



Hubungan Kecepatan dan Kelincahan terhadap Kemampuan Teknik Dribble Sepakbola Siswa SMP Negeri 1 Barumun

Hamliid Hasibuan, Emral, Yulifri, Haripah Lawanis

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

hamliidhasibuan@gmail.com emralunp@fik.unp.ac.id yulifri@fik.unp.ac.id

haripahlawanis@fik.unp.ac.id

Kata Kunci: *kecepatan, kelincahan, dribble*

Abstrak : Sepakbola merupakan salah satu olahraga populer di Indonesia. Agar dapat bermain sepakbola dengan baik, ada beberapa faktor pendukung, seperti: teknik dasar, taktik, mental dan kematangan. Salah satu teknik dasar yang wajib dikuasai adalah teknik dribble. Kemantapan dalam mengaplikasikan kemampuan dribble juga harus didukung oleh faktor kondisi fisik yang mumpuni, seperti: kelincahan dan kecepatan. Beberapa studi terdahulu juga memperlihatkan adanya hubungan yang kuat antara kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan dribble sepakbola. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui secara pasti sejauh mana hubungan antara variabel bebas dan terikat. Jenis penelitian ini adalah korelasional dengan melibatkan sampel sebanyak 15 orang siswa SMP N 1 Barumun. Instrumen yang digunakan adalah tes kecepatan lari 30 m, dogging run test untuk kelincahan dan tes dribble bola. Teknik analisis yang digunakan adalah korelasi product moment dan korelasi ganda. Hasil penelitian adalah: (1) Terdapat hubungan kecepatan dengan kemampuan *dribble* sebesar 92,72%. (2) Terdapat hubungan keincahan dengan kemampuan *dribble* sebesar 81,32%. (3) Terdapat hubungan kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan *dribble* sebanyak 96,75%.

Keywords: *sprint, agility, dribble*

Abstract: Football is one of the popular sports in Indonesia. In order to play football well, there are several supporting factors, such as: basic techniques, tactics, mentality and maturity. One of the basic techniques that must be mastered is the dribble technique. Stability in applying dribble skills must also be supported by qualified physical condition factors, such as: agility and speed. Several previous studies have also shown a strong relationship between agility and speed on soccer dribble ability. The purpose of this study is to know exactly how far the relationship between the independent and dependent variables is. This type of research is correlational involving a sample of 15 students of SMP N 1 Barumun. The instruments used were a 30 m running speed test, a dogging run test for agility and a ball dribble test. The analysis technique used is product moment correlation and multiple correlation. The results of the study are: (1) There is a relationship between speed and dribble ability of 92.72%. (2) There is a relationship between agility and dribble ability of 81.32%. (3) There is a relationship between speed and agility with dribble ability of 96.75%.

PENDAHULUAN

Pendidikan sebagai salah satu kebutuhan dasar bagi setiap warga negara khususnya di Indonesia. Olahraga merupakan salah satu kebutuhan manusia, dengan olahraga manusia dapat menjaga kesehatan dan kebugaran tubuhnya. Selain menjaga kesegaran tubuh,

olahraga juga dapat dijadikan ajang untuk meraih prestasi. Olahraga prestasi merupakan olahraga yang diperlombakan baik skala nasional maupun skala internasional yang diatur dengan seperangkat peraturan yang telah dilakukan. Pembinaan-pembinaan olahraga prestasi terus dilakukan.

Undang-Undang Republik Indonesia

Nomor 11 tahun 2022 tentang sistem Keolahragaan Nasional: "Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, meperkukuh pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa". Salah satu tujuan keolahragaan nasional adalah prestasi.

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang telah dikembangkan dan disebarkan baik di masyarakat maupun di sekolah. Sepak bola merupakan olahraga favorit dan disukai masyarakat Indonesia dan bisa mengharumkan nama bangsa. Olahraga ini merupakan bidang yang sangat merakyat dan dapat dilakukan oleh semua tingkatan: kelas atas, menengah dan bawah, anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua yang beranggotakan sebelas orang per tim dengan dipimpin oleh wasit dan dibantu oleh asisten 1, asisten 2 dan wasit cadangan (Atradinal, 2018).

Permainan ini dimainkan di lapangan dengan panjang 100-110 m dan lebar 64-75 m dengan alokasi waktu 2 kali 45 menit. Tujuan bermain sepak bola adalah memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mencegah serangan lawan memasukkan bola ke gawang sendiri (Andriansyah dkk, 2023).

