

Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa SMP Negeri 7 Tondano

Zulkifly A. S Mashanafi

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado,
Manado, Indonesia

Email: zulkiflymashanafi@gmail.com

Bacilius Sukadana

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado,
Manado, Indonesia

Email: baciliussukadana@unima.ac.id

Serli Ompi

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado,
Manado, Indonesia

Email: serliympi@unima.ac.id

Abstract. *The problem in this study is: Is there an effect of agility training on dribbling skills in soccer games for students of SMP Negeri 7 Tondano. Research objective: to determine the effect of agility training on dribbling skills in soccer games for students of SMP Negeri 7 Tondano. Research hypothesis: there is an effect of agility training on dribbling skills in soccer games for students of SMP Negeri 7 Tondano. The method used in this research is experimental method with the treatment in the form of agility training which is given for eight weeks. The population was all 20 grade 9 students, then divided into two groups, 10 students in the experimental group and 10 students in the control group. Data collection instrument: Test dribbling (Dribling) in a soccer game. The research design used: Randomized control groups pre-test and post-test design. Hypothesis testing using statistical techniques with the t test. The results of the hypothesis analysis, obtained t observations of $t_{ob} = 9.772$. while from the critical value table t with a significant level $\alpha = 0.05$; $n_1 + n_2 - 2$ obtained t table value of $t_{ab} = 2.101$. This fact shows that the value of $t_{ob} = 9.772 > t_{ab} = 2.101$, thus the null hypothesis (H_0) is rejected and the alternative hypothesis (H_a) is accepted.*

Keywords: Training, Agility, Ability to Dribble

Abstrak. Masalah dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa smp negeri 7 tondano. Tujuan penelitian : untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa smp negeri 7 tondano. Hipotesa Penelitian : terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa smp negeri 7 tondano. Metode penelitian ini yang digunakan adalah metode eksperimen dengan perlakuan berupa latihan kelincahan yang diberikan selama delapan minggu. Populasi adalah seluruh siswa kelas 9 sebanyak 20 siswa kemudian dibagi menjadi dua kelompok masing-masing 10 siswa kelompok eksperimen dan 10 siswa kelompok kontrol. Instrumen pengumpulan data : Test menggiring bola (Dribling) dalam permainan sepak bola. Rancangan penelitian menggunakan : *Randomized control groups pre-test and post-test design*. Pengujian hipotesis menggunakan teknik statistik dengan Uji t. Hasil analisis hipotesis, diperoleh t observasi sebesar $t_{ob} = 9,772$. sedangkan dari tabel nilai kritis t dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$; $n_1 + n_2 - 2$ diperoleh nilai t tabel sebesar $t_{ab} = 2,101$. Kenyataan ini menunjukkan bahwa nilai $t_{ob} = 9,772 > t_{ab} = 2,101$, dengan demikian hipotesa nol (H_0) ditolak dan diterima hipotesa alternatif (H_a).

Kata Kunci: Latihan, Kelincahan, Kemampuan Menggiring Bola

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan banyak digemari oleh kalangan masyarakat baik di kota maupun di desa. Kenyataan ini dapat dilihat bahwa perkembangan permainan sepak bola mengalami kemajuan yang begitu pesat, hal ini terbukti dengan banyaknya club-club sepak bola di kota maupun instansi pemerintah dan swasta. Maka setiap club jelas dituntut untuk berusaha meningkatkan prestasi yang semaksimal mungkin.

Sepak bola juga merupakan olahraga beregu atau permainan tim maka suatu kesebelasan yang baik, kuat dan tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerja sama tim yang baik. Untuk itu diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian teknik dasar serta ketrampilan permainan sepak bola. Salah satu tugas pelatih club sepak bola adalah mampu mengembangkan kemampuan permainan dan sanggup memotivasi pemain untuk senantiasa berlatih dengan baik dan penuh semangat. Suasana latihan yang tenang akan berdampak positif bagi perkembangan pemain yang pada akhirnya mampu menciptakan prestasi yang maksimal.

