penting dalam program pelatihan untuk meningkatkan keterampilan teknis sepak bola di kalangan siswa.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian Akbar (2022:63) yaitu untuk koefisien korelasi antara kelincahan (X1) dengan kemampuan menggiring bola (Y) atlet Tim Sepak Bola SSB Koni Aceh Jaya adalah sebesar 0,989. Sedangkan $r_{tabel} = 0,361$ maka $r_{hitung} > r_{tabel}$, dengan demikian kelincahan mempunyai hubungan yang positif dan signifikan dengan kemampuan menggiring bola.

Terdapat Kontribusi X2 Ke Y (Kelenturan Tubuh Terhadap Keterampilan Menggiring Bola)

Sedangkan kelenturan tubuh seorang siswa juga mempengaruhi kemampuannya dalam menggiring bola sebesar $r_{hitung} = 0,682 > r_{tabel} = 0,444$ dengan nilai kontribusi sebesar 46.51%. Ini menandakan bahwa kelenturan tubuh mempunyai kontribusi yang baik terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa kelas VII SMP Negeri 25 Pekanbaru kelenturan tubuh akan memaksimalkan kemampuan seorang siswa sewaktu menggiring bola karena dengan kelenturan tubuh yang baik sewaktu menggiring bola, maka lawan akan yang menghadang dapat dihindari.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelenturan tubuh memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa kelas VII SMP Negeri 25 Pekanbaru, mengindikasikan bahwa hampir setengah dari peningkatan keterampilan menggiring bola dapat dijelaskan oleh faktor ini. Kelenturan tubuh yang baik memungkinkan siswa melakukan gerakan lebih luwes dan responsif saat menghadapi lawan, sehingga meningkatkan kemampuan menghindari rintangan tanpa kehilangan kontrol bola. Hal ini menegaskan bahwa fleksibilitas tidak hanya mendukung mobilitas fisik, tetapi juga menjadi kunci dalam memaksimalkan teknik *dribel* yang efektif. Implikasi praktisnya, program latihan yang mengintegrasikan pengembangan kelenturan tubuh dapat secara signifikan meningkatkan performa teknis siswa dalam permainan sepak bola, terutama dalam aspek penguasaan bola di situasi kompetitif.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Hulfian (2018:25) yang menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara kelenturan tubuh dan *power* otot tungkai dengan.

kemampuan menggiring bola, hal ini disebabkan karena angka nilai r . hitung yang diperoleh sebesar 0,793 sehingga r .hitung lebih besar dari t .tabel pada taraf sigifikansi 5% yaitu $0,793 > 0,444$.

Terdapat Kontribusi X1 dan X2 Ke Y (Kelincahan dan Kelenturan Tubuh Terhadap Keterampilan Menggiring Bola)

Dari analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya diketahui bahwa kelincahan dan kelenturan tubuh mempunyai hubungan yang signifikan terhadap hasil menggiring bola dengan nilai r hitung = 0,727 dengan r tabel = 0,444 sehingga otomatis dapat juga disebut mempunyai kontribusi sebesar 52.85%. Nilai kontribusi ini cukup besar untuk mempengaruhi keterampilan menggiring bola seseorang, sedangkan sisanya sebesar 47,15% keterampilan menggiring sepak bola dipengaruhi faktor lainnya seperti seperti kecepatan yang dimiliki seseorang sewaktu menggiring bola, dan keseimbangan tubuh yang dimilikinya, hingga tidak terjatuh saat menggiring bola, serta tingkat penguasaan teknik menggiring sepak bola yang dimiliki oleh siswa kelas VII SMP Negeri 25 Pekanbaru.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan dan kelenturan tubuh memiliki hubungan yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola. Hal ini mengindikasikan bahwa lebih dari setengah faktor yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola berasal dari kelincahan dan kelenturan pemain. Dengan kata lain, semakin baik kelincahan dan kelenturan seorang pemain, semakin besar kemungkinan mereka memiliki keterampilan menggiring bola yang lebih baik. Namun, masih terdapat 47,15% faktor lain yang turut memengaruhi, seperti koordinasi, kekuatan otot, teknik dasar, kecepatan, keseimbangan, serta pengalaman bermain. Oleh karena itu, meskipun latihan kelincahan dan kelenturan sangat penting dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola, pendekatan pelatihan yang komprehensif tetap diperlukan. Kombinasi antara latihan fisik, teknik, dan strategi bermain akan lebih efektif dalam mengembangkan kemampuan pemain secara menyeluruh, sehingga hasil yang dicapai lebih optimal dalam pertandingan.

