



Hubungan Kecepatan Reaksi dan Kelincahan terhadap Kemampuan Mendribble Bola SSB Putra Painan

Tito Febrizal, Yaslindo, Atradinal, Haripah Lawanis

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

titofebrizal22@gmail.com, yaslindo@fik.unp.ac.id, atradinal@fik.unp.ac.id,

haripahlawanis@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kecepatan reaksi, kelincahan, kemampuan mendribble bola, sepakbola

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih kurangnya kemampuan mendribble bola pemain SSB putra Painan yang diduga disebabkan kurang maksimalnya kemampuan kecepatan reaksi dan kelincahan pemain SSB Putra Painan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecepatan reaksi dan kelincahan terhadap kemampuan mendribble bola pemain sepakbola SSB Putra Painan. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 18 orang pemain. Instrumen yang digunakan adalah 1) *Hand touch reaction Test*, 2) *T Tes*, dan 3) kemampuan menggiring bola. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik korelasi sederhana dan korelasi berganda. Hasil penelitian ini adalah: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan reaksi terhadap kemampuan mendribble bola pemain SSB Putra Painan 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan mendribble bola pemain SSB Putra Painan 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan reaksi dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan mendribble bola pemain SSB Putra Painan.

Keywords : *Reaction speed, agility, ability to dribble the ball, football*

Abstract : *The problem in this study is the lack of ability to dribble the ball from SSB Putra Painan players which is thought to be caused by the lack of maximum reaction speed and agility of SSB Putra Painan players. The purpose of this study was to determine the relationship between reaction speed and agility on the dribble ability of SSB Putra Painan soccer players. This type of research is correlational research. The sampling technique used purposive sampling technique, so the number of samples in this study was 18 players. The instruments used are 1) Hand touch reaction Test, 2) T Test, and 3) dribbling ability. Data analysis techniques using simple correlation statistical analysis and multiple correlation. The results of this study were: 1) There was a significant relationship between reaction speed and SSB Putra Painan players' dribble ability 2) There was a significant relationship between agility and SSB Putra Painan players' dribble ability 3) There was a significant relationship between reaction speed and physical agility together on the dribble ability of SSB Putra Painan players.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Olahraga pada saat sekarang ini dapat dikatakan

sebagai suatu kebutuhan yang merupakan kegiatan yang dilakukan manusia yang ingin sehat baik jasmani maupun rohaninya (Rosmawati, 2016). "Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi

dan prestasi (Atradinal, 2018). "Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional" (Nur, Madri & Zalfendi, 2018). "Perkembangan olahraga saat ini sangat berkembang dengan pesat, sehingga diperlukan penanganan yang lebih serius dan persiapan yang lebih matang (Nando, 2018)" Dari pengertian olahraga diatas, jelas bahwa kegiatan olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang, olahraga juga merupakan salah satu metode penting untuk mengatasi stress.

Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017). Sementara menurut Sepriani, Eldawati & Oktamarini (2018) "masyarakat sangat perlu untuk berolahraga karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani seseorang, salah satu hal yang paling penting adalah bagaimana suatu masyarakat selalu terlihat sehat"

Olahraga juga merupakan suatu perilaku aktif yang menggiatkan dan mempengaruhi fungsi kelenjer di dalam tubuh untuk memproduksi system kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit serta stress Oleh karena itu sangat dianjurkan kepada setiap orang untuk

melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan terstruktur dengan baik. Salah satu cabang olahraga yang berkembang di Indonesia adalah sepakbola.

"Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan olahraga modern yang sangat digemari dan disenangi banyak orang" Atradinal dan Sepriani, Rika (2017). "Sepak bola adalah olahraga yang dimainkan dengan cara menyepak yang bertujuan untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan menjaga gawang dari kebobolan" Sepriani, Rika (2019). "Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah untuk mencapai kemenangan dengan cara tim dapat memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan sebaliknya menjaga gawang dari kebobolan" (Putra, A. N.2018).

