



Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola Malai V Suku FC Kecamatan Batang Gasan

Osman Tanjung, Erianti, Aldo Naza Putra, Muhammad Arnando

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
ozmantanjung@gmail.com, erianti@fik.unp.ac.id, aldoaquino87@fik.unp.ac.id,
171050@fik.unp.ac.id

Kata Kunci: *dribbling*, kecepatan, kelincahan

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Malai V Suku FC Kecamatan Batang Gasan Kabupaten Padang Pariaman masih rendah, diduga disebabkan oleh kelincahan dan kecepatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Malai V Suku FC Kecamatan Batang Gasan Kabupaten Padang Pariaman. Jenis penelitian ini adalah *korelasional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, jadi jumlah sampel sebanyak 21 orang. Data dikumpulkan; kelincahan diukur dengan tes *Illinois agility run* dan kecepatan menggunakan tes lari cepat 50 m. Kemampuan *dribbling* menggunakan tes kemampuan *dribbling*. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Kelincahan (X_1) mempunyai hubungan dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Malai V Suku FC (Y), karena diperoleh diperoleh $r_{hitung} 0,461 > r_{tabel} 0,433$ (2) Kecepatan (X_2) mempunyai hubungan dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Malai V Suku FC (Y) dengan diperoleh $r_{hitung} 0,435 > r_{tabel} 0,433$, 3) Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Malai V Suku, dengan diperoleh yaitu diperoleh $R_{hitung} = 0,554 > R_{tabel} 0,433$.

Keywords: *elderly, gymnastics, motivation*

Abstract: *The problem in this research is that the dribbling ability of Malai V Suku FC football players, Batang Gasan District, Padang Pariaman Regency is still low, thought to be caused by agility and speed. This study aims to determine the relationship between agility and speed and the dribbling ability of Malai V Suku FC football players, Batang Gasan District, Padang Pariaman Regency. This type of research is correlational. The sampling technique used total sampling, so the total sample was 21 people. Data collected; agility was measured using the Illinois agility run test and speed using the 50 m sprint test. Dribbling ability uses a dribbling ability test. The data was analyzed using product moment correlation and continued with multiple correlation. The results of the research show that: 1) Agility (X_1) has a relationship with the dribbling ability of Malai V Suku FC football players (Y), because it was obtained $r_{count} 0.461 > r_{table} 0.433$ (2) Speed (X_2) has a relationship with the dribbling ability of Malai V football players The FC (Y) term obtained $r_{count} 0.435 > r_{table} 0.433$, 3) There is a significant (significant) relationship between agility and speed together with the dribbling ability of Malai V Tribe football players, with the result obtained that $R_{count} = 0.554 > R_{table} 0.433$.*

PENDAHULUAN

Permainan sepakbola merupakan salah satu

cabang olahraga yang sangat digemari dan diminati oleh semua lapisan masyarakat di

Indonesia, baik sebagai pelaku yang terlibat langsung, maupun sebagai penggemar saja. Dengan sepak bola, nilai-nilai sosial dalam kehidupan juga lebih terasa meningkat, seperti saling menghargai dan menghormati. Menurut Emral dalam Setyawan (2023), bahwa: "Permainan sepakbola adalah permainan 11 dengan lawan 11 yang dipimpin seorang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2, serta satu orang wasit cadangan. Permainan berlangsung pada satu lapangan sepak bola yang berukuran panjang 100 sampai 110 m dan lebar 64 m sampai 75 m. Sedangkan ide permainan sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan".

UU RI No. 11 Tahun 2022 dalam Ulangan (2023) yang menyatakan bahwa: "olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, pembinaan, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya".

Prestasi pemain sepakbola atau sebuah tim tidak bisa diperoleh dengan mudah saja. Prestasi tidak bisa datang begitu saja seperti yang diucapkan oleh bibir. Untuk meraih suatu prestasi sepakbola harus dilakukan dengan proses. Upaya pembinaan atlet harus dilakukan dengan baik. Pembinaan harus dilakukan dengan terprogram dan kontiniu supaya melahirkan atlet yang berprestasi (Atradinal, 2018).

