

Hubungan Kecepatan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pemain Sepakbola

Gema Wahyu Esa Putra¹, Darni², Aldo Naza Putra³, Mardepi Saputra⁴

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

gemawahyu@gmail.com, darni@fik.unp.ac.id, aldofik@yahoo.co.id, mardepifik@gmail.com

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.12.2025.30>

Kata kunci : Kecepatan, Kelincahan, Kemampuan Dribbling

Abstrak : Masalah penelitian ini adalah masih rendahnya Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola PERSEBAWAN FC yang disebabkan oleh masih kurangnya kelincahan dan kecepatan pemain Sepakbola PERSEBAWAN FC. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap Kemampuan menggiring bola pemain sepakbola PERSEBAWAN FC. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 26 Oktober 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain PERSEBAWAN FC yang aktif mengikuti latihan dengan jumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling* yaitu umur 14-17 tahun yang berjumlah 16 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) *sprint* 30 meter, 2) *T-test*, dan 3) tes keterampilan *dribbling*. Data dianalisis dengan analisis korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan koefisien korelasi ganda dan analisis uji t dan uji F untuk signifikansi. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola Pemain Sepakbola Persebawan FC Kabupaten Pasaman ($r_{hit} = 0,100 < r_{tsb} = 0.497$). Tidak ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan ketrampilan menggiring bola Pemain Sepakbola Persebawan FC Kabupaten Pasaman ($r_{hit} = 0,248 < r_{tsb} = 0.497$). Tidak ada hubungan kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* Pemain Sepakbola Persebawan FC Kabupaten Pasaman ($r_{hit} = 0,106 < r_{tsb} = 0.497$).

Keywords : Speed, Agility, Dribbling Ability

Abstract : The problem of this research is the low dribbling ability of PERSEBAWAN FC soccer players caused by the lack of agility and speed of PERSEBAWAN FC soccer players. This study aims to determine the relationship between speed and agility and the dribbling ability of PERSEBAWAN FC soccer players. This type of research is correlational research. This research was conducted on October 26, 2024. The population in this study were all PERSEBAWAN FC players who actively participated in training with a total of 16 people. The sampling technique was *purposive sampling*, namely 14-17 years old, totaling 16 people. The instruments used in this study were: 1) 30 meter sprint, 2) *T-test*, and 3) dribbling skills test. Data were analyzed by *product moment correlation analysis* and continued with multiple correlation coefficients and *t-test* and *F-test* analysis for significance. The results of the analysis show that there is no significant relationship between speed and dribbling ability of Persebawan FC Football Players, Pasaman Regency ($r_{hit} = 0.100 < r_{tsb} = 0.497$). There is no significant relationship between agility and dribbling skills of Persebawan FC Football Players, Pasaman Regency ($r_{hit} = 0.248 < r_{tsb} = 0.497$). There is no relationship between speed and agility with dribbling ability of Persebawan FC Football Players, Pasaman Regency ($r_{hit} = 0.106 < r_{tsb} = 0.497$).

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan manusia gerak merupakan suatu kebutuhan dan mempunyai nilai yang sangat strategis bagi manusia dalam kehidupannya (Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M, 2018)

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

Olahraga juga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia sehingga membentuk jasmani dan rohani yang kuat dan sehat (Suwirman, S, 2019).

Olahraga merupakan sarana yang layak untuk melatih kualitas fisik dan mental, terutama untuk usia yang lebih muda (Arsita, Putra, M. A., & Sinurat, R , 2021). Olahraga adalah jenis pekerjaan aktual yang biasanya kejam (Mulya, G, 2020).

Olahraga adalah pekerjaan aktif untuk meningkatkan dan bekerja pada kapasitas, batasan, dan kemampuan esensial (Jamudin, J., Gani, R. A., & Ma'mun, S, 2021). Olahraga adalah kegiatan yang sebenarnya dibutuhkan setiap orang untuk menjaga kesehatan dan kebugarannya yang sebenarnya (Weda, 2021).