Prestasi dalam kegiatan olahraga tidak dapat dicapai dengan jalan pintas, artinya untuk dapat menghasilkan prestasi bagi seorang atlet diperlukan waktu yang lama. Oleh karena itu pembinaan yang dilakukan oleh pelatih harus dimulai sejak usia dini, sehingga pada saat atlet memasuki masa perkembangan dia mampu berprestasi sesuai sasaran yang telah ditargetkan, termasuk untuk seorang atlet prestasi dengan olahraga yang ditentukan oleh banyak faktor. 1) Lingkungan, 2) Bentuk Fisik, 3) Kebugaran Fisik, 4) Tehnik dan 5) Psikologis.

Dari pendapat tersebut jelas fisik merupakan salah satu faktor yang ikut menentukan prestasi seorang atlet. Faktor fisik ini sering juga disebut sebagai kondisi fisik yang dapat dibedakan menjadi beberapa komponen yaitu : 1) Kekuatan, 2) Daya Tahan 3) Daya Otot, 4) Kecepatan 5) Kelentukan, 6) Kelincahan, 7) Ketepatan, 8) Keseimbangan, 9) Reaksi,

Dari beberapa komponen kondisi fisik tersebut untuk cabang olahraga yang satu dengan yang lainnya kebutuhan-kebutuhannya tidak selalu sama. Artinya, ada cabang olahraga yang dominan daya tahan dan kelincahan, juga masih banyak lagi variasinya. Dengan pengertian ini maka seorang pelatih sebelum merancang program latihan fisik, harus terlebih dahulu tahu komponen-komponen fisik mana yang hanya sebagai penunjang.

Untuk itu dalam permainan sepak bola, seorang pemain dituntut memiliki penguasaan teknik dasar yang baik, sebab hal tersebut merupakan syarat utama untuk menjadi seorang pemain yang bermutu dan memiliki ketrampilan yang tinggi dalam permainan sepak bola. Hal ini seperti pendapat Jef Sneyers bahwa : “dalam cabang olahraga sepak bola faktor yang dapat sangat menentukan keberhasilan satu kesebelasan adalah penguasaan teknik dasar.”

Salah satu teknik dasar yang paling penting dikuasai oleh setiap pemain adalah teknik menggiring bola, karena teknik ini sangat menentukan dalam melakukan serangan. Seorang pemain yang memiliki kemampuan menggiring bola yang baik, akan mampu mempertahankan bola agar tidak dapat direbut lawan dan lebih muda bagi pemain untuk melakukan rencana serangan atau memberikan operan kepada tim.

Untuk keperluan tersebut di atas unsur-unsur fisik yang memberikan kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola adalah kelincahan. Pemain sepak bola yang memiliki kelincahan akan dengan mudah untuk mengantisipasi adanya bola yang jauh dari kaki dan lebih muda untuk melewati atau menghindari dari pemain lawan yang akan merebut bola.

Jika dilihat kemampuan siswa SMP Negeri 7 Tondano dalam pembelajaran pendidikan jasmani, masih ada siswa yang belum menguasai dengan benar teknik menggiring bola. Hal ini sangat nampak pada saat menggiring bola, bola tersebut sering berada jauh dari kaki pemain sehingga dapat direbut oleh pemain lawan. Kesalahan ini kemungkinan disebabkan oleh penguasaan teknik dasar menggiring bola yang belum baik dan pemain tidak memiliki komponen kelincahan dalam menghindari dari lawan yang berusaha merebut bola tersebut. Dengan demikian sangatlah jelas bahwa seorang pemain sepakbola selain menguasai taknik dasar menggiring yang baik, juga dituntut memiliki kelincahan yang baik pula.

