

Hubungan Kecerdasan Emosional dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola UNRI FC

Marfin teguh hutasoit¹, Rola Angga Lardika², Hirja Hidayat³, Kristi Agust⁴, Arfa Adha⁵, Purwanto⁶
Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP, Universitas Riau¹²³⁴⁵⁶

marfin.teguh4112@student.unri.ac.id¹, rolaanggalardika@lecturer.unri.ac.id²

, hirja.hidayat@lecturer.unri.ac.id³, kristiagust@lecturer.unri.ac.id⁴

arfa.adha@lecturer.unri.ac.id⁵, purwanto@lecturer.unri.ac.id⁶

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada pemain UNRI FC. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi sekaligus sampel berjumlah 25 pemain dengan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner kecerdasan emosional, tes kelincahan menggunakan dogging run, dan tes keterampilan menggiring bola. Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson setelah memenuhi uji normalitas dan linearitas. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara kecerdasan emosional dengan keterampilan menggiring bola dengan nilai korelasi 0,433 dan signifikansi 0,001. Selain itu, terdapat hubungan signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dengan nilai korelasi 0,547 dan signifikansi 0,002. Secara simultan, kecerdasan emosional dan kelincahan memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan menggiring bola dengan nilai koefisien korelasi 0,617 dan signifikansi 0,003. Kesimpulannya, semakin baik kecerdasan emosional dan kelincahan pemain, maka semakin tinggi pula keterampilan menggiring bola. Penelitian ini menunjukkan pentingnya pengembangan aspek fisik dan psikologis dalam meningkatkan performa pemain sepak bola.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosional, Kelincahan, Menggiring Bola, Sepak Bola

Abstract

This study aims to determine the relationship between emotional intelligence and agility with dribbling skills in soccer among UNRI FC players. This research employed a quantitative descriptive method with a correlational approach. The population and sample consisted of 25 players using total sampling technique. Data were collected through an emotional intelligence questionnaire, an agility test using the dogging run, and a dribbling skills test. Data analysis used Pearson correlation after passing normality and linearity tests. The results showed a significant relationship between emotional intelligence and dribbling skills with a correlation value of 0.433 and a significance of 0.001. In addition, there was a significant relationship between agility and dribbling skills with a correlation value of 0.547 and a significance of 0.002. Simultaneously, emotional intelligence and agility had a significant relationship with dribbling skills with a correlation coefficient of 0.617 and a significance of 0.003. In conclusion, the better the emotional intelligence and agility of players, the higher their dribbling skills. This study highlights the importance of developing both physical and psychological aspects to improve soccer performance.

Keyword: Emotional Intelligence, Agility, Dribbling Skills, Soccer

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu bagian penting dalam pembangunan sumber daya manusia, khususnya dalam meningkatkan kualitas fisik, mental, dan sosial. Dalam konteks pendidikan, olahraga menjadi bagian dari pendidikan jasmani yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta karakter individu melalui aktivitas fisik yang terencana dan berkelanjutan. Hal ini sejalan dengan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional yang menyatakan bahwa olahraga pendidikan merupakan proses pembelajaran yang dilakukan secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran dan keterampilan (UU No. 3 Tahun 2022). Salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan banyak diminati masyarakat adalah sepak bola. Sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan (Aristianto & Sapulete, 2020).

Dalam permainan sepak bola, penguasaan teknik dasar menjadi faktor utama dalam menunjang performa pemain. Teknik dasar tersebut meliputi menendang, mengontrol, menyundul, dan menggiring bola. Keterampilan menggiring bola merupakan salah satu teknik penting yang harus dikuasai pemain karena berkaitan langsung dengan kemampuan mengontrol bola dan melewati lawan (Muchtar, 2018). Menggiring bola dapat diartikan sebagai kemampuan menguasai bola dengan kaki sambil bergerak untuk melewati lawan atau menciptakan peluang serangan (Soejono, 2019). Selain aspek teknik, keterampilan menggiring bola juga dipengaruhi oleh faktor fisik dan psikologis pemain. Salah satu faktor fisik yang berperan penting adalah kelincahan. Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan (Suharno, 2017). Dalam permainan sepak bola, kelincahan sangat dibutuhkan untuk menghindari lawan, mempertahankan penguasaan bola, serta menciptakan ruang gerak. Pemain dengan tingkat kelincahan yang baik cenderung memiliki kemampuan menggiring bola yang lebih efektif dan efisien. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang erat antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola.

