



Hubungan Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan *Dribble* Tim Futsal SMP 15 Kota Padang

Muhammad Mirzha Assidiq, Aldo Naza Putra, Erianti, Muhammad Arnando

Pendidikan Olahraga, Departemen Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

mirzhaaa12@gmail.com, aldoaquino87@fik.unp.ac.id ai.erianti1962@gmail.com,

171050@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kecepatan, kelincahan, *dribble*, futsal

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *Dribble*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribble* pemain Futsal SMP 15 Kota Padang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal SMP 15 Kota Padang. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*, sehingga diperoleh sampel sebanyak 20 orang. Pengumpulan datanya dengan menggunakan tes kecepatan lari 30 meter untuk tes kecepatan, *Illinois agility run test* untuk tes kelincahan, tes *dribble* bola futsal untuk *dribble* bola futsal, sebagai sasaran data diolah dengan statistik. Berdasarkan perhitungan hasil uji statistik didapatkan hasil penelitian yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap kemampuan *dribble* kelincahan terhadap kemampuan *dribble* dan kecepatan dengan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribble*.

Keywords : *Speed, agility, dribble, futsal*

Abstract : The problem in this study is the low *Dribble* ability. This study aims to determine the relationship between speed and agility on the *dribble* ability of SMP 15 Futsal players in Padang City. This research is a type of correlational research. The population in this study were all futsal players at SMP 15 Padang City. The sampling technique in this study was a *purposive sampling* technique, in order to obtain a sample of 20 people. The data was collected using a 30-meter running speed test for a speed test, the *Illinois agility run test* for agility tests, a futsal ball *dribble* test for futsal ball *dribbles*, as the target data were processed with statistics. Based on the calculation of the statistical test results, the research results showed that there was a significant relationship between speed and agility *dribble* ability and speed and agility together with *dribble* ability.

PENDAHULUAN

Undang-undang nomor 11 tahun 2022 "Pembinaan dan pengembangan Olahraga Prestasi dilaksanakan dan dikerahkan untuk mencapai Prestasi Olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional"

Ketentuan umum didalam undang-undang olahraga prestasi, olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran,raga dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, social, dan budaya. Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatkan, pengawasan, dan evaluasi.

Permainan futsal modern saat ini telah mengalami banyak kemajuan, perubahan serta perkembangan yang pesat baik dari segi fisik, teknik, taktik dan yang terakhir adalah mental bertanding yang dapat dilihat secara langsung di pertandingan (PFL) *pro futsal league*. Inilah yang harus di contoh oleh para siswa yang tergabung kedalam tim futsal smp 15 padang.

Mengenal teknik dasar bermain futsal menurut Justinus Lhaksana (2011:29) adalah mengumpan (passing), menahan bola (control), mengumpan lambung (chipping), Dribble (dribble), menendang bola (shooting), sedangkan menurut Jones dalam jurnal ilmu olahraga dan kesehatan (2013:34) penguasaan teknik dasar bermain merupakan komponen pokok dalam permainan. Dengan demikian para siswa-siswa dapat menguasai bola dengan baik artinya, dapat memainkan bola dengan baik juga. Banyak faktor yang penting harus dimiliki untuk menunjang kemampuannya dilapangan antara lain kondisi fisik yang prima, kecepatan, ketepatan, kekuatan, kelincahan, dan keseimbangan.

Menurut Agus Salim (2008:122) Dribble (dribble) adalah mempertahankan tetap berada di kaki dan tetap dalam kendali ketika melewati lawan gunakan kedua sisi kaki untuk membawa bola atau memperlambat laju bola dengan menggunakan sol sepatu, Dribble bukan hanya soal kecepatan saja karena harus bisa merubah arah kecepatan dan arahnya.

Teknik dasar merupakan pondasi bagi seseorang untuk bermain futsal. Pengertian teknik dasar itu sendiri yaitu semua kegiatan atau gerakan yang mendasar sehingga seseorang sudah dapat bermain futsal dengan benar. Dalam permainan futsal terdapatnya beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain, diantaranya menggiring bola atau dribbling, mengumpan bola atau passing dan stopping bola, menyundul bola (heading), menendang bola ke gawang (shooting).

