

JOLEH

Journal of Sport Education and Humanity

Journal Homepage: <https://andeslubbpublsher.com/joleh>



KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN MENDRIBLE BOLA DI SMAN 1 SIAK KECIL

¹ab^{cde}Rusdy Halim*, & ²adeRaffly Henjilito

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia

Received 01 April 2026; Accepted 25 Juni 2026; Published 30 Juni 2026



ABSTRACT

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan mendrible bola di SMAN 1 Siak Kecil. Adapun jenis penelitian ini adalah korelasi. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 1 Siak Kecil yang berjumlah 23 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes shuttle run, tes lari 40 meter dan tes kemampuan mendrible bola. Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa: (1) Terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan mendrible bola siswa di SMAN 1 Siak Kecil dengan nilai $r_{hitung} = 0,600 > r_{tabel} = 0,413$ dalam kategori korelasi Cukup dan nilai KD sebesar 36,00%. (2) Terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan mendrible bola siswa di SMAN 1 Siak Kecil dengan nilai $r_{hitung} = 0,720 > r_{tabel} = 0,413$ dalam kategori korelasi Tinggi dan nilai KD sebesar 51,84%. (3) Terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan mendrible bola siswa di SMAN 1 Siak Kecil dengan nilai $r_{hitung} = 0,781 > r_{tabel} = 0,413$ dalam kategori korelasi Tinggi dan nilai KD sebesar 61,00%.

Keywords: Kelincahan; Kecepatan; Kemampuan Mendrible Bola

*Corresponding Author

Copyright © 2023 Author 1, Author 2 (Maximum of Five Authors)

Authors' Contribution: a – Study Design; b – Data Collection; c – Statistical Analysis; d – Manuscript Preparation; e – Funds Collection



PENDAHULUAN

Olahraga memiliki peranan penting dalam pembentukan karakter, kebugaran jasmani, dan pengembangan keterampilan motorik peserta didik. Salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia, termasuk di Indonesia, adalah sepak bola. Menurut Azwan & Candr (2022) olahraga sebagai kegiatan fisik yang dilakukan secara berkelanjutan bertujuan untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial seseorang.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer dan digemari oleh berbagai kalangan, termasuk pelajar. Dalam permainan sepak bola, terdapat berbagai teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, salah satunya adalah kemampuan mendrible bola (*dribbling*). Mendrible bola merupakan teknik mengontrol bola saat bergerak, yang bertujuan untuk melewati lawan, mempertahankan penguasaan bola, dan membuka ruang untuk menciptakan peluang.

Untuk menguasai kemampuan mendrible bola dengan baik, seorang pemain memerlukan kondisi fisik yang mendukung, khususnya kelincahan dan kecepatan. Kelenturan memungkinkan pemain untuk melakukan berbagai gerakan tubuh secara leluasa, terutama saat mendrible bola dengan perubahan arah yang cepat dan mendadak. Sedangkan kecepatan dibutuhkan agar pemain dapat bergerak cepat sambil membawa

bola, baik saat menyerang maupun bertahan. Kedua komponen ini saling melengkapi dan memainkan peranan penting dalam meningkatkan efektivitas *dribbling*. Kecepatan dan kelincahan berguna sewaktu mendribble bola, pemain dapat dengan mudah menghindari lawan yang hendak merebut bola yang sedang digiring, karena kelincahan yang baik dapat meningkatkan kemampuan untuk merubah arah dengan cepat dan efektif sambil bergerak atau berlari dengan kecepatan penuh tanpa kehilangan keseimbangan, serta dengan kelincahan yang berfungsi sebagai kemampuan gerak tubuh dalam menggunakan sendi-sendi tubuh secara maksimal sehingga tercipta gerakan yang dinamis dan tidak kaku.