Selain faktor fisik, aspek psikologis juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap performa pemain, salah satunya adalah kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri maupun orang lain (Goleman, 2016). Kecerdasan emosional mencakup

kemampuan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial (Goleman, 2016). Dalam konteks olahraga, khususnya sepak bola, kecerdasan emosional sangat diperlukan untuk menjaga konsentrasi, mengendalikan tekanan, serta mengambil keputusan yang tepat selama pertandingan. Pemain yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung mampu bermain lebih stabil dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan situasi pertandingan. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara kecerdasan emosional dan keterampilan bermain sepak bola. Penelitian Bismar dan Sudiadharma (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kecerdasan emosional dengan keterampilan menggiring bola. Demikian pula penelitian Wahyudi (2021) yang menyatakan bahwa kelincahan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan menggiring bola. Hasil-hasil penelitian tersebut memperkuat bahwa keterampilan menggiring bola tidak hanya dipengaruhi oleh aspek teknik, tetapi juga oleh faktor fisik dan psikologis.

Berdasarkan kajian literatur dan fenomena di lapangan, khususnya pada pemain UNRI FC, ditemukan bahwa masih terdapat permasalahan dalam keterampilan menggiring bola yang diduga dipengaruhi oleh rendahnya kemampuan mengelola emosi serta kurang optimalnya kelincahan pemain saat menghadapi tekanan pertandingan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji lebih lanjut hubungan kecerdasan emosional dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Secara garis besar, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk mengetahui hubungan antar variabel yang diteliti. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari kecerdasan emosional dan kelincahan sebagai variabel bebas, serta keterampilan menggiring bola sebagai variabel terikat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) hubungan kecerdasan emosional dengan keterampilan menggiring bola, (2) hubungan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola, dan (3) hubungan kecerdasan emosional dan kelincahan secara bersama-sama dengan keterampilan menggiring bola pada pemain UNRI FC. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan program latihan sepak bola yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik dan teknik, tetapi juga aspek psikologis.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelasional. Pendekatan kuantitatif digunakan karena data yang diperoleh berupa angka-angka yang dianalisis menggunakan statistik, sedangkan metode korelasional bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan serta tingkat keeratan hubungan antara variabel yang diteliti (Arikunto, 2017). Penelitian ini dilaksanakan di Stadion Mini Universitas Riau pada saat kegiatan latihan pemain UNRI FC. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepak bola UNRI FC yang berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian (Sugiyono, 2019). Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 25 pemain. Objek penelitian ini meliputi kecerdasan emosional dan kelincahan sebagai variabel bebas, serta keterampilan menggiring bola sebagai variabel terikat.

Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner, tes, dan dokumentasi. Kuesioner digunakan untuk mengukur kecerdasan emosional dengan skala Likert yang terdiri dari beberapa indikator seperti kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Menurut Sugiyono (2019), skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang terhadap suatu fenomena sosial. Instrumen kecerdasan emosional telah diuji validitas dan reliabilitasnya, dengan hasil menunjukkan bahwa instrumen valid dan memiliki koefisien reliabilitas yang sangat tinggi. Kelincahan diukur menggunakan tes dogging run, yaitu tes yang bertujuan untuk mengukur kemampuan perubahan arah gerak secara cepat dan tepat. Keterampilan menggiring bola diukur menggunakan tes dribbling sepak bola dengan mencatat waktu tempuh pemain dalam melewati rintangan yang telah ditentukan.

Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program statistik. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan taraf signifikansi 0,05 (Ghozali, 2016). Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antar variabel bersifat linear. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan keterampilan menggiring bola, hubungan kelincahan

dengan keterampilan menggiring bola, serta hubungan kedua variabel bebas secara bersama-sama dengan variabel terikat. Kriteria pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi, yaitu jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka terdapat hubungan yang signifikan antar variabel (Ghozali, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