Menurut Hawindri (2016) futsal merupakan "suatu permainan yang dilakukan di dalam ruangan yang menggunakan lapangan berukuran kecil dan disertai dengan peraturan yang ketat dan mengandalkan fisik yang maksimal"

Sahda Halim (2009) Futsal adalah permainan sejenis sepak bola yang dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil. Permainan ini dimainkan oleh 10 orang (masing-masing tim 5 orang) saja, serta menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih ringan dari pada yang digunakan dalam sepak bola

Menurut Daniel (2012) mengemukakan bahwa "Futsal adalah permainan yang cepat, ketika pemain tidak hanya menunggu datangnya bola tetapi harus menjemput bola yang datang. Dengan kondisi lapangan yang sempit maka akan banyak terjadinya peluang goal yang dihasilkan oleh pemain" sedangkan menurut

Jurnal a systematic Review of Futsal Literature menjelaskan “Futsal adalah olahraga yang sangat intens secara fisiknya, literatur menunjukkan bahwa tuntutan fisik futsal itu perlu dipertimbangkan karena sangat penting bagi pelatih dalam menerapkan program latihan untuk kegiatan kompetisi”

Untuk melakukan dribbling yang baik, maka faktor yang mempengaruhi hasil dribbling tersebut diantaranya kelincahan dan kecepatan. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah gerak tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan dalam permainan futsal sangat berkaitan erat antara kelenturan dan kecepatan. Kecepatan adalah kemampuan secara berturut-turut untuk menempuh suatu jarak dalam selang waktu. Kecepatan dan kelincahan merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan dan saling membutuhkan satu sama lain dalam rangkaian gerak dribble.

Kelincahan dan kecepatan sangat dibutuhkan oleh seorang pemain futsal dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dan kelincahan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Kecepatan dibutuhkan ketika pemain menjauh dari kejaran lawan, kemudian kelincahan merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan dribbling seseorang. Sebab dengan kelincahan yang tinggi maka pemain atau atlet dapat menggiring bola dengan mudah melewati pemain lawan, sehingga semakin lincah pola pergerakan pemain, maka penguasaan bola akan semakin baik dan penguasaan bola oleh pihak lawan semakin sedikit

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah penulis lakukan terhadap pemain tim futsal SMP N 15 Kota Padang, terlihat pemain belum menguasai teknik dasar futsal, terutama saat dribbling bola. Selain itu penulis juga melihat pemain belum mampu mengubah arah posisi tubuhnya secara cepat dan tepat mungkin ini kurangnya koordinasi gerak pemain. Masih kurangnya kelincahan dan kecepatan pemain dalam bermain futsal, terlihat pada saat pemain menggiring bola dalam kondisi lari pemain terlihat kaku dan gerakannya mudah diprediksi oleh lawan. Terlihat beberapa pemain kesulitan dalam mengontrol bola agar tidak terlepas saat dribble

METODE

Rancangan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasi. Arikunto (2006:270) menyebutkan bahwa “korelasional yaitu suatu alat statistika, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini”. Dimana penelitian ini terdiri dari tiga variabel X1, X2 dan variabel Y. Variabel X1, X2 atau variabel bebas adalah kelincahan dan kecepatan dan variabel Y atau variabel terikat adalah kemampuan Dribble (Dribble).

Menurut Sugiyono (2015:117) yang dimaksud populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain tim futsal Smp N 15 Kota Padang yang berjumlah 20 orang.