Olahraga adalah tindakan individu untuk mempersiapkan tubuh secara teratur dan teratur yang meliputi perkembangan tumpul agar tubuh menjadi bugar (Prima, P., & Kartiko, D. C., 2021).

Olahraga merupakan suatu gerakan yang terus menerus diisi oleh daerah

setempat, keberadaannya saat ini secara umum tidak diremehkan namun telah menjadi bagian dari kehidupan individu (Hidayat, R., Budi, D. R., Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Listiandi, D., 2020)

Olahraga adalah jenis pekerjaan nyata yang terorganisir dan teratur yang mencakup perkembangan tubuh berulang yang mengarah pada peningkatan kesehatan yang sebenarnya (Akbar, A., Donie, Ridwan, M., & Padli. (2021))

Olahraga merupakan suatu kegiatan aktif yang dapat meningkatkan sifat kesejahteraan seseorang dan menyebabkan tubuh terasa lebih baik dan bugar serta dapat mencegah berbagai penyakit infeksi (Umar, 2023).

Pendidikan jasmani olahraga kesehatan pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Yessi, Arie Asnaldi, Hendri Neldi, Sepriadi, Edwarsyah, 2023).

"Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencampai prestasi. Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target". (Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali, 2017).

Pengembangan dan pembinaan olahraga dapat dilakukan dalam berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif yang dilaksanakan oleh masyarakat, baik atas dorongan masyarakat itu sendiri maupun pemerintah daerah (Yulifri & Sepriadi, 2018). Salah satu olahraga yang

sedang rutin dilakukan pengembangan adalah sepakbola

Menurut Pradana, M., Elisa, H. P., & Putra, A. (2024), *"Football or soccer is one of the most popular sports due to the fact that this game contains aspects of happiness, excitement, sorrow, dishonesty, and other emotions."* Artinya, sepak bola dipandang sebagai permainan yang menyatukan berbagai aspek psikologis dan sosial yang membuatnya digemari oleh berbagai kalangan..

"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).

Seorang atlet sepak bola juga harus mampu menguasai teknik- teknik dasar dalam pembinaan sepak bola dengan baik. Teknik merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk bermain sepak bola Kristanto, R. A., & Darni, D. (2018)

Salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai yaitu teknik menggiring bola. Menggiring bola merupakan kemampuan pemain memindahkan bola menggunakan kaki dengan secepat-cepatnya

Pada hakikatnya setiap pemain dituntut agar mampu menggiring bola, khususnya untuk pemain depan harus memiliki kemampuan menggiring bola yang baik, cepat dan lincah tanpa kehilangan keseimbangan ketika melewati setiap pemain lawan.

Di samping itu, menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar sepakbola yang dapat meningkatkan motivasi pemain karena lahirnya gol dari

kemampuan menggiring bola, maka semangat bermain akan bertambah.

Jadi, dapat dikatakan faktor yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola seorang pemain, antara lain kecepatan, kelincahan, bakat, kekuatan otot tungkai, kelentukan, koordinasi, dan keseimbangan tubuh.

Namun untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola yang baik maka sangat dibutuhkan kondisi fisik yaitu kecepatan dan kelincahan.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang bergerak dengan cepat ditandai dengan waktu yang singkat. Dalam kemampuan menggiring bola, unsur kecepatan ini sangat diperlukan, agar bisa membawa dan mengendalikan laju bola dengan baik dan cepat serta sesuai dengan tujuan yang di inginkan.

Agar dapat memenuhi kebutuhan atlet pada saat bergerak leluasa menggiring bola dengan berpindah-pindah tempat dan cepat dibutuhkan unsur kondisi fisik yaitu kecepatan yang dapat memberikan kontribusi yang berarti.

Permainan sepakbola yang didominasi dalam penggunaan kaki membuat peranan kekuatan otot tungkai sangat penting. Pengertian kekuatan adalah kemampuan untuk menggerakkan sebuah masa dan juga untuk mengatasi suatu beban melalui kerja otot.

Dalam kemampuan menggiring bola kekuatan otot tungkai ini sangat diperlukan karena otot tungkai berfungsi sebagai tumpuan dan stabilisator.

