



Hubungan Kecepatan dan Kelincahan terhadap Kemampuan *Dribble* Atlet Futsal SMP Adabiah Padang

Panji Hendra Saputra, Arsil, Yulifri, Muhammad Arnando

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia
panji.hendras@gmail.com arsilfik@gmail.com yulifrik@fik.unp.ac.id arnando@fik.unp.ac.id

Kata Kunci: Kecepatan dan Kelincahan, Dribble, Futsal

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan Dribble pemain futsal SMP Adabiah Padang yang diduga dipengaruhi oleh kecepatan dan kelincahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan dribble. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi penelitian ini seluruh pemain futsal SMP Adabiah Padang sebanyak 25 orang, sedangkan sampel diambil secara total sampling sehingga diperoleh sampel yaitu sebanyak 25 orang. Data diperoleh melalui tes, kecepatan dengan tes lari 30 meter, kelincahan dengan menggunakan tes Illinois Agility Run, dan kemampuan dribble dengan tes mendribble bola. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis product moment. Berdasarkan dari hasil analisis data menunjukkan bahwa; 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan dribble pemain futsal SMP Adabiah Padang. 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan dribble pemain futsal SMP Adabiah Padang. 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan dribble pemain futsal SMP Adabiah Padang.

Keywords: *Speed and Agility, Dribbling, Futsal*

Abstract: *The problem in this study is the low dribble ability of Adabiah Padang Junior High School futsal players which is thought to be influenced by speed and agility. This study aims to determine the relationship between speed and agility with dribble ability. This type of research is correlational. The population of this study were all 25 Adabiah Padang Junior High School futsal players, while the sample was taken by total sampling so that a sample of 25 people was obtained. Data were obtained through tests, speed with a 30 meter run test, agility using the Illinois Agility Run test, and dribble ability with a ball dribble test. Data analysis was carried out using product moment analysis. Based on the results of data analysis shows that; 1) There is a significant relationship between speed and the dribble ability of Adabiah Padang Junior High School futsal players. 2) There is a significant relationship between agility and the dribble ability of Adabiah Padang Junior High School futsal players. 3) There is a significant relationship between speed and agility together with the dribble ability of Adabiah Padang Junior High School futsal players.*

PENDAHULUAN

Aktivitas olahraga kini telah menjadi bagian dari kehidupan manusia, dan manusia berolah raga untuk kepentingannya sendiri, terutama untuk kesehatan, kebugaran, kesenangan, meningkatkan imunitas tubuh

(Asnaldi, 2022). Dalam mengintegrasikan olahraga ke dalam masyarakat, pemerintah mencari perkembangan baik formal maupun informal untuk mencapai kesetaraan dalam kesempatan olahraga (Sepriadi, 2017). Selain itu, olahraga juga turut berperan dalam

peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan yang berkelanjutan. Olahraga merupakan bagian yang integral dari warisan kebudayaan manusia yang digemari oleh banyak orang, baik sebagai pelaku maupun sebagai penggemar (Nirwandi, 2017)

Futsal adalah singkatan dari futbol (sepakbola) dan sala (ruangan) dari bahasa Spanyol atau Futebol dari bahasa Portugal atau Brazil Futsal dan salon dari bahasa Prancis (Lhaksana, 2011). Menurut (Atradin, 2017) Futsal adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. (Arsil, 2018) menyebutkan bahwa Futsal merupakan salah satu cabang dari olahraga prestasi, dan banyak kalangan dan remaja saat ini menggunakan futsal sebagai ajang untuk berprestasi, yang membuat futsal menjadi prestasi bagi masyarakat saat ini adalah karena futsal dapat mendatangkan kepuasan, popularitas dan sumber penghasilan. Kemampuan fisik, taktis, teknis, dan mental yang baik diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Futsal telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitive sampai menjadi permainan olahraga modern yang sangat digemari dan disenangi banyak orang.

Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerjasama antar pemain lewat passing yang akurat, bukan hanya untuk melewati lawan. Ini disebabkan dalam permainan futsal pemain selalu berangkat dengan falsafah 100% ballpossession. Akan tetapi, melalui timing dan positioning yang tepat, bola dari lawan akan dapat direbut kembali. Futsal sebenarnya adalah olahraga yang kompleks karena membutuhkan teknik dan taktik khusus, selain itu dari segi pembiasaan fisik permainan futsal pasti

berbeda dengan olahraga lainnya (Yulifri, 2022)

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai pemain futsal yaitu teknik dasar menggiring bola (*dribble*). Menurut (Agus Salim, 2008) Menggiring Bola (*Dribble*) adalah mempertahankan bola 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, menggiring bola bukan hanya soal kecepatan saja karena harus bisa merubah kecepatan dan arahnya. Futsal merupakan sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan dengan lima pemain inti dan tujuh pemain cadangan (Emzi, 2022)

Salah satu faktor penting prestasi olahraga adalah kondisi fisik, selain penguasaan teknik, taktik dan mental. Pentingnya dan pengaruh kinerja atletik sangat tergantung pada kebutuhan atau persyaratan masing-masing olahraga. Olahraga khususnya futsal membutuhkan kebugaran jasmani (Suwirman, 2019).

Kecepatan adalah daya tanggap otot yang ditandai dengan pertukaran maksimum antara kontraksi dan relaksasi (Sujoto, 2008). Pernyataan yang sama (Syafuruddin, 2012) mengatakan bahwa "Kecepatan dibatasi oleh faktor-faktor seperti kekuatan otot, tonus otot, kecepatan reaksi, kecepatan konstruksi, dan koordinasi. Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dari satu posisi ke posisi lain diarena. Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dari satu posisi ke posisi lain diarena (Sujoto, 2008).

Kelincahan memegang peranan penting dalam penampilan dari berbagai kemampuan, termasuk kemampuan gerak mendribbel bola dalam permainan futsal. Pada saat melakukan dribble bola kecepatan sangat berpengaruh untuk menghalau lawan dan melewati lawan

dengan melakukan gerakan kaki yang cepat sehingga seseorang dapat bermain secara efektif di lapangan. Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan (Saputra, 2018). Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang memegang peranan penting khususnya dalam cabang olahraga termasuk sepak bola terutama dalam menghadapi rintangan dari lawan. Pemain harus bisa bergerak cepat untuk mengubah arah atau melarikan diri (Subardjah, 2012)

Berdasarkan pengamatan saya dan hasil tanya jawab kepada pelatih ekstrakurikuler Futsal SMP Adabiah Padang pada tanggal 13 September 2022 pengamatan yang saya lakukan terhadap ekstrakurikuler ini masih ada beberapa kelemahan yang dimiliki salah satunya adalah rendahnya kemampuan *dribbel* bola, misalnya pada saat melakukan *dribbel* bola jarak bola dengan kaki masih terlalu jauh sehingga bola dengan mudah dapat direbut oleh lawan, kemudian pada saat melakukan *dribble* bola, badan dari beberapa pemain futsal ini masih sangat kaku.

Namun siswa yang mengikuti ekstrakurikuler ini tidak semuanya memiliki keterampilan dasar yang mumpuni, terutama kemampuan teknik menggiring bola (*Dribble*), tingkat keterampilan menggiring bola siswa di SMP Adabiah Padang masih tergolong stabil atau bisa dikatakan belum semuanya menguasai, terlihat ketika mereka bermain masih sulit untuk membawa bola sampai ke titik terdekat gawang. Para siswa-siswa di ekstrakurikuler futsal SMP Adabiah juga belum banyak mengetahui apakah kecepatan dan kelincahan ada hubungan terhadap kemampuan *dribble* masing-masing pemain dan hal apa saja yang dibutuhkan untuk memiliki teknik dasar menggiring bola (*dribble*)

dengan baik. Maka dari itu untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribble* tersebut dibutuhkan usaha yang maksimal serta memberikan pemahaman tentang hal yang dibutuhkan untuk menggiring bola (*dribble*) dengan baik.

Menggiring bola adalah suatu usaha memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain atau dengan berliku-liku untuk menghindari lawan, harus kita usahakan agar bola tetap bergulir dekat dengan kita, jauh dari kaki lawan pada saat permainan berlangsung (Ahmad F, 2014)

Olahraga futsal tentu cenderung lebih dinamis dan gerakan yang cepat oleh karena itu dalam olahraga futsal salah satu teknik yang harus dikuasai dengan baik yaitu keterampilan *dribble*, dalam keterampilan *dribble* futsal yang baik tentu harus ditunjang dengan kelincahan, kecepatan dan kontrol bola yang baik (Akbari, 2019).