Untuk melihat apakah kelincahan memberi kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola, maka penulis ingin melakukan penelitian dengan topik: Pagaruh Latihan Kelincahan Terhadap Ketrampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa SMP Negeri 7 Tondano.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, Populasi adalah seluruh siswa kelas 8 sebanyak 20 orang dan sample adalah keseluruhan populasi berjumlah 20 orang kemudian dibagi menjadi dua kelompok masing-masing 10 orang

pada kelompok eksperimen dan 10 orang kelompok kontrol, Rancangan penelitian menggunakan randomized control groups pre-tast and post-test design.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini melibatkan dua variabel utama, yaitu variabel bebas berupa Latihan kelincahan dan variabel terikat yakni ketrampilan menggiring bola dalam sepak bola Untuk mengetahui bahwa hasil penelitian sebagai akibat dari variabel yang diberikan perlakuan berupa Latihan kelincahan oleh peneliti, maka dalam penelitian ini menggunakan kelompok kontrol sebagai pengendali.

Dari hasil pengukuran pada variabel ketrampilan menggiring bola dalam sepak bola kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang diberikan pada Siswa SMP Negeri 7 Tondano, dengan data pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Hasil Tes Menggiring Bola Kel. Eksperimen

No	Pre-test (Y ₁)	Post-test (Y ₂)	Selisih (X ₁)
1	25,09	24,50	0,59
2	22,46	21,02	1,44
3	23,55	21,91	1,64
4	25,58	24,59	0,99
5	21,30	19,83	1,47
6	21,41	19,25	2,16
7	21,71	19,82	1,89
8	21,67	20,54	1,13
9	22,85	20,99	1,86
10	23,25	21,58	1,69

Dari Tabel 1 diperoleh besaran statistik yang antara lain, jumlah hasil pre-test atau observasi awal (Y₁) dan post-test atau observasi akhir (Y₂) kelompok eksperimen , dan dengan bantuan *Calculator Casio fx 3950p* hasilnya sebagai berikut;

$$\Sigma \text{ Pre-test (Y}_1\text{)} = 228,87 \qquad \bar{X} = 22,89 \qquad \text{SD} = 1,36$$

$$\Sigma \text{ Post-test (Y}_2\text{)} = 214,03 \qquad \bar{X} = 21,40 \qquad \text{SD} = 1,33$$

Keterangan: (\bar{X}) = Rata – rata, (SD) = Standar deviasi

Selanjutnya hasil pengukuran keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada kelompok kontrol sebagai berikut,

Tabel 2. Hasil Tes Menggiring Bola Kel. Kontrol

No	Pre-test (Y ₁)	Post-test (Y ₂)	Selisih (X ₂)
1	23,30	22,83	0,47
2	23,41	23,25	0,16
3	23,67	23,45	0,22
4	24,85	24,45	0,40
5	26,09	25,29	0,80
6	24,14	23,15	0,99
7	24,45	23,44	1,01
8	24,46	24,02	0,44
9	25,55	24,91	0,64
10	24,58	23,59	0,99

Dari Tabel 2 diperoleh besaran statistik yang antara lain, jumlah hasil pre-test atau observasi awal (Y_1) dan post-test atau observasi akhir (Y_2) pada kelompok kontrol, dan dengan bantuan *Calculator Casio fx 3950p* hasilnya sebagai berikut;

$$\begin{aligned} \Sigma \text{ Pre-test } (Y_1) &= 244,50 & X &= 24,45 & SD &= 1,39 \\ \Sigma \text{ Post-test } (Y_2) &= 238,38 & \bar{X} &= 23,84 & SD &= 1,37 \end{aligned}$$

Keterangan: (\bar{X}) = Rata-rata, (SD) = Standar deviasi

Selanjutnya untuk memperoleh hasil selisih keterampilan menggiring bola baik pada pre-test dan pos-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3. Selisih Keterampilan Menggiring Bola Kedua Kelompok

No	Kel. Eksperimen (X_1)	No	Kel. Kontrol (X_2)
1	0,59	1	0,47
2	1,44	2	0,16
3	1,64	3	0,22
4	0,99	4	0,40
5	1,47	5	0,80
6	2,16	6	0,99
7	1,89	7	1,01
8	1,13	8	0,44
9	1,86	9	0,64
10	1,69	10	0,99