Kelincahan berperan penting dalam membantu siswa melakukan perubahan arah dengan cepat saat menggiring bola, sehingga mereka dapat mengontrol bola dengan lebih baik dalam situasi permainan. Sementara itu, kelenturan tubuh memungkinkan pemain untuk bergerak lebih leluasa dan menghindari kekakuan saat melakukan dribbling, yang pada akhirnya meningkatkan efektivitas gerakan mereka. Dengan demikian, semakin baik kelincahan dan kelenturan yang dimiliki siswa, semakin tinggi pula keterampilan mereka dalam menggiring bola.

Dengan temuan ini, guru pendidikan jasmani dan pelatih dapat lebih menekankan latihan kelincahan dan kelenturan dalam program pembelajaran dan pelatihan, sehingga siswa dapat mengembangkan keterampilan menggiring bola dengan lebih optimal. Pendekatan yang menyeluruh, yang mencakup aspek fisik, teknis, dan strategi bermain, akan memberikan hasil yang lebih baik dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam sepak bola.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian Muslim (2021:62) Berdasarkan hasil analisis, penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif kelincahan dan kelentukan secara bersama – sama dengan kemampuan menggiring bola pada club futsal SF Barret Bekasi. Menurut analisis Regresi Ganda diperoleh nilai Fhitung sebesar 5,400 > Ftabel 3,81 dan nilai signifikan 0,021 < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa “Kelincahan (X1) dan Kelentukan (X2) berpengaruh signifikan dengan Kemampuan Menggiring Bola (Y). Dengan demikian dapat dikatakan semakin tinggi kelincahan dan kelentukan, maka akan semakin baik kemampuan menggiring sepak bola.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut: Terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa kelas VII SMP Negeri 25 Pekanbaru dengan nilai rhitung = 0,518 > rtabel = 0,444 dan nilai KD sebesar 26.83%. Terdapat kontribusi kelenturan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa kelas VII SMP Negeri 25 Pekanbaru dengan nilai rhitung = 0,682 > rtabel = 0,444 dan nilai KD sebesar 46.51%. Terdapat kontribusi kelincahan dan kelenturan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa kelas VII SMP Negeri 25 Pekanbaru dengan nilai rhitung = 0,727 > rtabel = 0,444 dan nilai KD sebesar 52.85%.

BIBLIOGRAFI

- Akhbar, M. T. (2016). Sumbangan Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Jurnal MensSana*, 1(2), 1. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.48>
- Amarta, R., & Nugroho, R. A. (2022). Hubungan Speed Dan Agility Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Ekstrakurikuler Futsal. *Journal Of Physical Education*, 3(1), 17–21. <https://doi.org/10.33365/joupe.v3i1.1753>
- Apriani, L., Sari, M., & Alpen, J. (2021). Studi Eksperimen Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Petanque Universitas Islam Riau: Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Permainan Hadang dan Bentengan. *Jurnal MensSana*, 6(1), 50–55. <https://doi.org/10.24036/menssana.06012021.19>
- Aprianova, F., & Hariadi, I. (2016). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Indonesia Performance Journal*, 1(1), 63–74. <https://doi.org/10.2124/orkes/Vol1.Iss541565>
- Ardian, R., & Sari, M. (2022). Survei Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsaldi SMAN 10 Pekanbaru. *ORKES (Jurnal Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(3), 1–10. <https://doi.org/10.56466/orkes/Vol1.Iss3.85>
- Azwan, M. Z., & Candra, O. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Konsentrasi Dengan Hasil Shooting Futsal Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rupert. *ORKES (Jurnal Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(3), 843–854. <https://doi.org/10.56466/orkes/Vol1.Iss3.78>
- Barifman. (2018). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang. Fakultas Ilmu