Dengan berbagai latar belakang serta tujuan yang berbeda-beda serta makin banyaknya klub-klub sepakbola maupun sekolah sepakbola, membuktikan bahwa sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di masyarakat kita, sehingga tidak heran jika kita mendengar bahwa sepakbola merupakan olahraga rakyat.

Perkembangan permainan sepakbola moderen menuntut setiap pemainnya untuk memiliki Skill yang baik yakni eksekusi tekniksepakbola seperti dribbling, control, passing, heading, shooting harus sempurna artinya dapat dilakukan dalam kecepatan tinggi dan sudut ruang yang sempit, kesadaran taktikal yakni kemampuan kognitif yang dapat bereaksi danberadaptasi terhadap berbagai taktik sepakbola kompleks dan fisik prima

yaknigabungan antara kecepatan, kekuatan, daya tahan dan tentunya koordinasi. Menurut Syafruddin (2014) "keempat komponen yaitu komponen kondisi fisik, komponen keterampilan teknik, komponen taktik dan komponen mental diperlukan oleh setiap pemain baik dalam cabang olahraga perorangan maupun beregu untuk meraih prestasi puncak suatu cabang olahraga".

Menurut Darwis (2013) mengemukakan bahwa: "Teknik dasar dalam bermain sepak bola ada dua teknik yaitu teknik dengan bola dan teknik tanpa bola. Teknik dengan bola adalah Teknik yang menggunakan bola diantaranya menggiring bola, menendang bola, menyundul bola, melempar bola dan menangkap bola. sedangkan teknik tanpa bola adalah gerakan tanpa menggunakan bola seperti lari, lompat dan tackling". Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa Teknik mendribbling adalah Teknik yang harus di kuasai oleh atlit sepakbola untuk mencapai prestasinya. Untuk mencapai dribbling yang benar ada beberapa faktor yang memperngaruhi dribbling seorang pemain, diantaranya kelincahan dan kecepatan.

Menurut Mielke (2016) *dribbling* adalah "keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola pada saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan".

Faktor yang mempengaruhi kemampuan dribbling bola pada olahragafutsal tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja namun banyak faktor yang mempengaruhi dalam dribbling bola seperti kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan dan lain-lain. Namun faktor yang paling dominan saat dribbling bola adalah kecepatan dan kelincahan.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, dalam 4 tahun terakhir bahwa prestasi SBB putra Painan terlihat kurang cemerlang dan sering

tampil kurang maksimal setiap kompetisi yang mereka ikuti, ini dibuktikan dari seringnya SBB putra Painan gugur dalam kompetisi yang mereka ikuti.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan Membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antar variabel-variabel ini. Menurut Barlian (2019) bahwa "penelitian korelasi untuk melihat ada atau tidaknya, dan seberapa jauh, ditemukannya korelasi antara dua variabel atau lebih secara kuantitatif". Dalam penelitian Kecepatan (X_1) dan kelincahan (X_2) sebagai variabel terikat (Y) adalah kemampuan mendribbling. Penelitian ini dilakukan di GOR H.ILYAS YACUB dan waktu pengambilan data dilaksanakan pada bulan juni 2023. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. (Sugiyono, 2017). populasi dalam penelitian ini adalah Tim Sepakbola Putra Painan sebanyak 50 orang. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik sampling yang digunakan peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu di dalam pengambilan sampelnya atau penentuan sampel untuk tujuan tertentu. Maka yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah kelompok U 14 – U 16 tahun, yang berjumlah sebanyak 18 orang pemain sepakbola SSB Putra Painan. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) kecepatan reaksi diukur dengan Hand touch reaction test 2) Kelincahan diukur dengan T-Test Prosedur pelaksanaan tes nya, dan 3) Tes Dribbling Sepakbola (Aru, 2016). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi sederhana dan korelasi berganda