Pembinaan dan pengembangan permainan sepakbola juga dilakukan dalam masyarakat Kecamatan Batang Gasan Kabupaten Padang Pariaman, dan lebih dikenal dengan Malai V Suku FC. Klub ini cukup lama berdiri yaitu sejak puluhan tahun yang lalu. Saat ini pemain sepakbola Malai V Suku FC Kecamatan Batang Gasan Kabupaten Padang Pariaman ini melaksanakan turnamen

tingkat Sumbar pada tahun 2021, dimana 16 tim sepakbola terbaik dari berbagai daerah Sumbar ikut ambil bagian, termasuk tim Malai V Suku yang merupakan kebanggaan masyarakat Kecamatan Batang Gasan Kabupaten Padang Pariaman.

Dalam pertandingan Malai V Suku Cap targetnya adalah prestasi dalam cabang olahraga permainan sepakbola bagi anak-anak nagari dapat berkembang. Pertandingan saat itu dimenangkan oleh Gurdat Putra FC dari Alahan Panjang Kabupaten Solok. Sedangkan klub Malai V Suku Kecamatan Batang Gasan Kabupaten Padang Pariaman kalah pada babak penyisihan. Menurut Emral (2016) teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah "1) Gerak teknik tanpa bola: lari, melompat, tackling dan rempel (body protection). 2) Gerakan teknik dengan bola; passing, heading, shooting, menahan, mengontrol, dan menggiring bola".

Salah satu teknik dalam permainan sepakbola adalah *dribbling* atau menggiring bola, teknik *dribbling* ini merupakan upaya untuk memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain dengan kaki pada saat permainan berlangsung. Teknik menggiring bola merupakan suatu keterampilan yang wajib dikuasai oleh setiap pemain. Gerakan menggiring bola harus dipadukan dengan penguasaan bola, kelincahan, dan kecepatan dalam berlari saat menggiring bola. Jika semua unsur tersebut sudah dikuasai, maka pemain termasuk dalam pemain yang mempunyai kemampuan menggiring bola sempurna (Syahrastani dan Kamal, 2020).

Pemain yang memiliki teknik yang baik serta kondisi fisik yang baik maka pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Menurut Syafruddin dalam Putra dkk (2022) bahwa; "Seseorang dapat menguasai teknik yang baik dilakukan apabila didukung oleh fisik yang baik pula".

Selanjutnya untuk menjaga kelincahan dan kecepatan lari dari kejaran pemain lawan, keseimbangan dan koordinasi mata-kaki sangat diperlukan agar bola tetap dapat dalam pengawasan atau terkontrol dengan baik. Begitu juga pada saat menggiring bola dalam kecepatan tinggi dibutuhkan kekuatan otot tungkai dan daya tahan, agar bola dapat diamankan dan di bawa ke daerah yang memungkinkan agar pemain lawan terpancing untuk merebut bola dan sehingga daerah penyerang terbuka. Dengan demikian kelancaran gerakan mendribbling bola agar berpindah dari suatu tempat ketempat yang lain, baik dalam situasi bertahan ataupun situasi penyerangan dapat teralisasi dengan baik didukung oleh kemampuan beberapa elemen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola. Elemen kondisi fisik mana yang lebih dominan yang dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* bola pemain sepakbola Malai V Suku FC, Kecamatan Batang Gasan, Kabupaten Padang Pariaman belum diketahui, oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian yang berkaitan dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola tersebut.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Menurut Sugiyono dalam Astuti dkk (2020) metode korelasional adalah “metode yang di gunakan untuk mencari hubungan antara variabel yang berbeda”. Adapun variabel bebasnya adalah kelincahan dan kecepatan, sedangkan variabel terikat nya adalah kemampuan *dribbling*.