Sampel menurut sugiyono (2015:118) adalah “bagian dari jumlah dan karakteristik

yang dimiliki oleh populasi tersebut". Karena populasi tidak terlalu besar, maka peneliti mengambil seluruh populasi yang berjumlah 20 orang sebagai sampel, dengan teknik pengambilan sampel Sensus sampling (sampling jenuh) menurut sugiyono (2012: 68) Teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel maka digunakan teknik *purposive sampling* dengan sebagian populasi dijadikan sampel dalam penelitian ini. Data diambil secara langsung oleh peneliti dari tes dan pengukuran terhadap variabel yang ada dalam penelitian yaitu berupa, daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki, dan akurasi *shooting*. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan data penelitian yang akan diolah untuk menguji hipotesis. Teknik analisis data yang digunakan untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah menggunakan rumus korelasi sederhana dan ganda sebagai berikut :

$$R_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{N \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

R_{xy} : Koefisien korelasi x dan y

N : Jumlah testi

$\sum x$: Jumlah skor testi

$\sum x^2$: Jumlah skor kuadrat

$\sum y$: Jumlah skor testi

$\sum y^2$: Jumlah skor kuadrat

Korelasi Ganda :

$$R_{x_1x_2Y} = \sqrt{\frac{r^2_{x_1Y} + r^2_{x_2Y} - 2(r_{X1.Y})(r_{X2.Y})(r_{X1.X2})}{1 - r_{X1.X2}^2}}$$

Keterangan :

r_{X1X2Y} = Koefisien korelasi ganda

r_{X1Y} = Jumlah Koefisien Korelasi antara X_1 dan Y

r_{X2Y} = Jumlah koefisien korelasi antara X_2 dan Y

r_{X1X2} = Jumlah koefisien korelasi antara X_1 dan X_2

HASIL

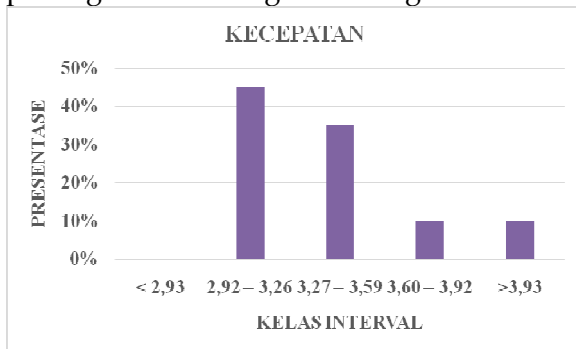
Berdasarkan data dari daya ledak otot tungkai dengan menggunakan *lari sprint 30 meter* terhadap 20 orang sampel nilai tertinggi sebesar 3,04 detik dan nilai terendah 4,2 detik skor rata-rata (*mean*) 3,43 dan standar deviasi 0,33. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi frekuensi kecepatan

No	KI	Frekuensi		Klasifikasi
		Absolut	Relatif (%)	
1	< 2,93	0	0%	Baik Sekali
2	2,92 – 3,26	9	45%	Baik
3	3,27 – 3,59	7	35%	Sedang
4	3,60 – 3,92	2	10%	Kurang
5	>3,93	2	10%	Kurang Sekali
Total		20	100%	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 sampel yang diteliti, 0 orang (0%) memiliki hasil kecepatan dengan kelas interval < 2.93 , 9 orang (45%) memiliki hasil kecepatan dengan kelas interval 2.92-3.26, 7

orang (35%) memiliki hasil kecepatan dengan kelas interval 3.27-3.59, 2 orang (10%) memiliki hasil kecepatan dengan kelas interval 3.60-3.92, 2 orang (10%) memiliki hasil kecepatan dengan kelas interval > 3,93. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi hasil data variabel kecepatan dapat dilihat pada gambar histogram sebagai berikut:



Gambar 1. Histogram X₁

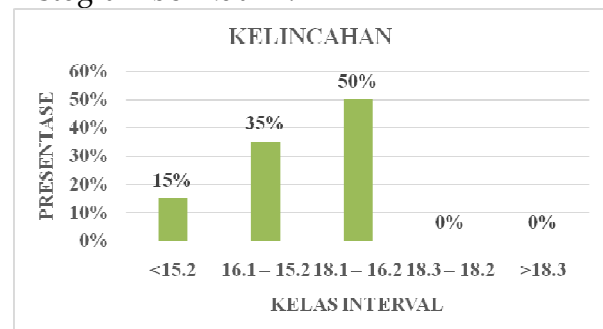
Berdasarkan data dari koordinasi mata kaki dilakukan dengan tes *Illinois Agility Run Test* terhadap 20 orang sampel. Didapat skor tertinggi 15,01 detik, skor terendah 17,41, rata-rata (*mean*) 16,04, standar deviasi 0,79. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi frekuensi kelincahan

NO	KI	Frekuensi		Klasifikasi
		Absolut	Relatif %	
1	<15.2	3	15%	Baik sekali
2	16.1 – 15.2	7	35%	Baik
3	18.1 – 16.2	10	50%	Sedang

4	18.3 – 18.2	0	0%	Kurang
5	>18.3	0	0%	Kurang sekali
Total		20	100%	

Berdasarkan tabel didapatkan bahwa rentang kelincahan >18.3 sebanyak 0 orang (0%), rentang 18.3 – 18.2 sebanyak 0 orang (0%), rentang 18.1 – 16.2 sebanyak 10 orang (50%), rentang 16.1 – 15.2 sebanyak 7 orang (35%) dan rentang <15.2 sebanyak 3 orang (15%). Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi hasil kelincahan *Illinois Agility Run Test* tim futsal Smp 15 kota Padang dapat dilihat histogram berikut ini:



Gambar 2. Histogram X₂

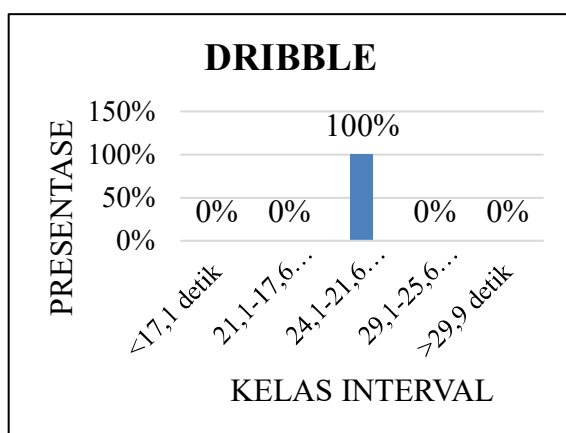
Berdasarkan data dari akurasi *Dribble* dilakukan dengan tes *shooting* terhadap 20 orang sampel. Didapat skor tertinggi 23,44 detik, skor terendah 24,88, rata-rata (*mean*) 23,87, standar deviasi 0,40. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi frekuensi dribble

NO	KI	Frekuensi		Klasifikasi
		Absolut	Relatif %	
1	<17,1	0	0%	Baik

	detik			sekali
2	21,1 - 17,6 detik	0	0%	Baik
3	24,1 - 21,6 detik	20	100%	Sedang
4	29,1 - 25,,6 detik	0	0%	Kurang
5	>29, 9 detik	0	0%	Kurang sekali
Total		20	100%	

Berdasarkan tabel didapatkan bahwa rentang kemampuan *dribble* <17,1 sebanyak 0 orang (0%), 17,6-21,1 sebanyak 0 orang (0%), rentang 21,6-24,1 sebanyak 20 orang (100%), rentang 25,6-29,1 sebanyak 0 orang (0%).rentang >29,9 sebanyak 0 orang (0%). Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi kemampuan *dribble* bola tim futsal Smp 15 kota Padang dapat dilihat histogram berikut ini:



Tabel 3. Histogram Y

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh thitung (104,929) > ttabel (1,73) pada taraf signifikan $\alpha=0,05$ dan dk (n-2=18). Jadi, dapat diketahui bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan *dribble* pemain futsal SMPN 15 Padang. Bila dikaitkan dengan kemampuan dribbel bola pemain Futsal SMP 15 Kota Padang adalah kemampuan pemain tersebut dalam berpindah tempat dalam waktu yang singkat dan cepat, pada saat mendribel bola pemain harus bisa menjaga penguasaan bola yang dibawanya tidak mudah lepas dari penguasaan. Oleh sebab itu pemain Futsal SMP 15 Kota Padang harus mempunyai kecepatan dalam kemampuan mendribel bola yang baik, karena dengan kecepatan yang tinggi pemain yang menggiring bola dapat menerobos pertahanan lawan. Berdasarkan hal ini, maka menurut analisis peneliti terhadap penelitian ini adalah terbukti pada penelitian bahwa kecepatan memiliki hubungan dengan kemampuan mendribel bola pada pemain pemain Futsal SMP 15 Kota Padang. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kecepatan maka diperlukan latihan unsur-unsur kecepatan.

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh thitung (24,281) > ttabel (1,73) pada taraf signifikan $\alpha=0,05$ dan dk (n-2=18). Jadi, dapat diketahui bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribble* Pemain Futsal SMP 15 Padang.

Oleh sebab itu unsur kecepatan memiliki peran untuk meningkatkan kelincahan

diperlukan latihan unsur-unsur kelincahan. Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh $t_{hitung} (22,68) > t_{tabel} (3,88)$ pada taraf signifikan $\alpha=0,05$ dan dk ($n-2=13$). Jadi, dapat diketahui bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan *Dribble* pemain futsal SMPN 15 Padang. Dalam memperoleh hasil mendribel bola yang baik dibutuhkan gabungan dari beberapa kondisi fisik yaitu kecepatan dan kelincahan yang baik. Dalam mendribel bola unsur kecepatan berperan untuk melakukgerak dengan cepat dalam melakukan dribel bola. Sementara kelincahan memiliki peran melakukan kemampuan untuk perpindahan gerak dengan cepat. Terbukti pada penelitian bahwa kecepatan dan kelincahan yang baik dan bekerja secara bersama-sama dengan mendribel bola. Hal ini dapat disebabkan karena jika pemain memiliki kecepatan dan kelincahan yang baik maka pemain mampu mendribel bola dengan baik tanpa bola terlepas atau tidak dapat dikuasai oleh lawan dan sesuai tujuan efektif dan efisien mendribel bola maksimal. Berdasarkan hal ini, maka menurut peneliti terhadap penelitian ini adalah terbukti bahwa kecepatan dan kelincahan secara bersama sama berkontribusi dengan kemampuan mendribel bola. Sebaliknya apabila pemain tidak memiliki kecepatan dan kelincahan yang baik maka mendribel bola juga tidak akan baik. Dengan demikian agar mendribel bola meningkat lebih baik, maka perlu dilakukan latihan kecepatan dan kelincahan secara teratur.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan

dengan Kemampuan *Dribble* Pemain Futsal Kelingi Kangen Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan dapat ditarik kesimpulan:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan *dribble* pemain futsal SMP 15 Kota Padang.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribble* pemain futsal SMP 15 Kota Padang.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan *dribble* pemain futsal SMP 15 Kota Padang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil, A., Rasyid, W., & Lawanis, H. (2023). Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Dengan Kemampuan Mendribel Bola Pemain Sekolah Sepakbola Putra Sicincin Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 6(4), 115-121
- Aldo Naza, Putra, dan Vivaldi Gazali. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabin Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017).
- A Putra, Y Yulifri, E Emral, H Lawanis - *Jurnal JPDO*, 2022
- ASTUTI, Y., & ERIANTI, D. (2022). PENGARUH KEBUGARAN JASMANI DAN STATUS GIZI TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA. *Quantum Journal of*