Dalam permainan sepakbola menggiring bola merupakan teknik yang

paling banyak digunakan. Maka teknik menggiring bola merupakan teknik dasar dalam permainan sepakbola.

Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menggiring bola dengan sempurna maka pemain tersebut tidak mungkin akan menjadi pemain yang baik,

Kesebelasan sepakbola yang baik dan tangguh adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik dasar sepakbola terutama teknik menggiring bola dengan baik, cermat, tepat dan cepat sesuai tujuan.

Menggiring bola merupakan teknik yang penting untuk seorang pemain dalam menguasai bola dengan efisien ke arah teman, pemain yang menguasai teknik ini tampaknya mereka bermain lebih menghemat tenaga dan juga teknik yang mereka tampilkan sangat berseni dan indah untuk ditonton.

Bertolak dari permasalahan di atas, dugaan peneliti sementara faktor yang dominan mempengaruhi rendahnya kemampuan menggiring bola pemain sepakbola PERSEBAWAN FC adalah kecepatan dan kelincahan.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 26 Oktober 2024 di lapangan sepak bola PERSEBAWAN FC.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain PERSEBAWAN FC yang aktif mengikuti latihan dengan jumlah 16 orang.

Teknik pengambilan sampel ini

adalah secara purposive sampling yaitu umur 14-17 tahun yang berjumlah 16 orang. Data dianalisis dengan korelasi productmoment dan dilanjutkan dengan koefisien korelasi ganda.

HASIL

1. Kecepatan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecepatan

Interval Nilai	Klasifikasi	fa	fr
3,58 - 3,91	Baik sekali	0	0%
3,92 - 4,34	Baik	0	0%
4,35 - 4,72	Sedang	0	0%
4,73 - 5,11	Kurang	0	0%
5,12 - 5,50	Kurang sekali	16	100%
Jumlah		16	100%

Sumber: data penelitian

Dari 16 orang sampel tidak ada satupun yang berada di kategori baik sekali, baik, sedang dan kurang, pada kategori kurang sekali terdapat 16 orang (100%)



Gambar 1. Pelaksanaan tes kecepatan

Sumber dokumentasi penelitian

Teste melakukan tes kecepatan sepanjang 30 meter dengan star jongkok, teste harus melakukan lari secepat mungkin untuk mencapai waktu terbaik dari sprint yang dilakukan

Pencatatan waktu dilakukan sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan pelari melakukan tes berikutnya setelah berselang minimal satu pelari kecepatan lari yang terbaik yang dihitung.

2. Kelincahan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelincahan Pemain

Interval Nilai	Klasifikasi	fa	fr
< 9,05	Baik sekali	0	0%
9,05 – 10,05	Baik	3	18.8%
10,06 – 11,05	Sedang	12	75%
11,06 – 12,05	Kurang	0	0%
> 12,05	Kurang sekali	1	6.2%
Jumlah		16	100%

Sumber: Data Penelitian

Dari 16 orang sampel tidak ada yang berada di klasifikasi baik sekali, sebanyak 3 orang (18.8%) pada kategori baik, 12 orang (75%) pada kategori sedang, tidak ada satupun sampel yang berada di klasifikasi kurang dan 1 orang (6.2%) pada kategori kurang sekali.



Gambar 2. Pelaksanaan tes kelincahan

Sumber: data penelitian

Testee berdiri di belakang garis start. Pada aba-aba "Ya" diberikan, testee segera

melakukan sprint ke *cones* B dan menyentuh *cones* B tersebut dengan tangan kanan. Kemudian berbelok arah ke kiri dengan gerakan menyamping dan menyentuh *cones* C dengan tangan kiri.

Kemudian segera bergerak menyamping ke arah *cones* D dan menyentuh *cones* D dengan tangan kanan. Testee kemudian melakukan gerakan menyamping ke *cones* B dan menyentuh *cones* B dengan tangan kiri, terus berlari ke *cones* A.