Menurut (Pipit Fitria Yulianto, 2016) mengemukakan menggiring bola (*dribble*) adalah keterampilan dasar dalam bermain, karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Dapat disimpulkan bahwa *dribble* atau menggiring bola adalah salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain sebagai modal awal untuk bermain futsal. Menggiring bola (*dribble*) tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja namun ada banyak faktor dalam menggiring bola seperti kecepatan (*Speed*) dan kelincahan (*agility*) untuk hal ini hal yang pertama dilakukan adalah mengukur sejauh mana siswa memiliki kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*) lalu menghubungkannya agar mengetahui hal apa saja yang meningkatkan agar para siswa dapat melakukan menggiring bola (*dribble*) dengan baik.

Banyak sekali faktor penunjang untuk memiliki tehnik dasar *dribble* dengan baik, diantaranya Kecepatan dan Kelincahan. Namun dalam penelitian ini tidak membahas tentang bentuk-bentuk dari latihan dari 3 variabel tersebut dikarenakan penelitian ini bersifat korelasional yang hanya mengukur tingkat Kecepatan dan Kelincahan pada pemain futsal di ekstrakurikuler Futsal SMP Adabiah Padang, kemudian menghubungkannya dengan hasil *dribble*. Oleh karena itu peneliti ingin mengangkat masalah tersebut dengan mengadakan penelitian secara mendalam tentang kemampuan atlet di ekstrakurikuler Futsal SMP Adabiah Padang dalam melakukan teknik *dribble* pada permainan futsal yang kemudian dikaitkan dengan faktor Kecepatan dan Kelincahan.

METODE

Adapun jenis penelitian ini yang dilakukan adalah penelitian korelasional. Penelitian korelasional adalah penelitian yang menyelidiki ada tidaknya hubungan/korelasiantara dua atau lebih variabel. Penelitian ini akan dilaksanakan setelah proposal ini diseminarkan dan disetujui, yaitu pada bulan Juni-Juli 2023. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik sensus sampling. Artinya teknik penelitian menentukan sampel seluruh dari populasi, dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal SMP Adabiah Padang sebanyak 25 orang. Pada penelitian ini data yang dikumpulkan menggunakan data Primer dan data sekunder. Data Primer yaitu data yang diambil langsung pada saat tim futsal SMP Adabiah Padang melakukan latihan mingguan. Data Sekunder yaitu data yang didapat melalui perantara atau tidak

langsung seperti jurnal, buku-buku, yang mendukung data primer. Sumber data dalam penelitian ini berasal dari pemain dan pelatih futsal SMP Adabiah Padang.

teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan membuat beberapa langkah kerja yaitu melakukan tes terhadap kecepatan menggunakan tes lari 30 m, tes kelincahan dengan menggunakan Illinois agility, dan tes kemampuan dengan menggunakan tes menggiring bola. Instrumen penelitian dalam penelitian ini adalah tes kecepatan bertujuan untuk mengukur kecepatan lari, tes kelincahan untuk mengukur kelincahan seseorang atlet, dan tes mendribel bola yang bertujuan untuk mengukur keterampilan mendribel bola.

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah uji persyaratan yang terdiri dari Uji normalitas *variable* dilakukan dengan menggunakan *Chi Kuadrat*. Penghitungan normalitas sampel adalah pengujian terhadap normal tidaknya data yang dianalisis dan uji linearitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel bebas yang dijadikan prediktor mempunyai hubungan yang linear atau tidak dengan variabel terikatnya, selanjutnya uji hipotesis yang terdiri dari kolerasi sederhana dan kolerasi ganda.

HASIL

A. DESKRIPSI DATA

Tabel 1. Distribusi frekuensi kecepatan

No	KI	Frekuensi		Klasifikasi
		Absolut	Relatif(%)	
1	3.58 – 3.91	22	88%	Baik Sekali
2	3.92 – 4.34	3	12%	Baik
3	4.35 – 4.72	0	0%	Sedang
4	4.73 – 5.11	0	0%	Kurang
5	5.12 – 5.50	0	0%	Kurang Sekali
Total		25	100%	

Berdasarkan Tabel 1, Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 25 sampel yang diteliti, 22 orang (88%) memiliki hasil kecepatan dengan kelas interval 3.58 – 3.91, 3 orang (12%) memiliki hasil kecepatan dengan kelas interval 3.92 – 4.34, 0 orang (0%) memiliki hasil kecepatan dengan kelas interval 4.35 – 7.72, 0 orang (0%) memiliki hasil kecepatan dengan kelas interval 4.73 – 5.1, 0 orang (0%) memiliki hasil kecepatan dengan kelas interval 5.12 – 5.50

