

Pengaruh Latihan *Speed, Agilty Dan Ball Felling* Terhadap Kemampuan Dasar Teknik *Dribbling* Ssb Putra Kukar Karangtengah Kec.Kaliwungu Kab.Kendal

Muhammad Ichsanudin Nursy
email: ichsanudin905@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

ABSTRACT

The basis of this research is that there are still many deficiencies in matches and during practice. Players lose the ball too easily when dribbling due to a lack of speed and agility when dribbling. Researchers are very interested in learning the basic skills of dribbling at SSB Putra Kukar. The aim of this research to find out whether training on speed, agility and feeling when dribbling the ball can improve the motor skills of players in carrying out dribbling techniques or not. This study used a pre-test and post-test group design. The sample of this study were 15 children from SSB Putra Kukar Karangtengah, Kaliwungu District. Kendal. In taking samples using representative. Based on the results of this study, the results of the basic dribbling techniques of Putra Kukar SSB players with Speed Agility and Ball Feeling exercises were 2.16. The average value before the test was 19.37, then after the exercise program it was 17.21. there is a difference of 2.16. From the results of these calculations, Speed, Agility and Ball Felling exercises can improve the basic dribbling techniques of the Putra Kukar SSB children. Speed, Agility and Feeling of the Ball are very useful for improving the SSB children's dribbling skills. From the findings of this study, speed, agility and ball feeling exercises can improve basic dribbling skills.

Keywords: *Football, Dribbling, Speed, Agility, Ball Feeling and SSB*

ABSTRAK

Dasar dari penelitian ini adalah masih banyaknya kekurangan di dalam pertandingan maupun saat latihan. Pemain terlalu mudah kehilangan bola saat menggiring bola karena kurangnya kecepatan dan kelincahan saat menggiring bola. Peneliti sangat berminat untuk mempelajari keterampilan dasar *dribbling* SSB Putra Kukar, tujuannya penelitian ini untuk mengetahui apakah latihan kecepatan, kelincahan dan perasaan saat menggiring bola dapat meningkatkan keterampilan motorik pemain dalam melakukan teknik *dribbling* atau tidak. Penelitian ini menggunakan *pre-test and post-test group design*. Sampel penelitian ini adalah 15 anak dari SSB Putra Kukar Karangtengah Kecamatan Kaliwungu. Kendal. Dalam pengambilan sampel menggunakan *representatif*. Berdasarkan hasil penelitian ini memperoleh hasil kemampuan teknik dasar *dribbling* pada pemain SSB Putra Kukar dengan latihan *Speed Agility* dan *Ball Feeling* adalah 2,16. Nilai rata-rata sebelum tes adalah 19,37, kemudian setelah program latihan menjadi 17,21. ada selisih 2,16. Dari hasil perhitungan tersebut, latihan *Speed, Agility* dan *Ball Felling* dapat meningkatkan teknik dasar menggiring bola anak-anak SSB Putra Kukar. Kecepatan, Kelincahan dan Perasaan Bola sangat berguna untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* anak-anak SSB. Dari hasil temuan penelitian ini, latihan *speed, agilty* dan *ball felling* dapat meningkatkan kemampuan keterampilan dasar *dribbling*.

Kata Kunci : Sepak bola, *Dribbling, Speed, Agility, Ball Feeling* dan SSB

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah olahraga paling populer di kalangan masyarakat Indonesia. Sepak bola olahraga beregu yang dimainkan oleh setiap tim yang terdiri dari 11 pemain termasuk penjaga gawang. Sepak bola termasuk olahraga paling populer di dunia dan merupakan permainan global di sebagian besar negara di Eropa, Amerika Selatan, Asia, dan Afrika. Dikenal secara internasional sebagai “*soccer*”, olahraga sepak bola seolah menjadi bahasa pemersatu bagi banyak bahasa dunia dengan latar belakang sejarah dan budaya yang beragam, sebagai sarana pemersatu dunia yang mampu mengatasi perbedaan antar politik, etnis dan agama (Budianto, 2012). Di daerah Kendal Jawa Tengah khususnya, dari anak kecil hingga orang dewasa, mereka bermain sepak bola setiap hari, meski hanya dengan cara yang sederhana. Tak heran jika ada pemain dari daerah Kabupaten Kendal seperti Hary Nur, Komaruddin, dan M Ridwan pernah bermain untuk Liga Indonesia. Ada beberapa kemampuan dasar permainan sepak bola seperti *stop the ball* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke arah gawang), *passing* (pengoperan), *heading* (menyundul), dan *dribbling* (menggiring). Diantara berbagai faktor yang menghambat munculnya para pemain sepak bola berbakat tersebut, salah satunya adalah kurangnya pengetahuan para pemain akan teknik dasar yang benar dalam permainan sepak bola. Dalam sepak bola, terdapat banyak variasi gerakan yang dapat dilakukan oleh pemain di arena. Di dalam lapangan kombinasi teknik dan gerakan yang beragam dari masing-masing pemain sangat menguntungkan dalam menguasai bola sehingga dapat meraih kemenangan. Namun kurangnya dalam berlatih akan menjadi masalah tersendiri bagi pemain jika ingin meningkatkan kemampuannya dalam bermain.