Dari Tabel 3 hasil selisih pre-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, akan diperoleh besaran statistik dan dengan bantuan *Calculator Casio fx 3950p* yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut ini;

Tabel 4. Besaran Nilai Selisih Menggiring Bola Kedua Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok Eksperimen (X_1)	Kelompok Kontrol (X_2)
$n_1 = 10$	$n_2 = 10$
$\Sigma X_1 = 14,86$	$\Sigma X_2 = 6,12$
$\bar{X}_1 = 1,486$	$\bar{X}_2 = 0,612$
$SD_1 = 0,17$	$SD_2 = 0,23$
$SD_1^2 = 0,0289$	$SD_2^2 = 0,0529$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

ΣX = Jumlah nilai pada kedua kelompok

\bar{X} = Nilai rata-rata

SD = Standar deviasi

SD^2 = Standar deviasi kudrat (Varian)

Pengolahan Data

Untuk menentukan teknik analisis yang tepat dalam menguji hipotesa penelitian, maka perlu dilakukan pengujian persyaratan analisis yang harus dipenuhi yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.

Pengujian Normalitas Data

Khususnya dalam penelitian ini tidak dilakukan pengujian normalitas mengingat sampel yang diambil adalah keseluruhan populasi, jadi diasumsikan bahwa data yang diperoleh pada masing-masing kelompok adalah berdistribusi normal.

Pengujian homogenitas

Pengujian homogenitas yang dimaksud adalah untuk menguji kesamaan variasi dari kedua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Untuk keperluan pengujian kesamaan varians (uji homogen) dapat dilakukan pada data pre-test atau kondisi awal keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola kedua kelompok, dengan langkah-langkah berikut ini.

a) *Menentukan Hipotesa Pengujian*

$H_a : S_1^2 = S_2^2$: Varians homogen

$H_o : S_1^2 \neq S_2^2$: Varians tidak homogen

b) *Taraf Nyata; $\alpha = 0,05$*

c) *Kriteria pengujian*

Terima H_o jika $F_o \leq F_{tab} (\alpha; n-1, dk)$ atau

Tolak H_o jika $F_o > F_{tab}$

d) *Statistik Uji;*

Uji kesamaan varians dengan formula rumus sebagai berikut;

$$F = \frac{\text{Varians besar}}{\text{Varians terkecil}}$$

e) *Komputasi Data;*

Dari data tabel 4.1 dan 4.2 dapat diketahui nilai standar deviasi (SD), dimana dengan data pre-test kelompok eksperimen dan data post-test kelompok kontrol diketahui sebagai berikut;

Kelompok eksperimen : Standar deviasi (SD) = 1,36

Variansnya (Sd²) = 1,8496

Kelompok kontrol : Standarr deviasi (SD) = 1,39

Variasinya (Sd²) = 1,9321

$$F = \frac{\text{Variasi Terbesar}}{\text{Variasi Terkecil}}$$

$$F = \frac{1,9321}{1,8496}$$

$$= 1,0446042388$$

$$= 1,04 \text{ (dibulatkan)}$$

f) intepretasi Nilai F dan Kesimpulannya

Dari hasil pengujian kesamaan variasi dari kedua kelompok (eksperimen dan kontrol) diperoleh besarnya F observasi (F_o) = 1,04. Sedangkan F tabel (F_{tab}) pada $\alpha = 0,05$: dk penyebut 9 dan dk pembilang 9 didapat hasil F tabel sebesar (F_{tab}) = 3,18 kenyataan ini menunjukkan bahwa $F_o = 1,04 < F_{tab} = 3,18$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa berdasarkan kriteria pengujian H_o diterima, yang menyatakan bahwa kedua sampel (eksperimen dan kontrol) memiliki varians yang homogen.

Pengujian Hipotesa penelitian

Untuk menguji apakah latihan kelincahan mempunyai pengaruh yang positif terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa-siswa SMP Negeri 7 Tondano, dapat digunakan analisis dengan teknik statistik uji-t untuk dua sample independen.