Menurut (Dikdik & Pesurnay, 2019) *Agility* atau kelincahan merupakan kemampuan gerak maksimal seseorang dalam mengubah arah dan posisi tubuhnya secara cepat dan tepat pada waktu bergerak sesuai dengan situasi yang dihadapinya, tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. (Pasaribu, 2020) Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Menurut (Ismaryati, 2018) Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Sedangkan menurut (Mylsidayu, 2015) mengatakan bahwa kelincahan kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan fleksibel ketika sedang bergerak. Kemudian (Harsono, 2015) menjelaskan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwa gerakan yang lincah mempunyai peran yang sangat penting, terutama pada cabang olahraga yang menuntut melakukan sesuatu bentuk gerakan dari anggota badannya secara lebih terampil, seperti: sepakbola dan sebagainya.

Sewaktu seorang mendribble bola, salah satu faktor pendukung adalah kecepatan, dimana kecepatan akan meningkatkan keterampilan teknik dalam mendribble bola. Menurut Irawadi (2011) Kecepatan (*speed*) diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Hasanuddin (2018) Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu, terutama jarak pendek, dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Arif dalam (Hidayat & Rahmadani, 2022) menyatakan kecepatan (*speed*) adalah kapasitas gerak dari anggota tubuh, bagian dari sistem pengungkit tubuh atau kecepatan pergerakan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah penulis lakukan terhadap siswa di SMAN 1 Siak Kecil terlihat bahwa observasi awal menunjukkan siswa sering kesulitan mengontrol bola saat bergerak cepat, kurang lincah dalam mengubah arah, dan mudah kehilangan keseimbangan saat melewati lawan. Hal ini mengindikasikan adanya ketimpangan antara latihan teknik dasar mendribble bola dengan pelatihan kondisi fisik, khususnya kelincahan dan kecepatan reaksi. Selain itu, program latihan yang ada cenderung fokus pada aspek kekuatan dan ketahanan, sementara kelincahan dan kecepatan belum mendapat porsi yang memadai. Akibatnya, potensi siswa dalam menguasai teknik *dribbling* yang efektif belum tercapai secara optimal.

Dari hasil observasi tersebut maka untuk memaksimalkan keterampilan pemain dalam mendribble bola dapat ditinjau dahulu dari segi kondisi fisik pemain khususnya pada kelincahan dan kecepatan, seberapa besar kontribusi dari faktor tersebut sehingga pelatih dapat menggunakannya sebagai landasan untuk memberikan seberapa kuantitas latihan fisik yang harus diberikan. Agar tidak meluasnya permasalahan, maka peneliti mengajukan suatu penelitian dengan judul “Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Mendribble Bola di SMAN 1 Siak Kecil”.

METODE

Rancangan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa di SMAN 1 Siak Kecil yang berjumlah 23 orang. Cara pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. sehingga jumlah sampel pada penelitian ini adalah 23 orang. Instrumen yang diperlukan pada penelitian ini adalah dengan melakukan tes. Adapun tes tersebut adalah tes kelincahan dan tes kecepatan dengan lari 40 meter. Analisis data besarnya hubungan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan mendribble bola di SMAN 1 Siak Kecil yaitu berpedoman dengan Kusumawati (2015) sebagai berikut:

Sama dengan 0,00	: Tidak ada hubungan
Kurang dari 0,01-0,20	: Sangat rendah
Antara 0,21-0,50	: Sedang
Antara 0,51-0,70	: Cukup
Antara 0,71-0,90	: Tinggi
Antara 0,91-1,000	: Sempurna

Untuk melihat besarnya kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan mendribble bola di SMAN 1 Siak Kecil dengan melihat koefisien determinasi dengan rumus: $KD = r^2 \times 100$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