Untuk mencapai harapan tersebut, tampaknya diperlukan pembinaan yang mendasar dan benar, dilakukan secara berjenjang, secara terus menerus untuk mencapai tujuan yang jelas pada setiap tingkatan mulai dari SSB, muda, termuda hingga tertinggi. Karena teknik dasarnya lemah, maka akan sangat mempengaruhi perkembangan nantinya. Tersebarunya Sekolah Sepak Bola (SSB) di berbagai pelosok Indonesia, termasuk Kabupaten Kendal, menunjukkan bahwa masyarakat sangat tertarik dengan perkembangan sepak bola sejak kecil. Membina sepakbola sejak dini memang menjadi kunci sukses dalam melatih pemain sepak bola handal di masa yang akan datang. Sekolah Sepak bola memang menjadi salah satu basis yang baik untuk melakukan proses awal pengembangan sepak bola. Pada prinsipnya di sekolah sepak bola akan dilatih teknik dasar sepak bola. Perkembangan anak usia dini merupakan pusat pembelajaran pemain, dengan lebih menekankan pada pembelajaran keterampilan dasar. Mengingat pentingnya penguasaan keterampilan-keterampilan dasar sepak bola, khususnya bagi anak usia prasekolah, maka diperlukan pengujian dan pengukuran untuk mengetahui kemajuan pemain dalam belajar menguasai keterampilan dasar sepak bola dan kemampuan menerapkan teknik-teknik tersebut ke dalam permainan (*playability*) yang telah mereka kuasai selama tahap belajar atau perkembangan. Banyak jenis teknik permainan sepak bola seperti *dribbling* merupakan teknik dasar yang paling sering digunakan dalam bermain bola, oleh karena itu pemain

sepak bola harus menguasai Teknik tersebut. *Dribbling* termasuk dalam komposisi utama pertandingan sepak bola. Dengan memiliki teknik yang baik, pemain dapat mengeksekusi dan mengarahkan bola dengan bagus serta memudahkan teman dalam bermain. Manajemen bola yang baik dapat memudahkan pemain dalam mempertahankan penguasaan bola dan menyulitkan lawan dalam merebut bola.

Menurut Sukadiyanto (2010:144) Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu gerakan atau rangkaian gerakan secepat mungkin sebagai respon terhadap suatu rangsangan. Dengan kata lain kecepatan pemain mampu untuk merespon tubuh supaya dapat melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Arah latihan kecepatan meliputi arah maju, mundur, samping (kanan-kiri) dengan jarak tempuh relatif pendek. Untuk bentuk jarak dan kecepatan, pelatihannya pendek dan terputus-putus dengan perubahan arah yang tiba-tiba. Untuk menyalip lawan, diperlukan kecepatan untuk berlari lebih cepat dari lawan. Kecepatan (*speed*) merupakan kemampuan bergerak tubuh secara berurutan dalam waktu yang sangat singkat atau kemampuan menempuh jarak secepat mungkin.

Kelincahan merupakan unsur kebugaran yang sangat penting untuk dapat mengikuti berbagai kegiatan olahraga khususnya dalam sepak bola. Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah posisi seseorang dalam bidang tertentu. Seorang pemain dengan kelincahan yang baik akan mampu beradaptasi dengan pergerakan bola yang terus berubah saat pemain tersebut kehilangan bola, sehingga dengan kemampuan dan kelincahannya, ia lebih berpeluang merebut bola kembali, tentunya dengan usaha dan latihan yang giat. Mengingat pentingnya unsur kelincahan dalam permainan sepak bola khususnya dalam menggiring bola, maka perhatian khusus dari pelatih tim sepak bola tersebut. Sejumlah pemain masih ragu-ragu saat menggiring bola sehingga mudah diambil oleh lawan. Apalagi pemain juga belum sepenuhnya memahami proses *dribbling* yang benar dan banyak pemain yang asal *dribbling* tanpa mengetahui tujuannya. Banyak kesalahan pemain yang menggiring bola pada situasi yang kurang tepat sehingga berpengaruh terhadap permainan, peningkatan kualitas pemain dalam menggiring bola memerlukan latihan yang intensif berupa latihan *speed*, *agility* dan *ball felling*.