HASIL

1. Kecepatan Reaksi (X_1)

Tabel 1. Hasil Data Kecepatan reaksi

No.	Kelas interval (detik)	Fa	Fr
1.	1.00 - 1.13	7	39
2.	1.14 - 1.27	4	22
3.	1.28 - 1.41	4	22
4.	1.42 - 157	3	17
Jumlah		18	100

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 18 orang pemain yang dijadikan sampel, 7 orang (39%) memiliki kecepatan reaksi pada rentang nilai 1.00 - 1.13, 4 orang (22%) pemain memiliki kecepatan reaksi pada rentang nilai 1.14 - 1.27 detik, 4 orang (22%) pemain memiliki kecepatan reaksi pada rentang nilai 1.28 - 1.41 detik, dan 3 orang (17%) pemain memiliki Kecepatan reaksi pada rentang nilai 1.42 - 157

2. Kelincahan (X_2)

Tabel 2. Hasil Data Kelincahan

No.	Kelas interval (detik)	Fa	Fr
1.	11.41 - 12.24	5	28
2.	12.25 - 13.08	4	22
3.	13.09 - 13.92	8	44
4.	13.93 - 14.78	1	6
Jumlah		18	100

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 18 orang pemain yang dijadikan sampel, 5 orang (28%) pemain memiliki Kelincahan pada pada pada rentang nilai 11.41 - 12.24, 4 orang (22%) pemain memiliki Kelincahan pada rentang nilai 12.25 - 13.08 detik, 8 orang (44%) pemain memiliki Kelincahan pada rentang nilai 13.09 - 13.92 detik, dan 1 orang (6%) pemain memiliki Kelincahan pada rentang nilai 13.93 - 14.78 detik.

3. Kemampuan Mendribble bola (Y)

Tabel 3. Hasil Data Mendribble bola

No.	Kelas interval (detik)	Fa	Fr
1.	17.37 - 19.12	3	17
2.	19.13 - 20.88	7	39
3.	20.89 - 22.64	7	39
4.	22.65 - 24.32	1	6
Jumlah		18	100

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 18 orang pemain yang dijadikan sampel, 3 orang (17%) pemain memiliki kemampuan mendribble bola pada rentang nilai 17.37 - 19.12 detik. 7 orang (39%) pemain memiliki kemampuan mendribble bola pada rentang nilai 19.13 - 20.88 detik. 7 orang (39%) pemain memiliki kemampuan mendribble bola pada rentang nilai 20.89 - 22.64 detik. dan 1 orang (6%) pemain memiliki kemampuan mendribble bola pada rentang nilai 22.65 - 24.32 detik.

Pengujian Hipotesis

1. Uji Hipotesis Pertama (X_1-Y)

Hasil analisis korelasi antara kecepatan reaksi (X_1) dengan tendangan depan (Y) pemain SSB Putra Painan, maka diperoleh $r_{hitung} 0,505 > r_{tabel} 0,468$. Artinya terdapat hubungan antara kecepatan reaksi dengan kemampuan mendribble bola pemain SSB Putra Painan. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara antara kecepatan reaksi dengan kemampuan mendribble bola pemain SSB Putra Painan, maka dilakukan uji t. Ternyata $t_{hitung} = 2,34 > t_{tabel} 1,74$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kecepatan reaksi dengan kemampuan mendribble bola pemain SSB Putra Painan, diterima kebenarannya secara empiris.

2. Uji Hipotesis Kedua (X_2-Y)

Hasil analisis korelasi antara kelincahan (X_2) dengan kemampuan mendribble bola (Y) pemain SSB Putra Painan, maka diperoleh r_{hitung}

$0,554 > r_{\text{tabel}} 0,468$. Artinya terdapat hubungan antara kelincahan dengan kemampuan mendribble bola pemain SSB Putra Painan. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara kelincahan dengan kemampuan mendribble bola pemain SSB Putra Painan, maka dilakukan uji t. Ternyata $t_{\text{hitung}} = 2,21 > t_{\text{tabel}} 1,74$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelincahan dengan kemampuan mendribble bola pemain SSB Putra Painan, diterima kebenarannya secara empiris.