Untuk menguji hipotesa dilakukan langkah-langkah berikut ini.

a) *Merumuskan Hipotesa Penelitian*

Rumusan hipotesa dalam bentuk kalimat

H_o : Rata-rata keterampilan menggiring bola pada kelompok eksperimen kurang dari rata-rata keterampilan menggiring bola pada kelompok kontrol.

H_a : Rata-rata keterampilan menggiring bola pada kelompok eksperimen lebih besar dari rata-rata keterampilan menggiring bola pada kelompok kontrol.

Rumusan hipotesa dalam bentuk statistik:

$$H_o : \mu \leq \mu_2$$

$$H_a : \mu > \mu_2$$

b) *Taraf Nyata $\alpha = 0,05$*

c) *Kriteria Pengujian;*

Terima H_o jika $t_{ob} \leq t_{ab} (\alpha; dk = n_1+n_2-2)$ atau

Tolak H

d) *Statistik Uji, yakni Uji-t;*

$$t_{ob} = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S \sqrt{1/n_1 + 1/n_2}}$$

$$\text{dimana; } S^2 = \frac{(n_1 - 1) S_1^2 + (n_2 - 1) S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

e) Komputasi dua

Berdasarkan selisih data keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada elompok eksperimen dan kelompok kontrol yang ada pada Tabel 4.3 serta dengan besaran-besaran nilai statistik yang d ibutuhkan dalam analisis data yang terdapat pada Tabel 4.4, maka untuk formula rumus uji-t yang dibutuhkan dapat dihitung dengan hasilnya sebagai perhitungan berikut ini. Dari formula rumus uji-t, langkah awal yang dicari adalah simpangan baku gabungan (S^2) yang hasilnya sebagai berikut;

$$\begin{aligned} S^2 &= \frac{(n_1-1) S_1^2 + (n_2-1) S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \\ S^2 &= \frac{(10-1) 0,0289 + (10-1) 0,0529}{10+10-2} \\ &= \frac{0,2601+0,4761}{18} \\ &= \frac{0,7362}{18} \\ S &= \sqrt{0,0409} \\ &= 0,20223748 \\ &= 0,20 \text{ (dibulatkan)} \end{aligned}$$

Dengan diketahuinya standar deviasi gabungan $S = 0,20$, maka besaran nilai untuk uji-t dapat dihitung sebagai berikut;

$$\begin{aligned} t_{ob} &= \frac{1,486 - 0,612}{0,20\sqrt{1/10 + 1/10}} \\ &= \frac{0,874}{0,20\sqrt{0,2}} \\ &= \frac{0,874}{0,20(0,4472135955)} \\ &= \frac{0,874}{0,0894427191} \\ &= 9,7716170617 \end{aligned}$$

$$t_{ob} = 9,772 \text{ (dibulatkan)}$$

f) Intepretasi Nilai t_{ob}

Dari hasil perhitungan dengan menggunakan statistik uji-t diperoleh nilai t observasi sebesar $t_{ob} = 9,772$. Sedangkan dari tabel nilai kritis t dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$; n_1+n_2 diperoleh nilai t tabel sebesar $t_{ab} = 2,101$. Kenyataan ini menunjukkan bahwa nilai $t_{ab} = 9,772 > t_{ab} = 2,101$, dengan demikian hipotesa nol (H_0) ditolak dan menerima hipotesa alternatif (H_a).

g) Simpul Uji-t

Berdasarkan kriteria pengujian yang menyatakan bahwa tolak H_0 jika $t_{ob} > t_{ab}$ hal demikian menunjukkan bahwa dalam penyelesaian H_0 ditolak dengan demikian H_a

diterima, yang menyatakan bahwa nilai rata-rata keterampilan menggiring bola pada kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan dengan latihan kelincahan lebih besar dari nilai rata-rata keterampilan menggiring bola pada kelompok kontrol. Dengan demikian hal ini menunjukkan bahwa penerapan latihan kelincahan sepak bola pada siswa-siswa SMP Negeri 7 Tondano.