METODE YANG DIGUNAKAN UNTUK PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kuantitatif agar mengetahui pengaruh satu variabel terhadap variabel yang lainnya. Penelitian kuantitatif dapat dipahami sebagai penelitian yang didasarkan pada filosofi *positivisme*, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel biasanya dilakukan secara acak, pengumpulan data menggunakan alat penelitian, analisis data yang bersifat kuantitatif dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan. (Sugiyono, 2013). Menurut Sukmadinata (2013), penelitian numerik adalah penelitian yang hasilnya disajikan dengan menggunakan angka, analisis statistik, struktur dan eksperimen terkontrol.

Investigasi ini menggunakan sketsa *pra-eksperimental* dari desain *pretest-posttest grup*. Model

dalam desain penelitian eksperimen yang di gunakan merupakan desain yang menampilkan *pre-test* sebelum mendapatkan treatment dan *post-test* setelah mendapatkan treatment atau program pelatihan. Dengan itu dapat diketahui data yang lebih tepat, dibandingkan keadaan sebelum di berikan treatment (Sugiyono, 2013).

O1 X O2

Gambar 3.1 *One Group Pretest-Posttest Design*

Sumber: Sugiyono, 2013

Keterangan:

- O1 = Nilai *pre-test* (sebelum melakukan diklat)
- X = Treatment yang diberikan (variabel *independen*)
- O2 = Nilai *post-test* (setelah melakukan diklat)

Sampel dari penelitian berupa pemain SSB Putra Kukar Kaliwungu. Terdapat 15 pemain sebagai sampel penelitian yang nantinya akan diberikan metode latihan *Speed, Agilty Dan Ball Felling* terhadap kemampuan dasar teknik *dribbling* SSB Putra Kukar Kaliwungu. Metodologi pengambilan contoh dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampling yang disengaja adalah metode untuk mendapatkan contoh dengan pertimbangan yang di tetapkan (Sugiyono, 2013). Pengambilan sampel ditetapkan pada pemilihan siswa yang menunjukkan karakteristik tertentu, yaitu:

- a. Pemain SSB Putra Kukar Kaliwungu memiliki kondisi fisik yang baik.
- b. Berjenis kelamin laki-laki.
- c. Usia 16 -20 tahun.
- d. Bersedia mengikuti proses penelitian awal hingga akhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil *Pre-Test Dribbling Zig-Zag Run*

Hasil dari *pre-test* SSB Putra Kukar Kaliwungu saat *observasi* atau sebelum diberikan program latihan *Speed, Agilty Dan Ball Felling*. Terdapat pemain dengan waktu tercepat yaitu 16.25 yang bernama Dimas. Sedangkan pemain yang paling lambat waktunya saat melakukan *pre test* yaitu pemain yang bernama ricky dengan kecepatan waktu 23.21 dengan rata rata kecepatan 15 pemain yaitu 19.37 sebelum di berikan program latihan. Hasil tes yang dilakukan SSB Putra Kukar Kaliwungu bisa dilihat melalui daftar berikut:

Tabel 4.1

Hasil Observasi

NO	NAMA PEMAIN	WAKTU
1	Chandra	21.65
2	Labib	18.28
3	Cici	18.13
4	Dimas	16.25
5	Rian	18.73
6	Jafar	17.53
7	Araeka	19.97
8	Thoriq	21.20
9	Adit	17.03
10	Ulum	16.50
11	Bisma	19.67
12	Raihan	20.88
13	Fahri	21.36
14	Ricky	23.21
15	Farhan	20.11
Rata-rata		19.37

Sumber : Hasil Observasi Peneliti 2023

2. Hasil *Post Test Dribbling Zig-Zag Run*

Hasil penilaian *post-test* SSB Putra Kukar Kaliwungu dilakukan setelah diberikan program latihan *Speed, Agilty Dan Ball Felling*. Terdapat pemain dengan waktu tercepat yaitu 15.43 yang bernama ulum. Sedangkan pemain yang paling lambat waktunya saat melakukan *post test* yaitu pemain yang bernama ricky dengan kecepatan waktu 18.62 dengan rata rata kecepatan 15 pemain yaitu 17.21 setelah di berikan program latihan. Hasil tes yang dilakukan SSB Putra Kukar Kaliwungu bisa dilihat melalui daftar berikut:

Tabel 4.2

Hasil Penelitian

NO	NAMA PEMAIN	WAKTU
1	Chandra	18.37
2	Labib	17.05
3	Cici	17.21
4	Dimas	15.77
5	Rian	16.89
6	Jafar	16.28
7	Araeka	17.11
8	Thoriq	17.90
9	Adit	16.02
10	Ulum	15.43
11	Bisma	17.57
12	Raihan	18.01
13	Fahri	18.14
14	Ricky	18.62
15	Farhan	17.73
Rata-rata		17.21

Sumber : Hasil Observasi Peneliti 2023

Descriptive Statistic

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i>	15	16	23	19.37	2.079
<i>Posttest</i>	15	15	19	17.21	.977
<i>Valid N (listwise)</i>	15				

Sumber: Hasil analisis data 2023

Latihan *speed*, *agility* dan juga latihan *ball feeling* ada pengaruh terhadap Teknik dasar *dribbling*, itu dibuktikan dari nilai data *pretest* memiliki nilai rata-rata atau nilai *mean* sebesar 19.37, skor minimal 16 dan skor maksimal 23 dengan *std deviasi* 2.079. Kemudian diberikan perlakuan, dengan program latihan dengan menggunakan *speed agility* dan *ball feeling*. Kemudian diberikan *post test* setelah diberikan perlakuan dengan program latihan dengan menggunakan *speed agility* dan *ball*

feeling, hasilnya berbeda. Dalam data posttest memiliki nilai rata-rata atau nilai *mean* sebesar 17.21. Skor minimal 15 dan skor maksimal 19 dengan *std deviasi* 0.977. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan kemampuan dasar teknik *dribbling* yang signifikan dari anak SSB Putra Kukar Karangtengah Kec. Kaliwungu Kab. Kendal

Dari besaran terdapat perbedaan nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* antara sebelum diberikan latihan *speed*, *agility* dan *ball feeling* dan sesudah diberikannya latihan, maka terdapat perbedaan yang sangat jelas. Nilai *pre-test* sebesar 19.37, kemudian diberikan program latihan, Maka nilai 17.21. ada selisish 2.16.

Dapat disimpulkan bahwa latihan *speed*, *agility* dan *ball feeling* dapat meningkatkan kualitas dasar teknik *dribbling*. Hasil yang didapat setelah penelitian: Adanya peningkatan kemampuan dasar teknik *dribbling* dan adanya kepercayaan diri pemain saat *mendribbling* bola dalam pertandingan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari olah data, hasil uji coba dan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan berupa:

1. Latihan kecepatan berpengaruh meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain di SSB Putra Kukar Karangtengah Kec Kaliwungu Kab. Kendal.
2. Latihan *speed*, *agilty* dan *ball felling* mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain Putra Kukar Karangtengah SSB Kaliwungu Kab. Kendal.

Berdasarkan kesimpulan data di atas dapat disimpulkan bahwa latihan *speed*, *agilty* dan *ball felling* dapat meningkatkan kemampuan keterampilan dasar menggiring bola. Sehingga latihan ini dapat dijadikan sebagai variasi latihan dalam SSB agar siswa tidak bosan dan jenuh saat mengerjakan latihan.

Berdasarkan temuan di atas, beberapa rekomendasi dapat dibuat, yaitu:

1. Bagi pelatih agar dapat menerapkan metode latihan kecepatan, kelincahan dan perasaan terhadap bola sebagai latihan untuk meningkatkan keterampilan dasar menggiring bola.
2. Untuk anak-anak, dapat digunakan sebagai alat bantu latihan untuk meningkatkan keterampilan dasar menggiring bola dengan melatih kecepatan, kelincahan dan perasaan bola.
3. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dikembangkan dengan variabel lain.