- Keolahragaan Universitas Negri Padang.
- Batty, E. C. (2014). *Latihan Metode Baru Sepak Bola Serangan*. Bandung. Pioner Jaya.
- Candra, O., Dupri, D., Gazali, N., Khairullazi, K., & Oktari, A. (2019). Sosialisasi Kondisi Fisik Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir Kabupaten Kuantan Singingi. *Community Education Engagement Journal*, 1(1), 58–66. <https://doi.org/10.25299/ceej.v1i1.3763>
- Carles, & Rook. (2013). *Sesi Latihan Sepakbola 101 Untuk Pemain Pemula*. Jakarta Barat. PT. Indeks.
- Downson, A. (2013). *Bermain dan Berolahraga, 100 Aktivitas Olahraga Untuk Usia 5-16 Tahun*. Bandung. Pakar Raya Pakarnya Pustaka.
- Gazali, N. (2016). Pengaruh Metode Kooperatif dan Komando Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola. *Journal Sport Area*, 1(1), 56. <https://doi.org/10.30814/sportarea.v1i1.373>
- Hadi, S., Zulfikar, & Abdurrahman. (2016). Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Reaksi Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Klub Himadirga Penjaskesrek Fkip Unsyiah. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, 2(1), 13–25. <https://doi.org/10.62411/jim.v2i1.53214>
- Harsono. (2015). *Periodeisasi Program Pelatihan*. Bandung. Remaja Rosdakarya.
- Hasanuddin, M. I. (2018). Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa MTS Negeri 1 Kotabaru. *Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(1), 96–119. <https://doi.org/10.33659/cip.v6i1.76>
- Hidayat, R., & Rahmadani, A. (2023). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Permainan Sepakbola Pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar. *SICEDU: Science and Education Journal*, 2(1), 159–168. <https://doi.org/10.31004/sicedu.v2i1.94>
- Hidayat, W. (2017). *Buku Pintar Sepak Bola Untuk Pelajar, Atlet dan Semua Orang*. Jakarta. Anugrah.
- Humaedi, & Susandi, A. S. B. E. . (2017). Sumbangan Kelincahan dan Keseimbangan Dinamis terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Futsal pada Mahasiswa PJKR. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 6(1), 80–94. <https://doi.org/10.23521/Tjsspe1i1p80-94.32416>
- Irawan, angga yudha, & Imam, H. (2019). Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Keterampilan Bola Pada Tim Futsal. *Sport Science and Health*, 1(3), 1–23. <https://doi.org/10.35154/sshc/V1.I3.6514>
- Ismaryati. (2018). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. UNS Press.
- Kemenegpora. (2008). *Pedoman dan Materi Pelatihan Pelatih Tingkat Dasar*. Jakarta. Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga.
- Khozim, N., & Nugroho, R. A. (2022). Hubungan Bmi Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 3(2), 36–43. <https://doi.org/10.33365/ssej.v3i2.2220>
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung. Alfabeta.
- Luxbacher, J. A. (2012). *Sepakbola Edisi Kedua*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Maifa, S., & Jusran, S. (2018). Kontribusi Kecepatan, Panjang Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Siswa Smpn 5 Kotabaru 2018. *Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(2), 81–89.

Nova Lisa, Ricky Fernando

<https://doi.org/10.33659/cip.v6i2.110>

Makorohim, M. F. (2016). Evaluasi Program Pembinaan Tim Bolavoli Puteri Sumatera Selatan. *Journal Sport Area*, 1(1), 47. <https://doi.org/10.30814/sportarea.v1i1.379>

Malcom, C. (2013). *Drills Sepakbola Untuk Pemain Muda Usia 12 – 16 Tahun*. Jakarta Barat. PT. Indeks.

Copyright holder:

Nova Lisa (2025)

First publication right:

Catha : Journal of Creative and Innovative Research