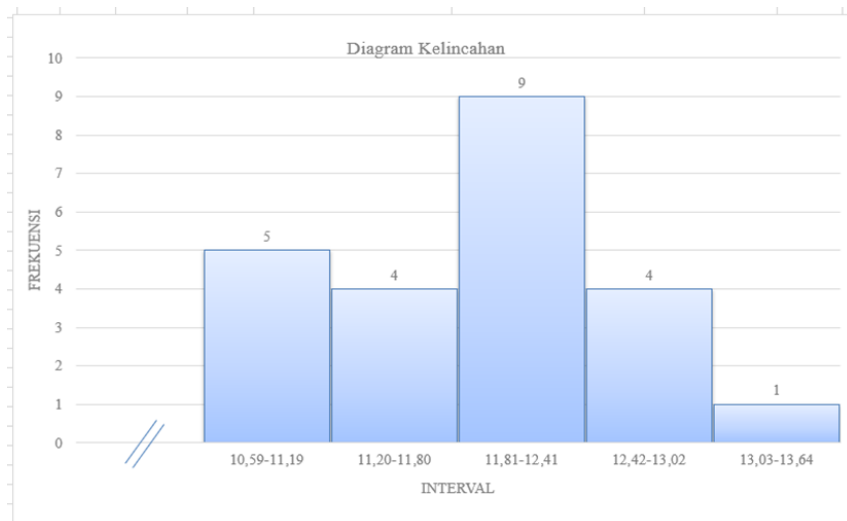
Hasil

Berdasarkan hasil tes kelincahan (X1) pada siswa di SMAN 1 Siak Kecil yang berjumlah 23 orang, diperoleh waktu tercepat sebesar 10,59 detik dan waktu terlama sebesar 13,64 detik. Nilai rata-rata (mean) yang diperoleh adalah 11,91 detik dengan nilai median sebesar 11,96 detik, sedangkan standar deviasi sebesar 0,74. Nilai rata-rata yang hampir sama dengan median menunjukkan bahwa sebaran data kelincahan siswa cenderung merata dan tidak terdapat perbedaan yang terlalu besar antar siswa. Berikut distribusi frekuensi kelincahan (X1) siswa di SMAN 1 Siak Kecil, diketahui bahwa dari 23 siswa yang menjadi sampel penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kelincahan (X₁) Siswa Di SMAN 1 Siak Kecil

No.	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relati
1	10,59-11,19	5	21,74%
2	11,20-11,80	4	17,39%
3	11,81-12,41	9	39,13%
4	12,42-13,02	4	17,39%
5	13,03-13,64	1	4,35%
Jumlah		23	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari kelincahan siswa di SMAN 1 Siak Kecil dapat ditunjukkan pada gambar berikut.



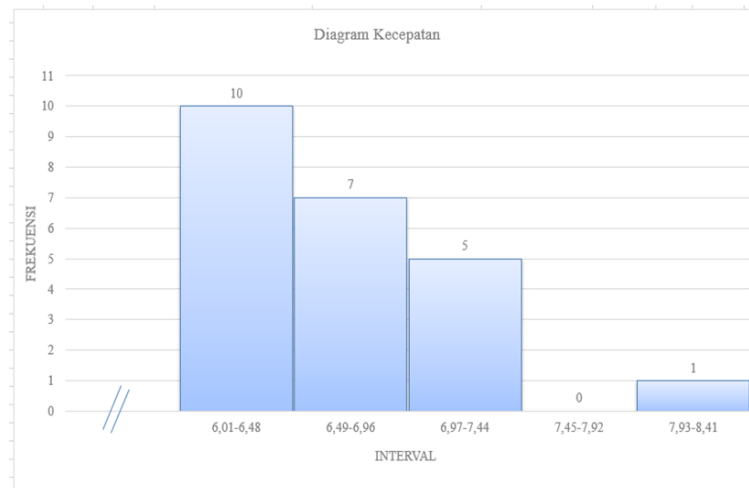
Graph 1. Histogram Sebaran Data Kelincahan (X₁) Siswa Di SMAN 1 Siak Kecil