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

Hasil analisis korelasi antara kecepatan reaksi (X_1) dan kelincahan (X_2) terhadap tendangan depan (Y) pemain SSB Putra Painan, maka diperoleh $R_{\text{hitung}} 0,602 > R_{\text{tabel}} 0,468$. Artinya terdapat hubungan antara kecepatan reaksi dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan mendribble bola pemain SSB Putra Painan. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara kecepatan reaksi dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan mendribble bola pemain SSB Putra Painan, maka dilakukan uji F. Ternyata $F_{\text{hitung}} = 4,27 > F_{\text{tabel}} 3,68$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kecepatan reaksi dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan mendribble bola pemain SSB Putra Painan, diterima kebenarannya secara empiris.

PEMBAHASAN

1. Terdapat Hubungan Yang Signifikan Antara Kecepatan Terhadap Kemampuan mendribble bola Pemain SSB Putra Painan

Kecepatan reaksi merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang perlu dimiliki oleh pemain SSB Putra Painan, karena kecepatan reaksi merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang memiliki hubungan dan berkontribusi cukup besar terhadap kemampuan mendribble bola. Kecepatan reaksi adalah kemampuan

suatu respon dari mulai adanya rangsangan sampai timbulnya reaksi gerakan dalam waktu yang singkat (Cahyaningrum, Asnar & Wardani, 2018) Sesuai dengan pendapat ini jelaslah bahwa kecepatan reaksi seseorang dapat timbul dari adanya ransangan sehingga tubuh bereaksi terhadap ransangan tersebut.

Dengan demikian jelas sekali kecepatan reaksi mempunyai peranan penting dalam pelaksanaan mendribble bola. Sebagai contoh dapat kita lihat hubungan kecepatan reaksi dengan kemampuan mendribble bola atau mendribble bola ketika berlari secepat mungkin untuk menghindari atau melewati lawan, seorang pemain sepakbola harus bergerak cepat sehingga bola masih dapat dilindungi dengan baik. Gerakan-gerakan dalam pelaksanaan mendribble bola untuk melewati lawan atau berlari secepat-cepatnya untuk membawa bola ke daerah pertahanan lawan untuk melakukan tembakan dan tendangan ke gawang. Hal ini sesuai dengan kegunaan mendribble bola antara lain berguna untuk mengadakan serangan balik, menarik perhatian lawan dan memberi kesempatan untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, disamping itu mendribble bola juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati penjaga gawang jika sudah berhadapan langsung dengan penjaga gawang tersebut.

2. Terdapat Hubungan Yang Signifikan Antara Kelincahan Terhadap Kemampuan mendribble bola Pemain SSB Putra Painan

"Kelincahan paling sering didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat". (Hojka, 2016). Sejauh ini usaha-usaha untuk mendefinisikan kelincahan dalam dunia olahraga belum cukup tepat. Istilah kelincahan sering kali disamakan dengan koordinasi kemampuan gerakan, kemampuan, kemampuan menggerakkan otot-otot atau kecekatan. "Kelincahan merupakan Keseluruhan gerakan tubuh dengan perubahan

kecepatan atau arah masuk menanggapi rangsangan".(Gabbett, et al, 2008). Sedangkan menurut Sporis, Goran et.al (2010) "kelincahan adalah kemampuan untuk memelihara dan mengontrol dengan benar posisi tubuh sambil mengubah arah dengan cepat melalui serangkaian gerakan".

Banyak hal yang mempengaruhi kemampuan mendribble bola, diantaranya adalah kelentukan togok, keseimbangan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi mata kaki, daya tahan otot tungkai dan kekuatan otot tungkai. Dalam penelitian ini kelincahan sebagai variabel bebas akan dijadikan pengaruh utama terhadap kemampuan mendribble bola dalam olahraga sepakbola, artinya kemampuan mendribble bola pemain dipengaruhi oleh kelincahan.