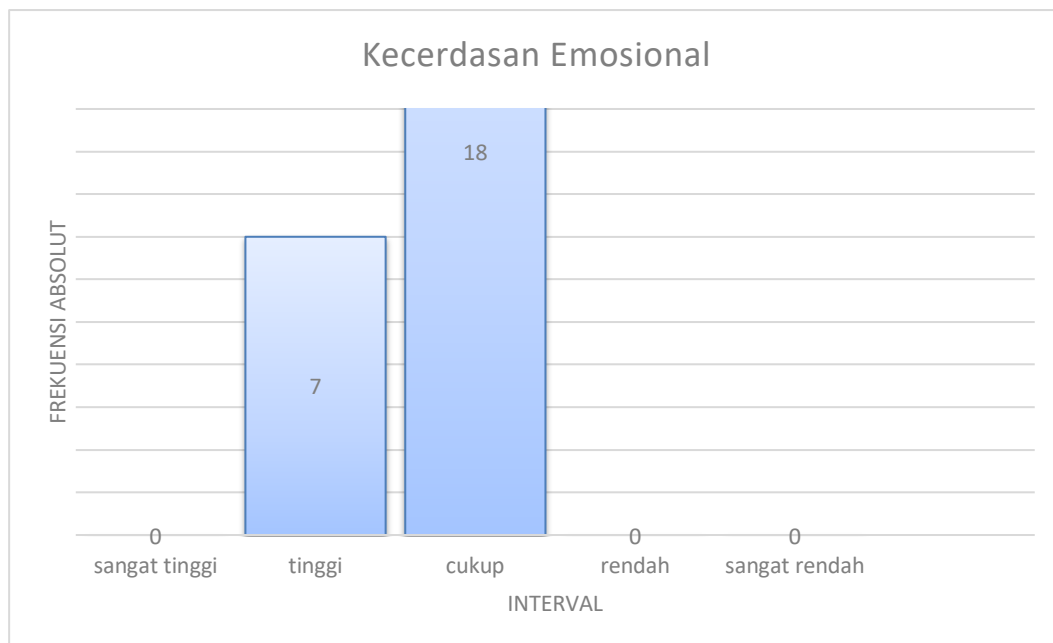
disajikan hasil pengukuran Kecerdasan emosional dan kelincahan terhadap Hasil menggiring bola pada Permainan Sepakbola Unri Fc. Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data melalui tes dari 3 variabel. Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 25 sampel. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu Kecerdasan emosional (X1) dan Kelincahan dilambangkan dengan (X2) sebagai variabel bebas, sedangkan Keterampilan menggiring bola dilambangkan dengan (Y) sebagai variabel terikat. Agar lebih jelasnya masing-masing deskripsi data tersebut dapat dilihat pada penjelasan di bawah ini:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Data Hasil kecerdasan emosional

	Norma	Fa	Persentase
Sangat Tinggi	> 90.4	0	0
Tinggi	67.8 – 90.4	7	28
Cukup	45.2 – 67.7	18	72
Rendah	22.6 – 45.1	0	0
Sangat Rendah	< 22.6	0	0
Jumlah		25	100

Berdasarkan hasil penelitian kecerdasan emosional diatas menunjukkan pemain dari total 25 pemain yang diteliti terlihat bahwa sebaran data terkonsentrasi pada kategori cukup. Kategori ini memiliki frekuensi absolut sebanyak 18 pemain dengan persentase 72% pada rentang skor 45,2–67,7. Dominasi pada interval tersebut menunjukkan bahwa secara statistik tingkat kecerdasan emosional pemain berada pada level menengah dan menjadi pusat distribusi data. Pada kategori tinggi terdapat 7 pemain atau sebesar 28% dengan rentang skor 67,8–90,4. Keberadaan data pada kategori ini menunjukkan adanya sebagian pemain yang memiliki tingkat kecerdasan emosional di atas rata-rata kelompok, namun proporsinya masih lebih kecil dibanding kategori cukup. Sementara itu, pada kategori sangat tinggi, rendah, dan sangat rendah tidak ditemukan data (0%). Untuk lebih

jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini.