Berdasarkan hasil tes kecepatan (X₂) siswa di SMAN 1 Siak Kecil yang berjumlah 23 orang, diperoleh waktu tercepat sebesar 6,01 detik dan waktu terlama sebesar 8,41 detik. Nilai rata-rata (mean) yang diperoleh adalah 6,69 detik, dengan median sebesar 6,58 detik dan modus sebesar 6,76 detik. Sementara itu, nilai standar deviasi sebesar 0,53 menunjukkan bahwa penyebaran data kecepatan siswa relatif kecil, sehingga kemampuan kecepatan yang dimiliki siswa cenderung homogen dan tidak menunjukkan perbedaan yang terlalu besar antarindividu. Kedekatan nilai mean, median, dan modus juga mengindikasikan bahwa distribusi data kecepatan siswa relatif seimbang, sehingga secara umum kemampuan kecepatan siswa di SMAN 1 Siak Kecil berada pada tingkat yang cukup merata. Berdasarkan distribusi frekuensi kecepatan (X₂) siswa di SMAN 1 Siak Kecil.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecepatan (X₂) Siswa Di SMAN 1 Siak Kecil

No.	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relati
1	6,01-6,48	10	43,48%
2	6,49-6,96	7	30,43%
3	6,97-7,44	5	21,74%
4	7,45-7,92	0	0,00%
5	7,93-8,41	1	4,35%
Jumlah		23	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari kelincahan siswa di SMAN 1 Siak Kecil dapat ditunjukkan pada gambar berikut.



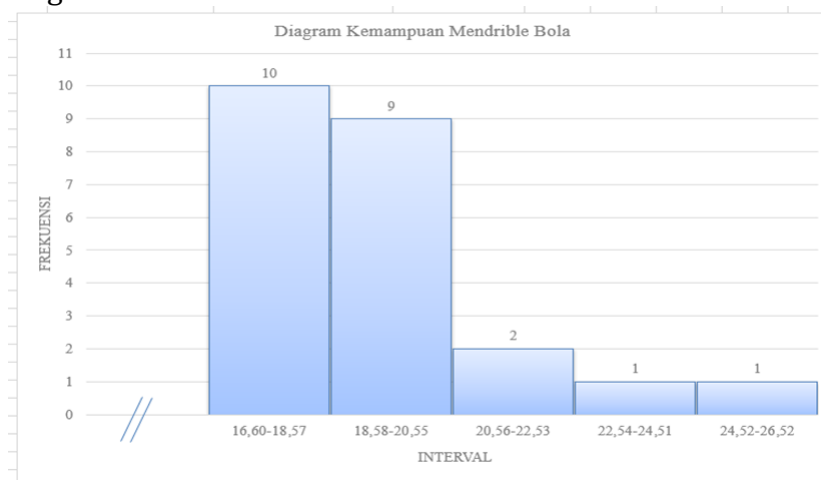
Graph 2. Histogram Frekuensi Data Kecepatan (X₂) Siswa Di SMAN 1 Siak Kecil

Berdasarkan hasil tes kemampuan mendribble bola (Y) siswa di SMAN 1 Siak Kecil yang berjumlah 23 orang, diperoleh waktu tercepat sebesar 16,60 detik dan waktu terlama sebesar 26,52 detik. Nilai rata-rata (mean) yang diperoleh adalah 19,37 detik dengan nilai median sebesar 18,85 detik, sedangkan standar deviasi sebesar 2,26. Perbedaan antara waktu tercepat dan waktu terlama menunjukkan adanya variasi kemampuan mendribble bola antar siswa. Nilai standar deviasi yang relatif lebih besar dibandingkan variabel kelincahan dan kecepatan mengindikasikan bahwa kemampuan mendribble bola siswa memiliki tingkat penyebaran yang cukup beragam.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Mendribble Bola (Y) Siswa Di SMAN 1 Siak Kecil

No.	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relati
1	16,60-18,57	10	43,48%
2	18,58-20,55	9	39,13%
3	20,56-22,53	2	8,70%
4	22,54-24,51	1	4,35%
5	24,52-26,52	1	4,35%
Jumlah		23	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari kelincahan siswa di SMAN 1 Siak Kecil dapat ditunjukkan pada gambar berikut.