Dalam olahraga sepakbola salah satu unsur yang menunjang ialah kondisi fisik, karena merupakan salah satu bagian yang sangat penting dalam cabang sepakbola. Karena kondisi fisik ini merupakan gambaran dari keadaan tubuh seorang atlet atau pemain. Apabila seorang pemain memiliki kondisi fisik yang baik maka secara otomatis tubuhnya akan kuat dan sehat namun apabila seorang atlet tidak memiliki kondisi fisik yang baik maka tubuhnya tidak akan sekuat atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik. Di dalam olahraga

terdapat 10 komponen kondisi fisiknya, yaitu: kelentukan, kelincahan, kekuatan, daya tahan, power, kecepatan, keseimbangan, koordinasi, reaksi dan stamina. Selain kondisi fisik, terdapat macam-macam teknik yang merupakan suatu pondasi bagi seorang untuk dapat bermain sepakbola

Di dalam permainan sepakbola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang atau kiper yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan (Ikbar dkk, 2019). Sepakbola adalah permainan yang sangat populer, dalam arti lain dapat dikatakan sepakbola merupakan olahraga favorit di seluruh dunia, digemari oleh para anak-anak, remaja, orang dewasa bahkan para orang tua dengan tujuan yang berbeda-beda. Permainan sepakbola ini dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan sebelas orang (Nirwandi, 2017).

Empat momen atau situasi penting dalam permainan sepakbola yaitu Sasaran pada saat "menguasai bola" (moment pertama), Sasaran pada saat "lawan menguasai bola" (moment kedua), Sasaran pada masa "transisi/pergantian dari menyerang ke bertahan (moment ketiga), dan Sasaran pada masa "transisi/pergantian dari bertahan ke menyerang (moment keempat) (Emral dkk, 2023).

Seseorang untuk mampu bermain dia harus menguasai atau memiliki keterampilan teknik dasar sepakbola. *Players must master the techniques in play, such as shooting, passing, dribbling and heading, it may result in injury therefore, the basic techniques must be considered seriously.* Artinya keterampilan teknik dasar sepakbola tersebut merupakan teknik yang harus dipelajari secara serius agar tidak menimbulkan cedera pada saat melakukan permainan sepakbola (Mardius dkk, 2020).

Kondisi fisik merupakan faktor yang

sangat mempengaruhi prestasi seseorang (Sepriadi dkk, 2018). Tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna. Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, keuletan, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari. Kondisi fisik yang baik merupakan pesyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik. Faktor fisik dan kemampuan teknik sangat berpengaruh terhadap performa pemain ketika bermain. Teknik dasar menendang yang karakteristik dan aktivitas yang paling dominan dilakukan selama permainan berlangsung adalah teknik dasar passing, *shooting* dan *dribbling* (Mashud dkk, 2019).

Passing merupakan keterampilan dalam memberikan/mengoper bola pada teman dengan tepat dan akurat (Rifai dan Widodo, 2022). Sementara *shooting* merupakan keterampilan teknik yang sangat penting. Karena dengan *shooting* gol sering terjadi dalam sebuah pertandingan sepakbola. Dengan banyaknya gol yang mampu dicetak ke gawang lawan dan menghindari gawang sendiri dari kebobolan akan membantu suatu tim bisa meraih suatu kemenangan dalam pertandingan (Arwandi dkk, 2020). Dalam permainan sepak bola keahlian dalam penerapan *shooting* ini sebagai peristiwa dalam meraih kemenangan disaat melakukan pertandingan (Putra dkk, 2022).

Teknik *dribbling* merupakan hal yang penting kedua, *dribbling* merupakan kemampuan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak atau bersiap melakukan operan atau tembakan (Okilanda dkk, 2020). Kemudian Abdoelah dalam Emral dan

Tangkudung (2015) mengatakan: *Dribbling is one of the essential basic elements in playing football. Dribbling is a skill in dribbling balls by running using parts of the feet to push the ball so that the ball continuously rolls on the ground. The good dribbling ball skill is very helpful in attacking and creating goals.* Teknik dasar sangat bergantung pada kondisi fisik yang baik agar strategi yang direncanakan dapat berjalan dengan baik.

Kemampuan teknik merupakan kemampuan yang harus terus dilatih oleh para pemain, karena kemampuan teknik dasar merupakan kemampuan motorik yang melibatkan banyak sekali koordinasi organ-organ tubuh, sehingga para pemain akan melakukan otomatisasi gerakan pada saat bermain. Kemampuan fisik yang baik maka akan membantu para pemain dalam menguasai teknik dasar bermain sepakbola. Maka dari itu, kemampuan teknik merupakan syarat mutlak dalam sepakbola dan harus dimiliki oleh setiap pemain (Andriansyah dan Winarno, 2020).