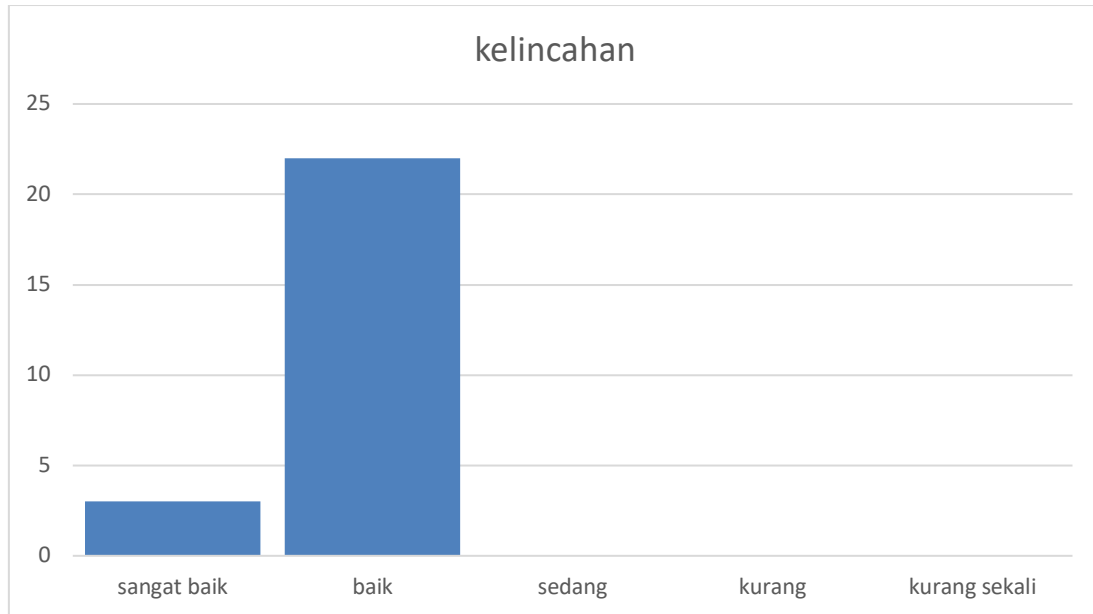
Gambar 1 Histogram Data Hasil Kecerdasan emosional

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Data kelincahan

	Norma	Fa	persentase
sangat baik	< 16.47	3	12
Baik	16.48 - 17.47	22	88
Sedang	17.48 – 18.47	0	0
Kurang	18.48 - 25.90	0	0
kurang sekali	> 25.91	0	0
Jumlah		25	100

Berdasarkan hasil tabel di atas, distribusi kategori penilaian menunjukkan dari total 25 pemain yang diukur terlihat bahwa mayoritas data berada pada kategori baik. Kategori ini memiliki frekuensi absolut sebanyak 22 pemain dengan persentase sebesar 88% pada rentang norma 16.48-17.47. Dominasi pada kategori ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat kelincahan pemain berada pada klasifikasi baik dan menjadi pusat konsentrasi sebaran data. Selanjutnya, pada kategori sangat baik terdapat 3 pemain atau sebesar 12% dengan nilai kurang dari 16,47. Keberadaan data pada kategori ini mengindikasikan bahwa sebagian kecil pemain memiliki kemampuan kelincahan yang lebih unggul dibandingkan kelompok lainnya. Sementara itu, pada kategori sedang, kurang, dan kurang sekali tidak ditemukan frekuensi data (0%). Untuk lebih jelasnya

dapat dilihat pada histogram di bawah ini.