- Engineering, Science and Technology*, 3 (3), 14-19.
- DM Putra, W Rasyid, E Emral, AN Putra -
Jurnal JPDO, 2023
- Emral. (2018) Sepak Bola Dasar. Padang :
UNP Sukabina press.
- EMZI, R. (2022). *HUBUNGAN KOORDINASI MATA-KAKI DAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN AKURASI SHOOTING PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMPN 16 PONTIANAK* (Doctoral dissertation, IKIP PGRI PONTIANAK). EMZI, R. (2022). *HUBUNGAN KOORDINASI MATA-KAKI DAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN AKURASI SHOOTING PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMPN 16 PONTIANAK* (Doctoral dissertation, IKIP PGRI PONTIANAK).
- Gahafi, A., Arsil, A., Erianti, E., & Arnando, M. (2023). Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Kemampuan Dribbling Bola Pada Pemain PSKB. *Jurnal JPDO*, 6 (3), (115-121).
- Jufinda, Anggil. "MANFAAT KOORDINASI TANGAN DAN MATA SERTA FLEKSIBILITAS DALAM KETEPATAN PUKULAN FOREHAND DRIVE PADA KLUB PTL STKIP MUHAMMADIYAH SUNGAI PENUH." *EDU RESEARCH* 1.4 (2020): 33-43.
- Juliana, Rizki. *PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN AKURASI TERHADAP HASIL SHOOTING KE GAWANG MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI DI TIM SEPAKBOLA PUTRA JAMPANG TENGAH*. Diss. Universitas Muhammadiyah Sukabumi, 2022.
- Mubarok, Fatchan. "PENERAPAN MEDIA AUDIO VISUAL TERHADAP KETEPATAN SHOOTING BOLA PADA PERMAINAN FUTSAL (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN 2 Buduran)." *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 5.3 (2017).
- Muhammad, A., Putra, AN, Atradinal, A., & Syampurma, F. (2022). Profil Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Pemain Sepakbola Sonyak Pratama FC Kota Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 5 (8), 26-32.
- Moefiti, C., & Atradinal, A. (2018). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub Satelite Padang. *Jurnal JPDO*, 1(1), 96-101.
- Mukti, A. P., Mahendra, A., & Rizhardi, R. (2023). Pengaruh Latihan Plyometrics terhadap Ketepatan Shooting dalam Permainan Futsal pada Peserta Eksrtakurikuler di SMP Negeri 35 Palembang. *Journal on Education*, 5(3), 7168-7175.
- Munandar, A., Taufik, M. S., & Putri, R. E. (2020). Pengaruh Latihan Plyometrics Otot Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Penalti Pada Cabang Olahraga Futsal. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(1), 1-6.
- Nosa, V. T. A., Sulaiman, I., Nurdin, F., & Praniata, A. R. (2019). model pembelajaran shooting futsal untuk siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 8(1), 27-34.

- Putra, A., Yulifri, Y., Emral, E., & Lawanis, H. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan. *Jurnal JPDO*, 5(10), 7-13.
- R Misda, AN Putra, H Lawanis, F Amra -
Jurnal JPDO, 2023
- Rosmawati, R., Arsil, A., & Asmi, A. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola SMP N 1 Harau. *Jurnal JPDO*, 5(9), 21-27.
- Hawindri, Brila Susi. "Pemanfaatan Panduan Latihan Teknik Dasar Futsal Bagi Atlet Pemula." *prosiding seminar nasional pendidikan jasmani pascasarjana um*. 2016.
- Irawan, Yogi Ferdy, and Danang Limanto. "Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Kesiapan Diri Terhadap Pertandingan Pada Pemain Walet Muda Futsal Academy Kebumen Tahun 2020." *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga* 1.01 (2021): 18-26.
- Lengkana, Anggi Setia. "Analisis Deskriptif Tentang Hubungan Kemampuan Siswa Melakukan Tes Harvard terhadap Kecepatan Lari Jarak 400 Meter pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Tanjungsari." *Jurnal Olahraga* 2.2 (2016): 52-62.
- Novianti, Dwi, Marsiyem Marsiyem, and Destriana Destriana. "Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kecepatan Dribble Dalam Permainan Bola Basket." *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan* 6.2 (2017).
- Maulidian, Gilang. "Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik terhadap Keterampilan Dribble Peserta Ekstrakurikuler Futsal di Smp Islam Al-Azhar 7 Kota Sukabumi tahun ajaran 2019." *Movement And Education* 1.1 (2020): 23-34.
- Matitaputty, Johanna. "Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Dribble Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 5.2 (2019): 101-113.
- Muhyi, Muhammad, and Yandika Fefrian Rosmi. "Pengembangan Model Latihan Garuda Dalam Meningkatkan Kelincahan Pemain Futsal Ku-16." *Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa* 2.1 (2021): 1-8.
- Putra, Aldo Naza, dan Vivaldi Gazali. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017).
- Purnama, Aditya. "Pengaruh Senam Anak Indonesia Terhadap Kecepatan dan Kelincahan (Studi Kasus: SD Islam Al Mubarak Surabaya)." *Jurnal kesehatan olahraga* 4.3 (2016).
- Purba, Pangondian Hotliber. "Hubungan kelentukan dan kelincahan terhadap kecepatan tendangan mawashi gery chudan pada karateka perguruan wadokai dojo UNIMED." *Jurnal Prestasi* 1.1 (2017).
- Prasetyo, Arif Fajar, and Raden Dadan Pra Rudiana. "Korelasi Fleksibilitas, Kecepatan, Indeks Masa Tubuh Dan Kelincahan Terhadap Pemain