Tempat penelitian adalah di lapangan sepak bola Kecamatan Batang Gasan Kabupaten Padang Pariaman, sedangkan waktu peneliti dilaksanakan pada bulan Agustus sampai dengan bulan September tahun 2023. Populasi adalah keseluruhan

subyek yang akan diselidiki (Arikunto dalam Sepriani dkk, 2016) dalam penelitian ini berjumlah 21 orang. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu menjadikan semua populasi menjadi smapel penelitian (Maifitri, 2018). Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah senayak 21 orang.

Berikut akan dijelaskan data yang akan dikumpulkan yaitu sebagai berikut :

1. Kelincahan

Untuk mendapatkan data kelincahan menggunakan tes *Illinois agility run* menurut Widiastuti dalam Nur (2016).

2. Kecepatan

Untuk memperoleh data kecepatan menggunakan tes lari cepat 50 meter menurut Arsil dalam Ihsan dan Suwirman (2018).

3. Kemampuan *Dribbling*

Untuk mengukur kemampuan *dribbling* menggunakan tes *dribbling* menurut Arsil dalam Sepriadi dkk (2018).

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasional sederhana dan korelasional ganda. Setelah semua data diperoleh kemudian data di olah menggunakan uji normalitas data dan uji liliefors.. Setelah memenuhi persyaratan maka dilakukan uji hipotesis untuk melihat keeratan hubungan variabel kelincahan (X_1) dan kecepatan (X_2) terhadap kemampuan *dribbling* bola pemain sepakbola Malai V Suku FC, Kecamatan Batang Gasan Kabupaten Padang Pariaman. Adapun rumus korelasi *product Moment* menurut Riduwan dalam Gunawan dkk (2023) adalah sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{n \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{ (N \cdot \sum X^2) - (\sum X)^2 \} \{ (N \cdot \sum Y^2) - (\sum Y)^2 \}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi antara X dan Y
 $\sum X$ = jumlah data X
 $\sum Y$ = jumlah data Y

- $\sum X^2$ = jumlah data X^2
- $\sum Y$ = jumlah data Y^2
- N = jumlah data
- r = korelasi

HASIL

Deskripsi Data Penelitian

1. Kelincahan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kelincahan Pemain Sepakbola Malai V Suku FC Kecamatan Batang Gasan

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
15,14 – 15,82	4	19,05
15,83 – 16,51	8	38,10
16,52 – 17,20	4	19,05
17,21 – 17,89	2	9,52
17,90 – 18,58	3	14,29
Jumlah	21	100

Pada Tabel 1 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 21 orang pemain yang memiliki kelincahan untuk kelas interval 15,14 – 15,82 adalah 4 orang (19,05%), kelas interval 15,83 – 16,51 yaitu sebanyak 8 orang (38,10%) dan yang memiliki kelas interval 16,52 – 17,20 adalah 4 orang (19,05%). Sedangkan untuk kelas interval 17,21 – 17,89 yaitu 2 orang (9,52%) dan kelas interval 17,90 – 18,58 yaitu 3 orang (14,29%).

2. Kecepatan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kecepatan Pemain Sepakbola Malai V Suku FC Kecamatan Batang Gasan

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
6,29 – 6,98	7	33,33
6,99 – 7,68	8	38,10
7,69 – 8,38	5	23,81
8,39 – 9,08	0	0
9,09 – 9,78	1	4,76
Jumlah	21	100

Berdasarkan pada Tabel 2 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 21 orang pemain yang terpilih menjadi sampel dalam penelitian ini, yang memiliki kecepatan untuk kelas interval 6,29 – 6,98 yaitu sebanyak 7 orang (33,33%), kelas interval 6,99 – 7,68 yaitu sebanyak 8 orang (38,10%) dan kelas interval 7,69 – 8,38 yaitu ada 5 orang (23,81%). Selanjutnya untuk kelas interval 8,39 – 9,08 tidak ada satu orangpun yang memilikinya dan kelas interval 9,09 – 9,78 yaitu hanya 1 orang (4,76%).