Kecepatan (*Speed*) adalah suatu kemampuan tubuh yang mampu bergerak dengan cepat dan tepat dengan melawan beban, berat, dan waktu (Hardiansyah, 2018). Dijelaskan oleh Horička bahwa kecepatan merupakan kemampuan fisik yang mandiri atau berdiri sendiri dan oleh karena itu pengembangan kecepatan memerlukan spesifikasi tersendiri (Ihsan dan Suwirman, 2018). Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu sesingkat-singkatnya. Untuk membina kecepatan kita harus memahami sistem tenaga yang dominan atau yang berperan pada gerakan yang cepat dan mendadak, jadi hanya mengandalkan bahan-bahan yang tersimpan dalam otot.

Kelincahan (*Agility*) Kelincahan berasal

dari kata lincah yang berarti gesit atau cekatan. Kelincahan berkaitan erat dengan tingkat kelentuhan, tanpa kelenturan yang baik seseorang tak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang. Lebih lanjut dijelaskan oleh Oktarifaldi dkk (2019) bahwa: kelincahan secara sederhana didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan akurat, dalam merealisasikan gerak lokomotor kelincahan yang baik sangat dibutuhkan oleh seorang anak.

Menggiring bola merupakan kebutuhan salah satu teknik yang penting dari teknik yang penting dari teknik perorangan. Maka menggiring bola juga dimaksud untuk menyelamatkan bola jika tidak ada kemungkinan untuk passing dengan segera. Fungsi menggiring bola (*dribbling*) yaitu untuk mempertahankan bola saat berlari menjembatani lawan atau maju ke ruang yang terbuka. Menggiring bola dapat menggunakan berbagai bagian kaki (di dalam, di luar, punggung kaki, telapak kaki) (Lubaxcher dalam Marta dan Oktarifaldi, 2020).

Teknik terpadu dalam sepak bola adalah melakukan kombinasi dan variasi berbagai bentuk gerakan teknik dasar yang terdapat dalam sepak bola (Muhajir dalam Roni dkk, 2018). Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. Menggiring bola memerlukan keterampilan yang baik dan didukung dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti kekuatan yang merupakan daya penggerak bagi setiap aktivitas fisik. Kelincahan dan kecepatan disini memberikan kemampuan gerak lebih cepat.

Agar dalam menggiring bola berhasil dengan baik, pemain harus mempunyai kemampuan mengontrol bola, kemampuan melakukan gerak tipu, dan kemampuan

mengubah arah. Di samping itu, dalam menggiring bola pemain harus selalu memperhatikan situasi atau posisi lawan maupun teman. Kondisi fisik, kecepatan serta teknik dasar, merupakan faktor yang sangat penting.

Berdasarkan pengamatan dan observasi peneliti diduga karena kurangnya kecepatan dan kelincahan yang dimiliki siswa kelas VII-2 SMP Negeri 1 Barumun saat menggiring bola sehingga mudah dibaca dan mudah direbut oleh lawan. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk membuktikan melalui penelitian secara ilmiah dengan judul: Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap kemampuan Teknik *Dribble* Sepakbola Kelas VII-2 SMP Negeri 1 Barumun. Dengan penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan koreksi, evaluasi dan antisipasi.

METODE

Penelitian tergolong pada jenis penelitian korelasional yang dilanjutkan dengan menghitung besarnya hubungan variabel bebas yaitu: kecepatan (X1) dan kelincahan (X2), sedangkan variabel terikatnya yaitu kemampuan teknik *dribble* sepakbola siswa kelas VII-2 SMP Negeri 1 Barumun (Y). Penelitian ini di maksudkan untuk menentukan hubungan variabel-variabel yang berada dalam satu populasi, dan untuk mengetahui berapa besar hubungan variabel bebas dengan variabel terikat.