Tabel 2. Distribusi frekuensi kelincahan

NO	KI	Frekuensi		Klasifikasi
		Absolut	Relatif%	
1	<15.2	0	0%	Baiksekali
2	16.1 – 15.2	18	72%	Baik
3	18.1 – 16.2	7	28%	Sedang
4	18.3 – 18.2	0	0%	Kurang
5	>18.3	0	0%	Kurangsekali
Total		25	100%	

Berdasarkan pada Tabel 2, Berdasarkan tabel didapatkan bahwa rentang kelincahan >15.2 sebanyak 0 orang (0%), rentang 16.1 – 15.2 sebanyak 18 orang (72%), rentang 18.1 – 16.2 sebanyak 7 orang (28%), rentang 18.3 – 18.2 sebanyak 0 orang (0%) dan rentang <18.3 sebanyak 0 orang (0%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi dribble

NO	KI	Frekuensi		Klasifikasi
		Absolut	Relatif%	
1	<11,91detik	0	0%	Baiksekali
2	11,91 - 13,20detik	11	45%	Baik
3	13,21- 14,50detik	7	28%	Sedang
4	14,51– 15,80detik	5	20%	Kurang
5	>15,80detik	2	8%	Kurangsekali
Total		25	100%	

Pada Tabel 3 di atas, Berdasarkan tabel didapatkan bahwa rentang kemampuan dribble <11,91 sebanyak 0 orang (0%), 11,91–13,20 sebanyak 11 orang (45%), rentang 13,21–14,50 sebanyak 7 orang (28%), rentang 14,51–

15,80 sebanyak 5 orang (20%) .rentang >15,80 sebanyak 2 orang (8%)

B. Uji Analisis

1. Uji Norma Litas

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	N	L0	Ltab	Distribusi
1	Kecepatan(X1)	25	0,156	0,173	Normal
2	Kelincahan(X2)	25	0,172	0,173	Normal
3	Kemampuandribble. (Y)	25	0,146	0,173	Normal

Tabel di atas menunjukkan bahwa setelah dilakukan analisis uji normalitas data melalui uji liliefors diperoleh skor kecepatan(X1) dengan $L_0 = 0,156$ dengan $n = 25$, sedangkan L_{tab} pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ diperoleh skor sebesar 0,173 yang mana lebih besar dari pada L_0 . Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh dari tes kecepatan berdistribusi secara normal. Selanjutnya dilakukan analisis uji normalitas data melalui uji liliefors diperoleh skor kelincahan (X2) dengan $L_0 = 0,172$ dengan $n = 25$, sedangkan L_{tab} pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ diperoleh skor sebesar 0,173 yang mana lebih besar dari pada L_0 . Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh dari tes kecepatan berdistribusi secara normal. Kemudian dilakukan analisis uji normalitas data melalui uji liliefors diperoleh data kemampuan mendribel bola (Y) dengan $L_0 = 0,146$ dengan $N = 25$, sedangkan L_{tab} pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ diperoleh skor L_{tab} sebesar 0,173 yang mana lebih besar dari pada L_0 . Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh dari tes kecepatan berdistribusi secara normal.

C. Uji Hipotesis Penelitian

1. Uji Hipotesis Satu (X_1 -Y)

Tabel 5. Hasil Analisis hubungan Kecepatan dengan Kemampuan Dribble (X_1 -Y)

Hubungan Antara	Koefisien Hubungan (r)	thitung	Ttabel	Kesimpulan
X1 dan Y	0,969	18,70	1,714	Signifikan

Berdasarkan tabel diatas, ternyata $t_{hitung} = 18,70 > t_{tabel} = 1,73$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kecepatan dengan kemampuan *dribble* pemain futsal SMP Adabiah Padang, diterima kebenarannya secara empiris.

2. Uji Hipotesis Dua (X_2 -Y)

Tabel 6. Hasil Analisa Hubungan Kecepatan (X_1) Dengan Kemampuan Dribble (Y)

Hubungan Antara	Koefisien Hubungan (r)	Thitung	Ttabel	Kesimpulan
X1 dan Y	0,973	20,26	1,714	Signifikan

Berdasarkan tabel diatas, ternyata $t_{hitung} = 20,26 > t_{tabel} = 1,714$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelincahan dengan kemampuan *dribble* pemain futsal SMP Adabiah Padang, diterima kebenarannya secara empiris.