3. Kemampuan Dribbling

Tabel 3. Distribusi Hasil Data Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola Malai V Suku FC Kecamatan Batang Gasan

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
9,38 – 10,02	5	23,81
10,03 – 10,67	3	14,29
10,68 – 11,32	4	19,05
11,33 – 11,97	6	28,57
11,98 – 12,62	3	14,29
Jumlah	21	100

Berdasarkan Tabel 3, maka dapat disimpulkan bahwa dari 21 orang pemain, yang memiliki data kemampuan dribbling dengan kelas interval 9,38 – 10,02 yaitu ada 5 orang (23,81%), kelas interval 10,03 – 10,67 ada 3 orang (14,29%), dan kelas interval 10,68 – 11,32 adalah 4 orang (19,05%). Selanjutnya kelas interval 11,33 – 11,97 yaitu sebanyak 6 orang (28,57%), dan kelas interval 11,98 – 12,62 yaitu 3 orang (14,29%).

Uji Normalitas

Tabel 4. Rangkuman Uji Normalitas Data

Variabel	Lobservasi	Ltabel	Kesimpulan
Kelincahan (X_1)	0,175	0,182	Normal
Kecepatan (X_2)	0,119		
Kemampuan dribbling (Y)	0,115		

Berdasarkan pada tabel 4 di atas, ternyata hasil uji Lilliefors yang di observasi $L_o < L_t \alpha = 0.05$, jika L_o lebih kecil dari L_t hal ini berarti ketiga data variabel yang diteliti dalam penelitian ini yaitu kelincahan, kecepatan, dan kemampuan *dribbling* pemain Sepakbola Malai V Suku FC Kecamatan Batang Gasan Kabupaten Padang Pariaman adalah berdistribusi normal.

Hipotesis

Tabel 5. Rangkuman Uji Hipotesis 1 dan 2

Variabel	t _{hitung}	t _{tabel}	Kesimpulan
Kelincahan dengan kemampuan <i>dribbling</i> pemain	2,20	1,73	Signifikan
Kecepatan dengan kemampuan <i>dribbling</i>	2,11	1,73	Signifikan

Berdasarkan tabel 5 di atas, ternyata t_{hitung} lebih besar dibandingkan dengan t_{tabel} . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling*, serta kecepatan dengan kemampuan *dribbling* pemain Sepakbola Malai V Suku FC Kecamatan Batang Gasan Kabupaten Padang Pariaman, diterima kebenarannya secara empiris.

Tabel 6. Rangkuman Uji Hipotesis 2

Variabel	F _{hitung}	F _{tabel}	Kesimpulan
Kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dengan kemampuan <i>dribbling</i>	3,99	3,55	Signifikan

Berdasarkan hasil perhitungan korelasi ganda untuk diperoleh $R_{hitung} = 0,554 > R_{tabel} 0,433$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara kecepatan dan kelincahan

secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Malai V Suku FC Kecamatan Batang Gasan Kabupaten Padang Pariaman.

Berdasarkan tabel di atas, ternyata $F_{hitung} = 5,99 > F_{tabel} 3,55 \alpha = 0.05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Malai V Suku FC Kecamatan Batang Gasan Kabupaten Padang Pariaman, dan diterima kebenarannya secara empiris.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola Malai V Suku FC Kecamatan Batang Gasan Kabupaten Padang Pariaman.

Berdasarkan hasil temuan penelitian sesuai dengan hipotesis pertama yang diajukan, ternyata kelincahan mempunyai hubungan yang signifikan (berarti) dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Malai V Suku FC Kecamatan Batang Gasan Kabupaten Padang Pariaman, dengan kontribusi atau sumbangan sebesar 21,25%. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin baik kelincahan yang dimiliki pemain, maka semakin baik pula kemampuan *dribbling*. Selanjutnya dapat dilihat bahwa kedua variabel yang dihubungkan memiliki satuan data yang sama yaitu waktu yang terpakai ketika dilakukan pengukuran pada pemain sesuai dengan tes yang diberikan, meskipun bentuk tes dan ukuran lintasannya berbeda.