Populasi penelitian adalah subjek yang ingin diselidiki. Hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan Arikunto dalam Umar (2019) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sugiyono dalam Zuhri dkk (2021) menyatakan bahwa "Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut". Dalam penelitian ini, pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu Siswa Kelas VII-2 SMP Negeri 1

Barumun berjumlah 15 orang

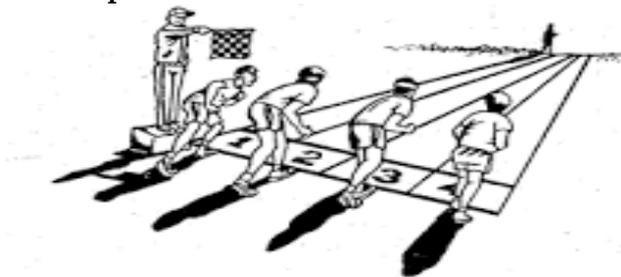
Berikut adalah masing-masing jenis tes yang dilaksanakan untuk mengumpulkan data yaitu sebagai berikut.

1. Tes Kemampuan Menggiring Bola (Dribbling)



Gambar 1. Tes menggiring Bola
 Sumber: Nurhasan (2001)

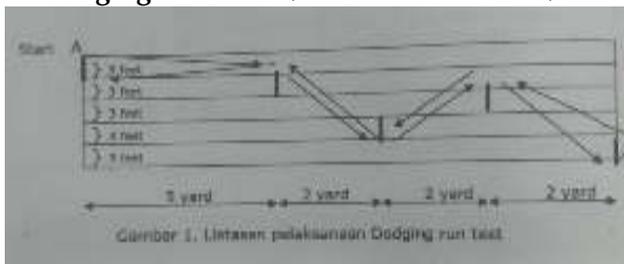
2. Kecepatan



Gambar 2. Posisi Start Lari 30 Meter
 Sumber: Arsil, 2015

3. Kelincahan

Dodging Run Test (Tes Lari Berkelok)



Gambar 3. Lintasan Pelaksanaan *Dodging Run Test*
 Sumber: Adnan dan Arsil (2010)

Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kecepatan dan kelincahan dalam kemampuan Teknik *Dribble* Sepak Bola Siswa Kelas VII-2 SMP Negeri 1 Barumun, maka data yang diperoleh dianalisis dengan

menggunakan rumus statistik; korelasi product moment dan korelasi ganda.

HASIL

Tes Kecepatan (Lari 30 Meter)

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecepatan (X1)

No	Kelas Interval	Frekuensi		Klasifikasi
		Absolut	Relatif(%)	
1	< 3.91	0	0%	Baik Sekali
2	3.92 – 4.34	0	0%	Baik
3	4.35 – 4.72	0	0%	Sedang
4	4.73 – 5.11	3	20%	Kurang
5	> 5.12	12	80%	Kurang Sekali
Total		15	100	

Tes Kelincahan (Dodging Run Test)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelincahan (X2)

NO	KI	Frekuensi		Klasifikasi
		Absolut	Relatif%	
1	< 15.77	1	6.67%	Baik Sekali
2	15.78 – 16.36	1	6.67%	Baik
3	16.37 – 16.96	7	46.67%	Sedang
4	16.97 – 17.56	6	40%	Kurang
5	> 17.57	0	0%	Kurang Sekali
Total		15	100%	

Tes Kemampuan Dribble

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Dribble (Y)

No	Kelas Interval	Frekuensi		Klarisifikasi
		Absolut	Relatif (%)	
1	< 22.48	1	6.67%	Baik Sekali
2	22.49 – 25.2	3	20%	Baik
3	25.3 – 28.11	6	40%	Sedang
4	28.12 – 30.93	4	26.67%	Kurang
5	>30.94	1	6.67%	Kurang Sekali
Total		15	100%	

Uji Normalitas

Tabel 4. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data

No	Variabel	N	L0	Ltab	Distribusi
1	Kecepatan(X1)	15	0,334	0,220	Tidak Normal
2	Kelincahan(X2)	15	0,293	0,220	Tidak Normal
3	Kemampuan	15	0,222	0,220	Tidak

	teknik dribble			Normal
--	----------------	--	--	--------

Uji Hipotesis Penelitian

1. Hubungan Kecepatan (X1) Terhadap Kemampuan Teknik Dribble Sepakbola Siswa Kelas VII-2 SMP Negeri 1 Barumun.

Tabel 5. Hasil analisis korelasi kecepatan (X¹) terhadap kemampuan teknik dribble sepakbola (Y)

Korelasi antara X1 dan Y	Koefisien Korelasi (r)	r _{tab}	T _{hit}	T _{tab}
	0,9629	0,5530	12,8680	2,1600

2. Hubungan Kelincahan (X2) Terhadap Kemampuan Teknik Dribble Sepakbola Siswa Kelas VII-2 SMP Negeri 1 Barumun.

Tabel 6. Hasil analisis korelasi kelincahan (X²) terhadap kemampuan teknik dribble sepakbola (Y)

Korelasi antara X1 dan Y	Koefisien Korelasi (r)	R _{tab}	T _{hit}	T _{tab}
	0,9018	0,5530	17,4277	2,1600

3. Hubungan Kecepatan (X1) dan Kelincahan (X2) Terhadap Kemampuan Teknik Dribble Sepakbola Siswa Kelas VII-2 SMP Negeri 1 Barumun.