Pada saat aba-aba "ya" stopwatch dijalankan dan dihentikan setelah testee mencapai garis finish

3. Kemampuan Menggiring Bola

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Menggiring Bola

Interval Nilai	Klasifikasi	fa	fr
< 11.91	Baik sekali	0	0%
11.91 – 13.20	Baik	0	0%
13.21 – 14.50	Sedang	0	0%
14.51 – 15.80	Kurang	1	6,25%
> 15.80	Kurang sekali	15	93,75%
Jumlah		16	100%

Sumber: data penelitian

Dari 16 orang sampel, tidak ada yang berada di klasifikasi baik sekali, baik dan sedang, sebanyak 1 orang (6,25%) pada kategori sedang, dan 15 orang (93,75%) pada kategori kurang sekali.



Gambar 3. Pelaksanaan tes dribbling

Sumber: dokumentasi penelitian

Pada aba-aba “ya”, *testi* memulai menggiring bola ke arah kiri. melewati rintangan pertama dan menuju rintangan berikutnya sesuai arah panah yang telah ditetapkan sampai melewati garis *finish*.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Kecepatan dengan Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola Persebawon FC Kabupaten Pasaman

Berdasarkan uji korelasi antara kelincahan dengan ketrampilan menggiring bola Pemain Sepakbola Persebawon FC Kabupaten Pasaman sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh hasil r hitung 0,906.

Didapatkan r_{hitung} lebih besar dari pada r_{tabel} . atau $0,906 > 0.497$ maka H_0 ditolak, artinya ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan ketrampilan menggiring bola Pemain Sepakbola Persebawon FC Kabupaten Pasaman.

Dalam ilmu olahraga, kecepatan didefinisikan sebagai kemampuan seorang atlet untuk bergerak dari satu titik ke titik lain dalam waktu sesingkat mungkin. Dilihat dari perspektif fisiologis, keterampilan ini bergantung pada fungsi efektif sistem saraf pusat dan otot rangka Güner, G., Pehlivan, Y., & Tutar, M. (2024).

Kecepatan merupakan salah satu indikator kinerja untuk mencapai kesuksesan dalam sepak bola yang didefinisikan sebagai lari dengan kecepatan tinggi dan kemampuan untuk menempuh jarak dari satu titik ke titik lainnya Malaysian Journal of Movement, Health & Exercise. (2024).

Kemampuan membawa bola sambil bergerak untuk melewati area lapangan maupun lawan. Aktivitas ini menuntut perpaduan teknik dasar mengontrol bola dengan komponen kondisi fisik, terutama

kecepatan. Pemain yang memiliki kecepatan lari yang baik akan lebih cepat menguasai ruang, sehingga bola dapat dibawa dengan ritme yang lebih cepat dan sulit dijangkau oleh lawan.

Kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat mungkin. Dalam konteks sepakbola, kecepatan bukan hanya tentang berlari cepat, tetapi juga menggerakkan tubuh dan bola dengan cepat, khususnya saat melakukan dribbling.

Terbukti pada penelitian bahwa adanya hubungan kecepatan dengan kemampuan dribbling pemain Sepakbola Persebawon FC Kabupaten Pasaman.

Hal ini dapat disebabkan karena dengan baiknya kecepatan pemain maka pemain akan dapat menguasai bola sehingga tidak mudah direbut lawan dan mampu melakukan dribbling dengan baik.

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah ditemukan bahwa adanya hubungan kecepatan dengan kemampuan dribbling.

Dimana semakin bagus kecepatan pemain maka dengan mudah melakukan dribbling sehingga kemampuan dribbling pemain menjadi lebih baik. Untuk itu agar pemain dapat melakukan pemain melakukan dribbling dengan baik maka perlu adanya latihan secara rutin untuk menjaga kecepatan menjadi lebih baik.

2. Hubungan Kelincahan dengan Ketrampilan menggiring bola Pemain Sepakbola Persebawon FC Kabupaten Pasaman

Berdasarkan uji korelasi antara kelincahan dengan ketrampilan menggiring bola Pemain Sepakbola Persebawon FC Kabupaten Pasaman sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh hasil r hitung 0,906.