Kelincahan erat kaitannya dengan kegesitan atau kecekatan seseorang dalam bergerak ke berbagai arah sesuai dengan tuntutan situasi dan kondisi yang terjadi dalam merealisasikan suatu gerakan (Gahafi dkk, 2023). Dalam teknik sepakbola, sangat dibutuhkan kemampuan kelincahan dari setiap pemain dalam merealisasikan kemampuan

teknik yang ditampilkan begitu juga dengan kemampuan menggiring bola (*dribbling*).

Pemain yang memiliki kelincahan yang baik, maka berkemungkinan kemampuan menggiring bolanya akan baik pula, terutama pada saat melewati lawan dalam permainan sepakbola. Hal ini dikarenakan dalam permainan sepakbola dibutuhkan kelincahan seseorang dalam mengubah badan dan arah secepat mungkin, mungkin saja karena ada posisi lawan atau menempatkan arah yang menguntungkan dalam menjaga dan mengamankan bola dari rampasan lawan

2. Hubungan Kecepatan dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola Malai V Suku FC Kecamatan Batang Gasan Kabupaten Padang Pariaman.

Hasil penelitian kedua berdasarkan hipotesis yang diajukan, ternyata kecepatan mempunyai hubungan dan memberikan kontribusi yang berarti yaitu sebesar 18,92% terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Malai V Suku FC Kecamatan Batang Gasan Kabupaten Padang Pariaman. Artinya kecepatan memiliki peranan yang cukup penting dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola. Dapat juga dikatakan bahwa kecepatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik dominan dibutuhkan dalam melakukan *dribbling*.

Kecepatan secara fisiologis diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh terkecil tubuh, proses persarafan dan kemampuan otot (Hardiansyah, 2018).

3. Hubungan Kelincahan dan Kecepatan Secara Bersama-Sama dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola Malai V Suku

FC Kecamatan Batang Gasan Kabupaten Padang Pariaman.

Temuan ketiga dari hasil penelitian ternyata bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Malai V Suku FC Kecamatan Batang Gasan Kabupaten Padang Pariaman, serta kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama memberikan kontribusi atau sumbangan yang cukup besar terhadap kemampuan *dribbling* yakni sebesar 30,69%.

Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa jenis keterampilan yang penting dimiliki seorang pemain yaitu keterampilan fisik yang terdiri dari beberapa elemen seperti: (1) daya tahan, (2) kekuatan, (3) kecepatan, (4) kelincahan, dan (5) kelentukan. Sedangkan keterampilan menguasai bola yang terdiri dari beberapa bagian yaitu: (1) menendang bola, (2) menerima bola, (3) menggiring bola (*dribel*), (4) merampas bola, (5) menyyundul bola, (6) gerak tipu dengan bola, (7) melempar bola, (8) teknik-teknik menangkap bola dan menepis bola khusus bagi penjaga gawang (Afrizal dalam Yulifri, 2018)

Kelincahan merupakan salah satu kemampuan kondisi fisik yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam kegiatan olahraga (Zulman dkk, 2018). Memang tidak mudah bagi pemain untuk memiliki kelincahan dengan baik, disamping latihan kelincahan juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti yang dikemukakan oleh Kurniawan dalam Humaedi dkk (2017) dijelaskan bahwa kelincahan dipengaruhi oleh 'Komponen biomotor, tipe tubuh, umur, jenis kelamin, berat badan dan kelelahan'. Komponen biomotor meliputi kekuatan otot, speed, power otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi. Sedangkan tipe tubuh maksudnya

adalah orang yang tergolong mesomorf lebih tangkas dari eksomorf dan endomorf (Mariati dan Rasyid, 2018).

Sedangkan untuk kecepatan juga dipengaruhi oleh beberapa factor, Ken dalam Arsil dalam Nilhakim (2022) menyatakan "Kecepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor, sedangkan factor tersebut tergantung dari jenis kecepatannya. Seperti; kecepatan reaksi dipengaruhi oleh susunan syaraf, dayaorientasi situasi dan ketajaman panca indra. Kecepatan bergerak ditentukan oleh factor kekuatan otot, daya ledak, daya koordinasi gerakan, kelincahan dan keseimbangan. Kecepatan sprint dipengaruhi oleh kekuatan otot dan persendian".