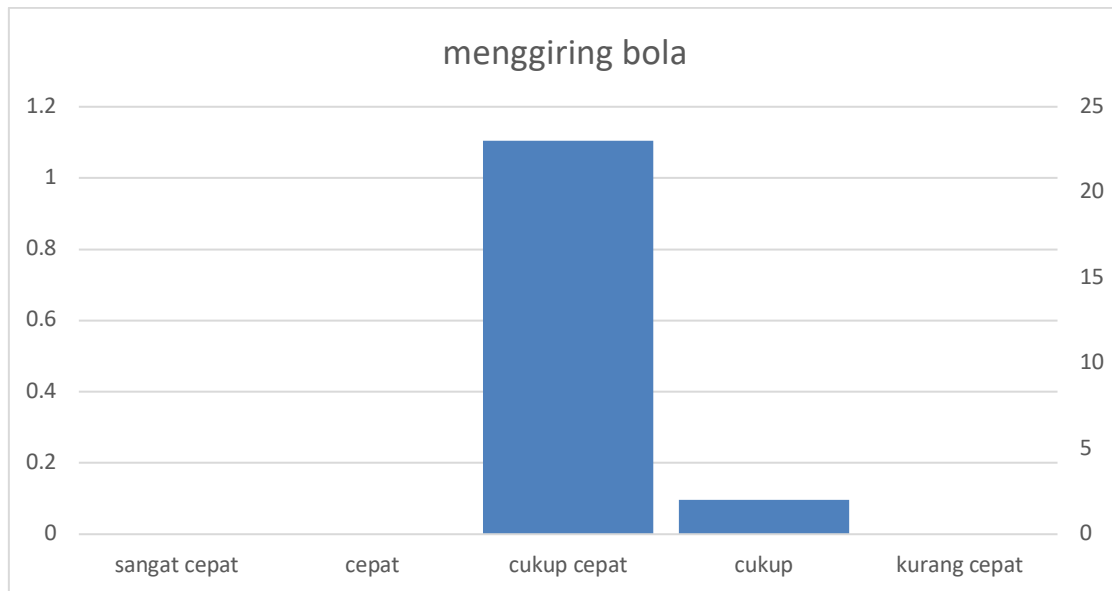


Gambar 2 Histogram Data Hasil kelincahan

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Data menggiring bola

		Norma	Fa	Persentase
Valid	Sangat Cepat	1-5 detik	0	0
	Cepat	6-10 detik	0	0
	Cukup Cepat	11-15 detik	23	92
	Cukup	16-20 detik	2	8
	Kurang Cepat	21-25 detik	0	0
Jumlah			25	100

Berdasarkan hasil tabel di atas, distribusi kategori penilaian menunjukkan bahwa , dari total 25 pemain yang diuji terlihat bahwa sebagian besar data berada pada kategori cukup cepat. Kategori ini memiliki frekuensi absolut sebanyak 23 pemain dengan persentase sebesar 92% pada rentang waktu 11–15 detik. Dominasi pada interval tersebut menunjukkan bahwa secara umum kemampuan menggiring bola pemain berada pada tingkat menengah ke arah baik dan menjadi pusat sebaran data penelitian. Selanjutnya, pada kategori cukup terdapat 2 pemain atau sebesar 8% dengan rentang waktu 16–20 detik. Keberadaan data pada kategori ini menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil pemain yang memiliki kecepatan menggiring bola di bawah kelompok mayoritas. Sementara itu, pada kategori sangat cepat, cepat, dan kurang cepat tidak ditemukan frekuensi data (0%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini.



Gambar 3 Histogram Data Hasil menggiring bola

Tabel 4. Hasil Uji Linieritas

Hubungan Fungsional	<i>P</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Kecerdasan emosional (X1) * keterampilan menggiring bola (Y)	0.256	0.05	Linier
Kelincahan (X2) * keterampilan menggiring bola (Y)	0.258	0.05	Linier

Berdasarkan tabel 4.8 di atas, terlihat bahwa hubungan kecerdasan emosional (X1), kelincahan (X2) Dengan keterampilan (Y) *P-Value* 0.256 dan 0.258 > 0.05. Jadi hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan Linear

Tabel 5 Hasil Analisis Uji Hipotesis

Korelasi	<i>R</i> _{hitung}	<i>R</i> _{Tabel (dr 24)}	<i>Sig</i>
Kecerdasan emosional (X1) * keterampilan menggiring bola (Y)	0.433	0.388	0.001
Kelincahan (X2) * keterampilan menggiring bola (Y)	0.547	0.388	0.002
Kecerdasan emosional (X1), Kelincahan (X2) * keterampilan menggiring bola (Y)	0.673	0.388	0.003

Berdasarkan hasil analisis korelasi pada tabel, diperoleh nilai koefisien korelasi antara kecerdasan emosional (X1) dengan keterampilan menggiring bola (Y) sebesar $r_{hitung} = 0,433$, sedangkan r_{tabel} pada derajat kebebasan (dr) 24 sebesar 0,388, dengan nilai signifikansi (p-value) 0,001. Karena nilai r_{hitung} (0,433) lebih besar dari r_{tabel} (0,388) dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan keterampilan menggiring bola pada pemain UNRI FC dengan nilai korelasi sebesar 0,433 dan signifikansi 0,001. Hasil ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki kontribusi terhadap kemampuan pemain dalam menggiring bola. Kecerdasan emosional yang baik memungkinkan pemain untuk mengontrol emosi, menjaga konsentrasi, serta mengambil keputusan secara tepat saat menghadapi tekanan dalam permainan. Hal ini sejalan dengan pendapat Goleman (2016) yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu dalam mengelola emosi diri dan orang lain yang mencakup kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Dalam konteks olahraga, kemampuan tersebut sangat penting karena situasi pertandingan seringkali menimbulkan tekanan psikologis yang dapat mempengaruhi performa pemain. Pemain yang tidak mampu mengendalikan emosi cenderung kehilangan fokus sehingga berdampak pada kesalahan dalam teknik menggiring bola.