Kelincahan merupakan bagian dari komponen fisik yang juga ikut memegang peran dalam usaha meningkatkan prestasi pemain sepakbola. Dalam merealisasikan mendribble bola, pemain sangat membutuhkan kelincahan yang baik. Sebab, idealnya apabila seorang pemain memiliki kelincahan yang baik diduga akan menghasilkan kemampuan mendribble bola (mendribble bola) yang baik pula. Pemain yang memiliki kelincahan yang baik akan mudah melakukan rangkaian gerakan teknik dasar sepakbola khususnya dalam merealisasikan teknik mendribble bola yang berguna untuk melewati lawan, melakukan gerak tipu guna mengecoh lawan dengan gerakan badan yang lincah. Dapat diartikan pemain yang punya kelincahan yang baik maka akan memiliki kemampuan mendribble bola yang baik pula dalam sepakbola

Agar teknik pelaksanaan kemampuan mendribble bola dapat dilakukan dengan baik dan bagus, maka dapat dilakukan dengan latihan secara teratur dan *Continue*, untuk dapat meningkatkan pelaksanaan kemampuan mendribble bola maka dapat dilakukan bentuk-

bentuk latihan yang mengarah kepada kelincahan dengan pelaksanaan secara berulang-ulang.

3. Terdapat Hubungan Yang Signifikan Antara Kecepatan Reaksi Kelincahan Terhadap Kemampuan mendribble bola Pemain SSB Putra Painan

Kemampuan mendribble bola yang baik sangat penting untuk dimiliki pemain sepakbola, Mielke (2009:1) mengatakan bahwa "ketika seorang pemain telah menguasai kemampuan mendribble bola secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar. Artinya kemampuan mendribble bola merupakan teknik penting dalam pertandingan sepakbola, oleh sebab itu untuk meningkatkan kemampuan mendribble bola pemain SSB Putra Painan, tentu diperlukan latihan teknik mendribble bola secara kontiniu dengan cara yang benar.

Memang tidak mudah memiliki kemampuan mendribble bola dengan baik, di samping didukung oleh beberapa komponen kondisi fisik seperti kelincahan, kecepatan, koordinasi gerakan, kelentukan tubuh, kekuatan dan sebagainya, kemampuan mendribble bola tersebut juga di dukung oleh kemampuan menguasai bola, karena keberhasilan serangan tergantung pada setiap kemampuan pemain untuk menguasai bola. Kemampuan untuk mengalahkan lawan dalam menmendribble bola pada situasi satu lawan satu, khususnya sepertiga daerah serangan. Kemudian penguasaan teknik mendribble bola yang baik tentu harus dipelajari melalui latihan. Salah satu cara terbaik untuk melatih mendribble bola adalah untuk membuat sebuah garis kerucut dan berlatih mendribble bola kanan dan kiri.

Selanjutnya lakukan latihan mendribble bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian atas biasanya dengan tujuan membawa bola lurus, dimana kemungkinan tidak ada rintangan dari lawan. Membawa bola seperti ini

dapat dilakukan dengan cepat bahkan kalau memungkinkan bola berarti digiring tapi ditendang lalu dikejar atau (Kick and Run).Sebenarnya semua tipe mendribble bola yang baik terdiri dari beberapa komponen, menurut Luxbacher (2013) komponen tersebut mencakup perubahan kecepatan dan arah yang mendadak, gerak tipuan tubuh dan kaki, dan control bola yang rapat". Semua ini tentu membutuhkan latihan dalam waktu yang tidak singkat, artinya dibutuhkan waktu yang lama untuk berlatih, sehingga kemampuan mendribble bola pemain sepakbola dapat ditingkatkan.