Pembahasan

Dalam penelitian dengan pendekatan kuantitatif perlu memenuhi persyaratan analisis yang diterima yakni uji normalitas dan uji homogenitas. Namun demikian khususnya dalam penelitian ini tidak dilakukan pengujian normalitas mengingat sampel yang diambil adalah keseluruhan populasi, jadi diasumsikan bahwa data yang diperoleh pada masing-masing kelompok adalah sudah berdistribusi normal.

Selanjutnya pada uji homogenitas dimana kedua kelompok sampel menunjukkan varians yang homogen atau sama, ini berarti bahwa kedua kelompok sampel sebelum mendapatkan perlakuan yang berbeda memiliki kemampuan awal yang sama sehingga jika ada atau terjadi perubahan semata-mata oleh karena adanya faktor perlakuan atau latihan yang dalam hal ini adalah perlakuan dengan penetapan metode latihan kelincahan.

Dari hasil penyajian data tes keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola bahwa kondisi awal atau pre-test dan kondisi akhir atau post-test dari keterampilan menggiring bola. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa kondisi awal pada kondisi akhir atau post-test kedua kelompok menunjukkan perbedaan yang berarti dalam

Hal kemampuan keterampilan menggiring bola, dimana untuk nilai post-test kelompok eksperimen prolehan angka-angka lebih baik (lebih cepat) dari pada prolehan angka-angka pada kelompok kontrol.

Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa program penerapan metode latihan kelincahan yang diberikan selama delapan minggu dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu dapat memberikan efek yang berarti pada peningkatan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa-siswa SMP Negeri 7 Tondano.

Kenyataan tersebut di atas diperkuat dengan hasil perhitungan analisis statistik uji-t, dimana hasil $t_{ob} = 9,772 > t_{ab} = 2,101$ sehingga H_0 ditolak dan menerima H_a yang menyatakan bahwa rata-rata keterampilan menggiring bola pada kelompok eksperimen yang diberikan metode latihan kelincahan lebih besar peningkatannya dari pada rata-rata keterampilan menggiring bola pada kelompok kontrol.

Dengan demikian dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penetapan latihan kelincahan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa-siswa SMP Negeri 7 Tondano.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dibuktikan dengan dilakukannya penelitian dan pengujian analisis data berdasarkan variabel yang diukur, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa: Terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa-siswa SMP Negeri 7 Tondano.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin , Lucy Chesar Jacobs And Resaveh Asghar, Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan, Usaha Nasional, 2015.
- Faozan Tri Nugroho. Latihan Dasar Mngiring bola. Bola.com 2021
- Jef Sneyers., Sepak Bola Latihan Dan Strategi Bermain. Depdikbud, 1988
- Muammar Yahya Herdana. Teknik Dasar Mengiring Menggunakan Kaki Bagian Luar. 2021
- Muhamad Sajoto, Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga, Depdikbud,1988
- Nurhasan., Tes Dan Pengukuran., Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan. Universitas Terbuka. 1986
- Remmy Muchtar. Olahraga pilihan sepakbola. Depdikbud Dirjend Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan, Jakarta. 1992, Hal.21
- Rex Larder. Fundamental, Teknik Dan Strategi Profesional. Dahara Prize Semarang.2016. Hal.13
- Sajoto. Jurnalponsel.com 1995
- Sucipto. Teknik Dasar Permainan Sepakbola. 123dok.com 2000, Hal.28
- Sudjana, Metode Statistika, Tarsito, 1992.
- Sukatamsi. Teknik Dasar Mengiring Bola pada permainan sepak bola. 1384. Hal.38
- Syafruddin., Pengaruh Ilmu Melatih. 1992:23
- <http://www.Pasuhtar.blogspot.co.id/2014/07/kelincahan.html>
- <http://www.sportstar.id>. Teknik Dasar Menggunakan kaki bagian dalam. 2021
- <https://brainly.co.id/22122628>
- <https://www.academia.edu>.Teknik dasar dan peraturan permainan sepak bola.
- <https://www.jurnalponsel.com>
- <https://www.msn> Mengiring Bola Menggunakan Punggung Kaki .com