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dengan nilai korelasi sebesar 0,547 dan signifikansi 0,002. Nilai korelasi ini menunjukkan bahwa kelincahan memiliki hubungan yang lebih kuat dibandingkan kecerdasan emosional terhadap keterampilan menggiring bola. Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan (Suharno, 2017). Dalam permainan sepak bola, kelincahan sangat dibutuhkan untuk menghindari lawan, mempertahankan penguasaan bola, dan menciptakan peluang serangan. Pemain dengan kelincahan yang baik akan lebih mudah mengontrol bola saat bergerak cepat dan mampu melakukan perubahan arah secara efektif, sehingga keterampilan menggiring bola menjadi lebih optimal.

Secara simultan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan

kelincahan memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan menggiring bola dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,617 dan signifikansi 0,003. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi antara faktor psikologis dan fisik memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap keterampilan menggiring bola dibandingkan jika hanya salah satu faktor saja. Temuan ini memperkuat bahwa performa dalam sepak bola tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknik semata, tetapi juga dipengaruhi oleh kesiapan mental dan kondisi fisik pemain. Seorang pemain yang memiliki kelincahan tinggi namun tidak mampu mengontrol emosi dapat mengalami penurunan performa saat berada di bawah tekanan. Sebaliknya, pemain yang memiliki kecerdasan emosional tinggi namun kurang didukung oleh kelincahan juga tidak dapat menampilkan keterampilan menggiring bola secara maksimal. Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan keterampilan menggiring bola (Bismar & Sudiadharma, 2020), serta hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola (Wahyudi, 2021).

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat teori dan penelitian terdahulu bahwa keterampilan menggiring bola dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik fisik maupun psikologis. Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan, pemain UNRI FC yang memiliki kecerdasan emosional yang baik cenderung mampu bermain lebih tenang, tidak mudah terpancing emosi, serta mampu menjaga konsentrasi saat menggiring bola. Sebaliknya, pemain yang mudah terpancing emosi sering kehilangan fokus sehingga melakukan kesalahan dalam penguasaan bola. Dari sisi kelincahan, pemain yang memiliki kemampuan perubahan arah yang cepat terlihat lebih efektif dalam melewati lawan dibandingkan pemain yang kurang lincah. Hal ini menunjukkan bahwa kelincahan memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan efektivitas teknik menggiring bola.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain sepak bola UNRI FC dengan kontribusi 18,75%, sedangkan kelincahan memiliki hubungan dengan kontribusi 29,92%. Apabila kedua variabel tersebut digabungkan, kecerdasan emosional dan kelincahan secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 45,29% terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepak bola UNRI FC.

DAFTAR PUSTAKA

- Alyadi, A., & Fadhil, M. (2023). Hubungan kecerdasan emosional dengan keterampilan bermain sepak bola pada atlet SMA. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(2), 120–130.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aristianto, A., & Sapulete, S. (2020). Analisis keterampilan dasar sepak bola pada pemain pemula. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 45–52.
- Bismar, B., & Sudiadharma, S. (2020). Emotional intelligence and dribbling skills in soccer players. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(1), 55–63.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS* (Edisi terbaru). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Goleman, D. (2016). *Emotional intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2016). *Kecerdasan emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2016). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Maksum, A. (2020). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Muchtar. (2018). *Sepak bola: Teknik dasar bermain*. Jakarta: Depdikbud.
- Permadi, A. (2019). Pengaruh model latihan fisik dan kecerdasan emosional terhadap keterampilan sepak bola. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 15(2), 89–98.
- Prasetyo, Y., & Siswantoyo. (2018). Validitas dan reliabilitas tes fisik olahraga. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 23–30.
- Rahmani, M. (2019). Analisis teknik dasar sepak bola modern. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 7(1), 1–10.
- Saputro, D. (2018). Pengukuran kelincahan dalam olahraga. *Jurnal Sport Performance*, 4(2), 67–74.
- Soejono. (2019). *Sepak bola: Teknik dan strategi bermain*. Jakarta: Depdikbud.

- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. (2017). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Wahyudi, W. (2021). Hubungan kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 140–148.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.