Didapatkan rhitung lebih besar dari pada rtabel. atau $0,906 > 0,497$ maka H_0 ditolak, artinya ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan ketrampilan menggiring bola Pemain Sepakbola Persebawan FC Kabupaten Pasaman.

Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh. Kelincahan juga mencakup elemen mengubah arah yang merupakan elemen penting dalam berbagai keterampilan olahraga.

Disamping itu Kelincahan merupakan persyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerak-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak.

Lebih lanjut, Kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan (Hardiansyah: 2018).

Kelincahan menurut Sajoto adalah kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari satu tempat ketempat lain.

Yaitu suatu kemampuan untuk merubah posisi badan secara cepat dan tepat, seperti gerak menghindari lawan dalam permainan bola basket dan lain-lain.

Menurut Darni, Zulbahri, Z., & Sepriani, R. (2023), kelincahan merupakan komponen kondisi fisik yang memegang peranan penting dalam cabang olahraga yang menuntut perubahan arah gerak secara mendadak, termasuk sepakbola.

Hal ini dapat disebabkan karena dengan lincahnya pemain maka pemain dapat melakukan gerak dengan cepat dalam menggiring bola sehingga dapat mengecoh lawan seperti berbalik sehingga tidak mudah kehilangan bola dan mampu melakukan dribbling dengan baik.

Kelincahan merupakan salah satu

faktor yang mempengaruhi kemampuan seorang pemain, pada saat pemain melakukan dribbling pemain dituntut untuk berbalik dalam waktu yang singkat tanpa kehilangan keseimbangan untuk mengatasi rampasan bola dari lawan,

Pemain yang memiliki tingkat Kelincahan yang baik cenderung memiliki koordinasi gerakan yang lancar.

3. Hubungan Kecepatan dan Kelincahan dengan Ketrampilan menggiring bola Pemain Sepakbola Persebawan FC Kabupaten Pasaman

Berdasarkan uji korelasi antara Kecepatan dan Kelincahan dengan keterampilan menggiring bola sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh hasil r hitung sebesar 0,923.

Didapatkan rhitung lebih besar dari pada rtabel. atau $0,923 > 0,497$ maka H_0 ditolak, artinya ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan dengan ketrampilan menggiring bola Pemain Sepakbola Persebawan FC Kabupaten Pasaman.

Emral (2018): Menggiring bola merupakan teknik dalam usaha bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung. Berorientasi kepada tujuan menggiring bola dalam permainan sepakbola, maka dapat di bedakan beberapa cara menggiring bola, yaitu: a).

Menggiring bola dengan kura-kura bagian dalam, b). Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar, c). Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian atas.

Terbukti pada penelitian bahwa adanya hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap ketrampilan menggiring bola.

Dribbling bola merupakan teknik dasar yang penting dalam permainan bola kaki, karena kemampuan mendribbling bola dapat memudahkan seseorang dalam

mengontrol tempo, mengumpan, menerima bola, mengacau pertahanan lawan dan membuat gol sebanyak banyaknya ke gawang lawan.

Latihan kecepatan, kelincahan, dan kelincahan dianggap sebagai faktor kunci dalam meningkatkan performa atletik. Latihan ini berfokus pada peningkatan kecepatan, kelincahan, dan waktu reaksi atlet Sun, M., Soh, K.G., Cao, S., et al. (2025).

Berdasarkan hasil penelitian, kemampuan dribbling dipengaruhi oleh faktor kecepatan, kelincahan, dan koordinasi gerak. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan dribbling tidak hanya dilakukan dengan latihan teknik dasar, tetapi juga harus didukung dengan program latihan fisik.

Menurut Sepriadi (2018) bahwa setiap pelaksanaan program latihan haruslah menyangkut program latihan yang sistematis, berulang-ulang, dan beban selalu bertambah untuk meningkatkan kualitas fisik, teknik dan mental.

Kecepatan dan kelincahan tidak berdiri sendiri. Pemain dengan kecepatan tinggi tetapi tidak lincah akan kesulitan mengontrol bola saat harus berbelok atau menghindari lawan.