Di samping faktor kondisi fisik, *dribbling* juga dipengaruhi oleh latihan teknik atau cara melakukan *dribbling* tersebut. Emral (2016) menjelaskan *dribbling* adalah "Merupakan teknik dalam usaha membawa dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan berlangsung". Senada dengan pendapat yang diutarakan oleh Koger dalam Marta dan Oktarifaldi (2020) menjelaskan *dribbling* adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki

KESIMPULAN

Berdasarkan Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, maka dapat diambil suatu kesimpulan sebagai berikut:

1. Kelincahan mempunyai hubungan secara signifikan dengan kemampuan *dribbling* permainan diterima kebenarannya secara empiris, serta berkontribusi sebesar 21,25%.
2. Kecepatan mempunyai hubungan secara signifikan dengan kemampuan *dribbling* pemain dan diterima kebenarannya secara

empiris, serta berkontribusi sebesar 18,92%.

3. Kecepatandan kelincahansecara bersama-sama mempunyai hubungan secara signifikan dengan kemampuan *dribbling* permainan diterima kebenarannya secara empiris,serta berkontribusi sebesar 30,69%.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Y., Erianti, E., Zulfahri, Z., Pitnawati, P., & Arsil, A. (2020). Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Servis Atas Bolavoli. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 9(2), 83-91.
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh model latihan fartlek terhadap daya tahan aerobik atlet sekolah sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.
- Emral. (2016). *Sepakbola Dasar*. Padang: Sukabina Press
- 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.
- 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.
- Gunawan, M. H., Damrah, D., Arsil, A., & Lawanis, H. (2023). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan dengan Akurasi Shooting Atlet Persaudaraan (PSR) Futsal Academy Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 6(10), 182-189.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 117-123.
- Ihsan, N., & Suwirman, S. (2018). Sumbangan Konsentrasi terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat. *Media Ilmu*

- Keolahragaan Indonesia, 8(1), 1-6.
- Humaedi, H., & Wahyudi, A. S. B. S. E. (2017). Sumbangan Kelincahan Dan Keseimbangan Dinamis Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal Pada Mahasiswa Pjkr. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 5(1).
- Maifitri, F. (2018). Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Bench Press Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Atlet Karate. *Majalah Ilmiah UPI YPTK*, 139-148.
- Mariati, S., & Rasyid, W. (2018). Pengaruh Metode Latihan Sistem Sirkuit Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket Fik Unp. *Jurnal Menssana*, 3(2), 28-36.
- 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.
- Nilhakim, N. (2022). Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Ocean Club Kota Jambi. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 11(2), 97-108.
- Nur, H. W. (2016). Hubungan Kelenturan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dasar Sepaksila Pada Sepaktakraw. *Jurnal Menssana*, 1(2), 49-58.
- 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.
- Setyawan, R., 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.
- Sepriani, R., Rosmaneli, R., & Asnaldi, A. (2016). Efektivitas minuman energi terhadap daya tahan aerobik. *Jurnal Sporta Saintika*, 1(2), 168-181.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Eldawaty, E. (2018). Peningkatan Pemahaman Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Kondisi Fisik Bagi Pelatih Dan Pemain Sepakbola Air Bangis. *Abdimas Dewantara*, 1(2), 10-18.
- Syahrastani, S., & Kamal, F. (2020). The Influence of Drill, Small Game, and Agility Exercise Methods Against Dribbling Capability of Students at PSB Junior Football School District XIII Koto Kampar. *Jurnal MensSana*, 5(1), 40-45.
- Ulango, A. P., Bakhtiar, S., Jonni, J., & Wulandari, I. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Peserta Didik Ekstrakurikuler Olahraga SMP Negeri 30 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(9), 172-180.
- Yulifri, Y. (2018). Pembinaan Prestasi Sekolah Sepakbola di Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Stamina*, 1(1), 451-457.
- Zulman, F. U., Umar, A., & Atradinal, F. U. (2018). Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw SMP Negeri 2 Batang Anai. *Jurnal Menssana*, 3(1), 77-88.