3. Uji Hipotesis Tiga (X_1, X_2 -Y)

Tabel 7. Hasil Analisis Hubungan Ganda antara Kecepatan (X_1) dan Kelincahan (X_2) secara bersama-sama dengan Kemampuan (Y)

Hubungan Antara	Koefisien Hubungan (R)	Fhitung	Ftabel	Kesimpulan
X1 dan X2 dengan Y	0,992	72,83	3,44	Signifikan

Berdasarkan tabel diatas, ternyata $f_{hitung} = 72,83 > f_{tabel} = 3,44$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) secara bersama-sama antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan *Dribble* pemain futsal SMP Adabiah Padang, diterima kebenarannya secara empiris.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Kecepatan dengan kemampuan *Dribble* Pemain Futsal SMP Adabiah Padang

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh $t_{hitung} (18,70) > t_{tabel} (1,714)$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $dk(n-2=23)$. Jadi, dapat diketahui bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan *dribble* pemain futsal SMP Adabiah Padang. 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 Adabiah Padang. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kecepatan maka diperlukan latihan unsur-unsur kecepatan

2. Hubungan Kelincahan dengan kemampuan *Dribble* Pemain Futsal SMP Adabiah Padang.

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh $t_{hitung} (20,26) > t_{tabel} (1,714)$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $dk(n-2=23)$. 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 Adabiah Padang. Oleh sebab itu unsur kecepatan memiliki peran untuk meningkatkan kelincahan diperlukan latihan unsur-unsur kelincahan.

3. Hubungan Kecepatan dan Kelincahan dengan kemampuan *Dribble* Pemain Futsal SMP Adabiah Padang.

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh $t_{hitung} (72,83) > t_{tabel} (3,44)$ pada taraf signifikan $\alpha=0,05$ dan $dk (n-2=23)$. 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 SMP Adabiah Padang. 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 dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan *dribble* pemain futsal SMP Adabiah Padang, karena ditemukan $r_{hitung} = 0,969 > r_{tabel} 0,396$ dan $t_{hitung} = 18,70 > t_{tabel} 1,714$. 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribble* pemain futsal SMP Adabiah Padang, karena ditemukan $r_{hitung} = 0,973 > r_{tabel} 0,396$ dan $t_{hitung} = 20,26 > t_{tabel} 1,714$. 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribble* pemain futsal SMP Adabiah Padang, karena ditemukan $r_{hitung} = 0,992 > r_{tabel} 0,396$ dan $F_{hitung} = 72,83 > F_{tabel} 3,14$.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, F. (2014). Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam permainan Sepak Bola Pada Siswa Kelas VIII MTs MA'ARIFTalango Tahun Pelajaran 2014
- Akbari, W., Hidasari, F. P., & Triansyah, A. (2019). Hubungan Kelincahan, Kecepatan Dan Juggling Terhadap Keterampilan Dribble Futsal. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 8(12).
- Arsil, A., & Mulia, A. D. (2018). Pengaruh Interval Training Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain Futsal. *Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga Dan Kesehatan*, 5(2), 121-127.
- Arie Asnaldi 2022, Suwirman 2022. Kondisi Fisik Kenshi Kempo Dojo di Tanah Datar. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. Volume 5 No 5 (9-15)
- Atradinah, A., & Sepriani, R. (2017). Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99-105.
- 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).
- Lhaksana, Justinus. (2011). Taktik Dan Strategi Futsal Modern. Jakarta: Be Champion
- Saputra, A., & Yennes, R. (2018). Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 71-78
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sujoto. 2008. Kondisi Fisik. UPI Bandung, Indonesia
- Syafruddin. 2012. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Teori dan Aplikasi Dalam

- Pembinaan Olahraga. Padang: UNP Press.
- Subardjah, H. (2012). Latihan kondisi fisik. Diperoleh tanggal, 12.
- Suwirman, S. & Rudiansyah, P., (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Team Futsal Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 2(8), 38-43.
- Pipit Fitria Yulianto (2016). Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Metode Bagian Dan Keseluruhan Terhadap Peningkatan Dribble Shooting Sepakbola Ditinjau Dari Koordinasi Mata-Kaki (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Pembinaan Prestasi Sepakbola Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 16(1).
- Yulifri, Y , Debyanto, K., Atradinal, A., Yulifri, Y., & Edwarsyah, E. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Satelite Futsal Club Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 5(2), 85-91.