References

- Aprianova, F. (2016). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepak bola Pada Siswa Sekolah Sepak bola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 1(1), 63–74.
- Ardianda, Eddy dan Jhon Arwandi. 2016. Latihan *Zig-Zag Run* dan Latihan *Shuttle Run* Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepak bola. *Universitas Negeri Padang (FIK –UNP)*.
- Arikunto, S. (2015). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan* (R. Damyanti (ed.); Edisi 2). PT. Bumi Aksara.
- Atiq, A. (2012). Tingkat Keterampilan Tehnik Dasar Sepak bola LPI SMP 3 Pontianak Tahun 2012. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2(1), 34–36.
- Bahtiar, Yusuf. 2018. Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Siswa SSB BATURETNO KU-10 Tahun, Banguntapan, Bantul. *Skripsi*.
- Basrizal, Ronidkk. 2020. Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola. (*Jurnal Patriot*). Volume 2 Nomor 3, Tahun 2020 p-ISSN 2655-4984e. ISSN 2714-6596.
- Budianto, Agus. 2012. Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Siswa Usia 14 – 15 Di Sekolah Sepak Bola Baturetno Bantul. *Skripsi*
- Budiansyah, Safta. 2018. Pengaruh Latihan Sprint 30 Meter Terhadap Hasil Kecepatan Dribbling Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Permainan Sepak bola Siswa SMP NEGERI 2 PALEMBANG. *Skripsi*.
- Budiman, Andres dan Tjung Hauw Sin. 2019. Pengaruh Latihan Kecepatan dan Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Sepak bola SSB Putra Wijaya. (*Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*), Volume 2 No. 1 ISSN 2654-8887.
- Darumoyo, Kuncoro. 2021. Pengaruh Latihan Speed, Agilty, And Quicknes (SAQ) Terhadap Kecepatan Berlari Dalam Bermain Sepak bola. (*Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*), ISSN 2580-5150.
- Febrian, Ruli Agil. dan Ananda Perwira Bakti. 2021. Latihan Ball Feeling Dan Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pemain Sepak bola. (*Jurnal Kesehatan Olahraga*). Vol. 09. No. 03, September 2021, Hal 381 – 390.
- Hendi. (2008). *Olahraga Bola*. Klaten: Sahabat
- Hendrayana, Yudi. (2007) "Pendidikan Jasmani dan Olahraga Adaptif." *Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia*.

- Husdarta, H. J. S. (2010). "Psikologi olahraga." *Bandung: Alfabeta*.
- Jamalun, insan. 2021. Pengaruh Latihan Lari (Sprint) 20 Meter Terhadap Kecepatan Menggiring Bola(Dribbling) Pada Atlet Sepak bola Club Tanjung Batu Soccer. *Skripsi*.
- Kuswoyo, D. D. (2019). Identifikasi Tingkat Ketrampilan Sepak Bola Siswa Putra Kelas V SD N Monta Kecamatan Monta Kabupaten Bima Tahun Ajaran 2018-2019. *Jurnal Ilmu Keolahragaan, 17(2)*, 6–10.
- Mahfud, Imam. Rizki Yuliandra, Dan Aditya Gumantan. 2020. Model Latihan Dribbling Sepak bola Untuk Pemula Usia Sma. (*Sport Science & Education Journal*) Volume 1(2), E-ISSN 2722-1954.
- Matitaputty, Johanna. 2019. Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon. (*Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*), Vol. 5, No.2, April 2019.
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 21(79)*, 14.
- Pratama, R.R. 2017. Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola Tim LPI Mahasiswa UNSRI Tahun 2012. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*.
- Rahmat, Agung. 2021. Pengaruh Latihan Ball Feeling Dan Dribbling Terhadap Keterampilan Sepak bola Ditinjau Dari Koordinasi Mata Kaki Pada SSB TRIO MUDA. *Skripsi*.
- Rochman, Rudysaeful, 2016. Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Keterampilan Dribbling Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMANEGERI 5 KOTA SUKABUMI. *Skripsi*.
- Rohman, U. (2018). Profil Kompetensi Pelatih Sepak bola Usia Dini. (*Journal Sport Area*), 3(2), 179.
- Setiyawan. (2017). Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Jurnal Ilmiah PENJAS, 3(1)*, 74–86.
- Shabih, Muhammad Ihsan. Iyokus, dan Destriani. 2021. Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak bola. (*Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga*), ISSN: 2541-5042 (Online), ISSN: 2503-2976 (Print) Volume 6 Nomor 1, Edisi April 2021.
- Sucipto, dkk. (2000). Sepakbola. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono. (2013). Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis, dan Disertasi (A. Nuryanto (ed.)). (ALFABETA, cv.)
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods) (Sutopo (ed.)). (Alfabeta, cv)
- Sukadiyanto. 2010. Pengantar teori dan meto-dologi melatih fisik. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

- Tefu,Jendry Alvin. 2019. Pengaruh Latihan *Ladder Drill: Ladder Speed Run* dan *In Out Drill* Terhadap Peningkatan Kecepatan dan Kelincahan. (*Jurnal Universitas PGRI Semarang*) Volume 4 Nomer1, Januari 2019.
- Wibisono,Handoko. 2019. Pengaruh Latihan *Speed, Agility* Dan *Ball Feeling* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Pemain Akademi Putri Binangun KU 17 Tahun di KulonProgo. *Skripsi*