Sebaliknya, pemain yang lincah tetapi kurang cepat akan mudah dikejar oleh lawan. Oleh karena itu, kombinasi kedua komponen ini menjadi faktor penting dalam menghasilkan dribbling yang efektif.

Menurut Yulifri (2023) menggiring bola merupakan teknik dasar dalam usaha membawa bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung.

Agar keterampilan menggiring bola pemain bola lebih baik harus melakukan latihan secara berlanjut, teratur, dan disiplin yang mana tujuannya supaya tidak terjadi kegagalan dalam meningkatkan prestasi pemain, karena teknik dribbling sangatlah

penting dalam bermain bola kaki..

KESIMPULAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola Pemain Sepakbola Persebawan FC Kabupaten Pasaman ($r_{hit} = 0,676 > r_{tsb} = 0.497$).

Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan ketrampilan menggiring bola Pemain Sepakbola Persebawan FC Kabupaten Pasaman ($r_{hit} = 0,906 > r_{tsb} = 0.497$).

Ada hubungan kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan dribbling Pemain Sepakbola Persebawan FC Kabupaten Pasaman ($r_{hit} = 0,923 > r_{tsb} = 0.497$).

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A., Donie, Ridwan, M., & Padli. (2021). Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah dengan Kemampuan Service Atas Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 3(2), 107–119
- Arsita, Putra, M. A., & Sinurat, R. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *JOSET*, 2(1), 40–49. (Halaman 2)
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17–29.
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri

- 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16-27.
- Atradinal, A., & Sepriani, R. (2017). Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99-105.
- Darni, Zulbahri, Z., & Sepriani, R. (2023). Hubungan Kelincahan Dan Kelentukan Togok Dengan Sepak Sila Atlet Sepak Takraw Club Cengkok Berasap Kecamatan Koto Baru. *Jurnal JPDO*, 6(9), 155-162.
- Güner, G., Pehlivan, Y., & Tutar, M. (2024). *Speed (20 m Sprint Test) and Pro Agility Test in athletes*. *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi*, 2
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis kemampuan kondisi fisik mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 117-123.
- Hidayat, R., Budi, D. R., Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Listiandi, D. (2020). Faktor Kondisi Fisik Dominan Penentu Keterampilan Bermain Sepak Takraw. *Menssana*, 33-40.
- Jamudin, J., Gani, R. A., & Ma'mun, S. (2021). Survei Tingkat Keterampilan Dasar Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sman 1 Surade. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 82. (halaman 2)
- Jaya, Asmar. 2008. Futsal Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips permainan, Yogyakarta: Pustaka timur
- Kristanto, R. A., & Darni, D. (2018). Pembinaan Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Bayang Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal JPDO*, 1(2), 154-160.
- Malaysian Journal of Movement, Health & Exercise. (2024). *Chronological age and performance differences: Speed as a performance indicator*. 14(1), 159-164.
- Mulya, G. (2020). Pengaruh Latihan Imagery dan Koordinasi terhadap Keterampilan Shooting pada Olahraga Pétanque. *Jurnal of SPORT*, 4(2). (halaman 2)
- Pradana, M., Elisa, H. P., & Putra, A. (2024). *Indonesian Football: A Bibliometric Analysis and Perspectives*. *The Open Sports Sciences Journal*.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei kondisi fisik atlet pada berbagai cabang olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161-170.
- 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.
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017).
- Sun, M., Soh, K.G., Cao, S., et al. (2025). *Effects of speed, agility, and quickness training on athletic performance: A systematic review and meta-analysis*. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17, 66
- Suwirman, S. (2019). Peningkatan kualitas pelatih pencak silat di kabupaten dharmasraya. *Jurnal berkarya pengabdian masyarakat*, 1(1), 1-12.
- Umar, U. (2023). The The Effectiveness of Sports Exercise on Lowering Blood

Pressure. *International Journal Of Sport Science, Health And Tourism*, 1(1), 35-40.

Yessi, Arie Asnaldi, Hendri Neldi, Sepriadi, Edwarsyah, 2023 pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

Yulifri & Sepriadi. (2018). Hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan ketepatan smash atlet bolavoli gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, 3(1), 19-32.