- Futsal." *Biormatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan* 6.02 (2020): 138-144.
- Rahim, Anita Faradilla. "PENGARUH LADDER DRILL EXERCISE TERHADAP KECEPATAN DAN KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL." *Jurnal Sport Science* 10.2 (2020): 153-157.
- Redita, Bunga Indah Larasati. *Tingkat Kondisi Fisik Pada Pemain Futsal Puteri Accasia Kota Pekanbaru*. Diss. Universitas Islam Riau, 2021.
- Samsudin, Samsudin. "Pengaruh Kelincahan dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Dribble dalam permainan bola basket Pada siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Belo." *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA* 12.1 (2022): 11-16.
- Saputra, Yudi Dwi, and Nurdian Ahmad. "Pengaruh Model Pelatihan Hexagon Drill Terhadap Kelincahan Pada Pemain Jombang Basketball Club (JBC)." *PENJAGA: Pendidikan Jasmani & Olahraga* 1.2 (2021): 49-54.
- Syarwandi, Syarwandi. *Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribble Pemain Tim Futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu*. Diss. Universitas Islam Riau, 2021.
- Taufiq, Imam. *Hubungan Tingkat Kesegara Jasmani Dengan Prestasi Belar Siswa Kelas XI IPS 1 SMAN 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Sri Indrapura*. Diss. Universitas Islam Riau, 2019.
- Toha, Muhammad. "Analisis Keterampilan Dribble Permainan Futsal pada Remaja Putus Sekolah di Desa Suka Maju Bengkulu Utara." *Educative Sportive* 1.1 (2020): 6-12.
- Ulandari, Yuli, Zikrur Rahmat, and Didi Yudha Pratana. "Pengaruh Latihan Leg Press Terhadap Kecepatan Tendangan Lingkaran Dalam Pada Atlet Tarung Derajat Satlat Ilie Banda Aceh Tahun 2020." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan* 2.1 (2021).
- Wulandari, I., & Arnando, M. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kecepatan Service Tennis. *Jurnal Performa*, 4 (1), 19-28.
- Yulifri, Y., Darni, D., & Zarwan, Z. (2019). Tinjauan tentang kondisi fisik pemain sepakbola sekolah menengah pertama pembangunan laboratorium Universitas Negeri Padang. *Jurnal JPDO*, 2(6), 6-10.
- Zawawi, M. Anis. *Sumbangan kekuatan otot tungkai, kecepatan maksimum lari, kekuatan otot perut, fleksibilitas tolok, panjang tungkai dan panjang telapak kaki terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok (Studi Korelasional pada Mahasiswa Pembinaan Prestasi Atletik UNP Kediri)*. Diss. UNS (Sebelas Maret University), 2016.