Tabel 7. Hasil analisis korelasi kecepatan (X¹) dan kelincahan (X²) terhadap kemampuan teknik dribble sepakbola (Y)

Korelasi antara X1 dan Y	Koefisien Korelasi (r)	r _{tab}	F _{hit}	F _{tab}
	0,9836	0,5530	17,92	3,89

PEMBAHASAN

1. Hubungan Kecepatan (X1) Terhadap Kemampuan Teknik Dribble Sepakbola Siswa Kelas VII-2 SMP Negeri 1 Barumun.

Bila dikaitkan dengan Kemampuan Teknik Dribble Sepakbola Siswa Kelas VII-2 SMP Negeri 1 Barumun adalah kemampuan siswa tersebut dalam berpindah tempat dalam waktu yang singkat dan cepat, pada saat mendribel bola siswa harus bisa menjaga penguasaan bola yang dibawanya tidak mudah

lepas dari penguasaan. Oleh sebab itu siswa kelas VII-2 SMP Negeri 1 Barumun harus mempunyai kecepatan dalam kemampuan teknik dribble sepakbola yang baik, karena dengan kecepatan yang tinggi siswa 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 teknik dribble sepakbola siswa kelas VII-2 SMP Negeri 1 Barumun. jadi bisa kita simpulkan artinya semakin bagus kecepatan seseorang semakin bagus juga dribble seseorang. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kecepatan maka diperlukan latihan unsur-unsur kecepatan.

2. Hubungan Kelincahan (X2) Terhadap Kemampuan Teknik Dribble Sepakbola Siswa Kelas VII-2 SMP Negeri 1 Barumun.

Hasil penelitian membuktikan bahwa kelincahan (X²) memiliki hubungan secara signifikan terhadap kemampuan teknik dribble sepakbola. Hasil ditandai dengan perolehan r_{hitung} sebesar 0,9018 dan r_{tabel} dalam taraf $\alpha=0.05$ sebesar 0,5530 dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$ artinya kelincahan yang dimiliki siswa memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan teknik dribble sepakbola. Berdasarkan hasil analisis data terlihat kelincahan memberikan kontribusi yang berarti, dapat dilihat dari t_{hitung} (17,4277) > t_{tabel} (2,1600). Dari hasil data yang didapatkan memang ada hubungan dan sangat berpengaruh kelincahan terhadap dribble dengan presentase 81,32%. jadi bisa kita simpulkan artinya semakin bagus kelincahan seseorang semakin bagus juga dribble seseorang. Oleh sebab itu unsur kelincahan memiliki peran untuk meningkatkan kelincahan diperlukan latihan

unsur-unsur kelincahan.

3. Hubungan Kecepatan (X1) dan Kelincahan (X2) Terhadap Kemampuan Teknik Dribble Sepakbola Siswa Kelas VII-2 SMP Negeri 1 Barumun.

Hasil penelitian membuktikan bahwa kecepatan (X1) dan kelincahan (X2) secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan teknik *dribble* sepakbola. Dari hasil analisis statistik yang dilakukan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,9836 dan koefisien tabel 0.5530. Artinya, variabel kecepatan dan kelincahan secara bersama sama memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan teknik *dribble* sepakbola dalam mata pelajaran sepakbola.

Dalam memperoleh hasil teknik *dribble* sepakbola yang baik dibutuhkan gabungan dari beberapa kondisi fisik yaitu kecepatan dan kelincahan yang baik. Dalam teknik *dribble* sepakbola unsur kecepatan berperan untuk melakukan gerak dengan cepat dalam melakukan *dribble* sepakbola. 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 teknik *dribble* sepakbola. Hal ini dapat disebabkan karena jika siswa memiliki kecepatan dan kelincahan yang baik maka siswa mampu mendribel bola dengan baik tanpa bola terlepas atau tidak dapat dikuasai oleh lawan dan sesuai tujuan efektif dan efisien teknik *dribble* sepakbola maksimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Teknik *Dribble* Sepakbola Siswa Kelas VII-2 SMP Negeri 1 Barumun dapat ditarik kesimpulan:

1. Terdapat hubungan kecepatan dengan kemampuan *dribble* sebesar 92,72%.
2. Terdapat hubungan keincahan dengan kemampuan *dribble* sebesar 81,32%.
3. Terdapat hubungan kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan *dribble* sebanyak 96,75%.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan dan Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Andriansyah, M. F., & Winarno, M. E. (2020). Hubungan antara kecepatan, kelincahan dan koordinasi dengan keterampilan *dribbling* siswa Akademi Arema U-14. *Sport Science and Health*, 2(1), 12-23.
- Andriansyah, T., Junaidi, I. A., & Manulang, J. G. (2023). Dampak Virus Covid-19 pada Pelaksanaan Pendidikan Jasmani di SMA N 2 Semendawai Barat Tahun Ajaran 2021/2022. *Journal on Education*, 5(2), 4437-4447.
- Arwandi, J., Ridwan, M., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Pengaruh Bentuk Latihan Squat Jump Terhadap Kekuatan Shooting Sepakbola Atlet Pro: Direct Academy. *Jurnal MensSana*, 5(2), 182-190.
- Arsil. (2015). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka. Media
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh model latihan fartlek terhadap daya tahan aerobik atlet sekolah sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Sainatika*, 3(1), 432-441.
- Emral, E., & Tangkudung, J. A. (2015). Development Of Dribbling Basic Technique Skill Of Students Of Psts Tabing Padang Football School. *Jipes-Journal Of Indonesian Physical Education And Sport*, 1(1), 12-20.
- Emral, E., Arsil, A., & Lawanis, H. (2023). Pengaruh Model Latihan Filanesia terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola di SMP Negeri 15 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(6), 1-8.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri

- Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 117-123.
- Ikbar, D. M., Zarwan, Z., & Emral, E. (2019). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola Siswa SMPN 3 Painan. *Jurnal JPDO*, 2(2), 25-29.
- Ihsan, N., & Suwirman, S. (2018). Sumbangan Konsentrasi terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 1-6.
- Mardius, A., Siswara, M. R., Erianti, E., Astuti, Y., Rosmawati, R., & Riswar, J. (2020). Efektifitas Latihan Elementer Dalam Mengembangkan Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Visipena*, 11(2), 295-303.
- Marta, I. A., & Oktarifaldi, O. (2020). Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 1-14.
- Mashud, M., Hamid, A., & Abdillah, S. (2019). Pengaruh Komponen Fisik Dominan Olahraga Futsal Terhadap Teknik Dasar Permainan Futsal. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 28-38.
- Nirwandi, N. (2017). Tinjauan Tingkat VO2 Max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Bukittinggi. *Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2), 18-27.
- Nurhasan. (2001). Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta, penerbit Direktorat Jendral Olahraga.
- Okilanda, A., Dlis, F., Humaid, H., & Putra, D. D. (2020). Perbedaan pengaruh metode latihan dan motivasi berlatih terhadap teknik dasar sepakbola sekolah sepakbola beji timur U-13. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 6(1), 80-89.
- Oktarifaldi, O., Syahputra, R., Putri, L. P., & Bakhtiar, S. (2019). The Effect Of Agility, Coordination and Balance On The Locomotor Ability Of Students Aged 7 To 10 Years. *Jurnal Menssana*, 4(2), 190-200.
- Putra, A. N., Lawanis, H., & Bahtra, R. (2022). Efektivitas Model Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa Ssb Usia 12 Tahun. *Sporta Saintika*, 7(1), 111-120.
- Rifai, M., & Widodo, A. (2022). Analisis Keterampilan Teknik Bermain Passing & Control Persib Bandung Vs Persija Jakarta. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 7-14.
- Roni, R., Haris, I. N., & Risyanto, A. (2018). Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Ketepatan Umpan (Passing) Pada Pemain Sepak Bola Mahardhika Fc. *Biormatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 4(02), 218-226.
- Sepriadi, S., 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.
- Umar, U. (2019). Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada. *Jurnal Patriot*, 173-179.
- Zuhri, A. R., Nawawi, M. K., & Gustiawati, S. (2021). Pengaruh Pemasaran Online terhadap Usaha Ikan Hias Dalam Perspektif Ekonomi Syariah pada Masa Pandemi Covid-19. *El-Mal: Jurnal Kajian Ekonomi & Bisnis Islam*, 2(2), 78-87.