Berpedoman pada urai di atas, maka dapat dimengerti dan dipahami bahwa pelaksanaan teknik yang benar dalam mendribble bola pemain SSB Putra Painan, memang belum secara keseluruhan pemain memilikinya. Hal ini terlihat dari beberapa kesalahan yang dilakukan pemain pada saat melakukan mendribble bola sesuai dengan petunjuk tes kemampuan mendribble bola. Misalnya saja kesalahan pada saat melewati rintangan bola belum terkuasai dengan baik, sering bola lepas dari pengontrolan kaki, atau bola lepas dari kaki sehingga bola mengelinding terlalu jauh dari kaki.

Kemudian pemain melakukan mendribble bola terlalu emosional sehingga kurang memperhatikan rintangan yang dilewati, hal ini terlihat dan terkesan pemain orientasinya bagaimana bergerak cepat tanpa memperhitungkan rintangan-rintangan yang ada, sehingga kecepatan gerak membawa bola terlalu cepat tanpa memperhitungkan rintangan yang ada. Selanjutnya pemain belum terlalu mahir melakukan mendribble bola dengan menggunakan ke dua kaki yaitu kaki kiri dan kaki kanan. Hal ini mungkin disebabkan karena kemampuan penguasaan bola dengan kaki belum begitu baik, dan ditambah pula dengan kemampuan perubahan gerak waktu melewati

rintangan masih lamban, sehingga hal ini memperlambat gerakan mendribble bola yang dilakukan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut. 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan reaksi terhadap kemampuan mendribble bola pemain SSB Putra Painan dengan $r_{hitung} 0,505 > r_{tabel} 0,468$ 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan mendribble bola pemain SSB Putra Painan dengan $r_{hitung} 0,554 > r_{tabel} 0,468$, 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan reaksi dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan mendribble bola pemain SSB Putra Painan dengan $R_{hitung} 0,602 > R_{tabel} 0,468$

DAFTAR PUSTAKA

- Aru, A. M. (2016). Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Keterampilan Mendribbling Bola Pada Tim Futsal SMA YP UNILABandar Lampung.
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.
- Atradinal, A., & Sepriani, R. (2017). Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99-105.
- Barlian, eri. 2019. *Metodologi Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*. Padang: sukabina press
- Cahyaningrum, G. K., Asnar, E., & Wardani, T. (2018). Perbandingan Latihan Bayangan dengan Drilling dan Strokes Terhadap Kecepatan Reaksi dan Ketepatan Smash.

- Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 159-170.
- Darwis, Ratinus. 2013. *Sepakbola*. Jakarta: Rineka Cipta
- Gabbett, Tim J., et al. "Influence of closed skill and open skill warm-ups on the performance of speed, change of direction speed, vertical jump, and reactive agility in team sport athletes." *The Journal of Strength & Conditioning Research* 22.5 (2008): 1413-1415
- Hojka, Vladimir, et al. "A systematic review of the main factors that determine agility in sport using structural equation modeling." *Journal of Human Kinetics* 52.1 (2016): 115-123.
- Luxbacher, J, (2013). *Sepakbola* Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada
- Mielke, D. (2016). *Seri Dasar-Dasar Olahraga Dasar-Dasar Sepakbola*. USA. Pakar Raya Pakarnya Pustaka.
- Mielke,D.(2009). *Dasar-Dasar Sepakbola*, Bandung: Pakar Raya
- Nando, M. A. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 109-109.
- Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018
- Putra, A. N. (2018). Development of skill training model football basic techniques through approach global analytical global. *Jipes-journal of indonesian physical education and sport*, 4(2), 26-31.
- Rosmawati, F. U. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusatama Padang. *Jurnal Menssana*, 1(2), 11-19.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- R. Sepriani and E. Eldawaty, "kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk sikaping kabupaten pasaman", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 47-52, Dec. 2018
- Sepriani, R. (2019). Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Sekolah Sepakbola Usia 14-16 Tahun. *Jurnal Menssana*, 4(1), 53-57
- Syafruddin. (2014). *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Olahraga*. UNP Press. Padang.
- Sporis, Goran, et al. "Reliability and factorial validity of agility tests for soccer players." *The Journal of Strength & Conditioning Research* 24.3 (2010): 679-686.