Graph 3. Histogram Frekuensi Kemampuan Mendribble Bola (Y) Siswa Di SMAN 1 Siak Kecil

Tabel 4 . Hasil Analisis Kontribusi Kelincahan (X1) terhadap Kemampuan Mendribble Bola (Y)

No.	Variabel	r_{hitung}	r_{tabel}	Kategori Korelasi	KD (%)
1	Kelincahan (X1) dengan Kemampuan Mendribble Bola (Y)	0,600	0,413	Cukup	36,00

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang berperan dalam mendukung kemampuan mendribble bola. Siswa yang memiliki tingkat kelincahan yang baik cenderung mampu melakukan perubahan arah dan mengontrol bola dengan lebih efektif ketika bergerak, sehingga proses menggiring bola dapat dilakukan dengan lebih baik. Sebaliknya, siswa dengan tingkat kelincahan yang rendah akan mengalami kesulitan dalam mempertahankan penguasaan bola saat melakukan perubahan arah secara cepat.

Besarnya koefisien determinasi (KD) yang diperoleh yaitu sebesar 36,00% menunjukkan bahwa kemampuan mendribble bola dipengaruhi oleh kelincahan sebesar 36,00%, sedangkan sisanya sebesar 64,00% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti kecepatan, koordinasi mata-kaki, keseimbangan, kekuatan otot tungkai, serta faktor teknik dan psikologis pemain.

Tabel 5 . Hasil Analisis Kontribusi Kecepatan (X2) terhadap Kemampuan Mendribble Bola (Y)

No.	Variabel	r_{hitung}	r_{tabel}	Kategori Korelasi	KD (%)
1	Kecepatan (X2) dengan Kemampuan Mendribble Bola (Y)	0,720	0,413	Tinggi	51,84

Temuan ini menunjukkan bahwa kecepatan memiliki peranan yang cukup besar dalam menunjang keterampilan mendribble bola. Dalam permainan sepak bola, kemampuan menggiring bola tidak hanya membutuhkan penguasaan teknik yang baik, tetapi juga kemampuan bergerak dengan cepat untuk melewati lawan dan menciptakan peluang serangan. Oleh karena itu, siswa yang memiliki kecepatan tinggi cenderung mampu melakukan dribble secara lebih efektif dibandingkan siswa yang memiliki kecepatan rendah.

Tabel 6 . Kontribusi X₁ dan X₂ Ke Y (Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Kemampuan Mendribble Bola)

No.	Variabel	r_{hitung}	r_{tabel}	Kategori Korelasi	KD (%)
1	Kelincahan (X1) dan Kecepatan (X2) dengan Kemampuan Mendribble Bola (Y)	0,781	0,413	Tinggi	61,00

Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan mendribble bola tidak hanya dipengaruhi oleh satu komponen kondisi fisik saja, melainkan merupakan kombinasi dari beberapa unsur, khususnya kelincahan dan kecepatan. Kelincahan memungkinkan pemain melakukan perubahan arah dengan cepat sambil tetap mempertahankan kontrol terhadap bola, sedangkan kecepatan membantu pemain bergerak lebih cepat untuk melewati lawan. Kombinasi kedua komponen tersebut sangat mendukung efektivitas dalam melakukan dribble pada permainan sepak bola. Besarnya koefisien determinasi (KD) sebesar 61,00% menunjukkan bahwa kemampuan mendribble bola siswa di SMAN 1 Siak Kecil dipengaruhi oleh kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama sebesar 61,00%, sedangkan sisanya sebesar

39,00% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan demikian, peningkatan kemampuan mendribble bola dapat dilakukan melalui program latihan yang menitikberatkan pada pengembangan kelincahan dan kecepatan secara terpadu dan berkesinambungan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh nilai koefisien korelasi antara kelincahan dengan kemampuan mendribble bola sebesar 0,600 yang lebih besar daripada rtabel sebesar 0,413. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan mendribble bola siswa di SMAN 1 Siak Kecil. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,600 termasuk dalam kategori korelasi cukup, yang berarti bahwa semakin baik tingkat kelincahan yang dimiliki siswa, maka semakin baik pula kemampuan mendribble bola yang dimiliki.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi (KD) sebesar 36,00%, yang berarti bahwa kemampuan mendribble bola dipengaruhi oleh kelincahan sebesar 36,00%, sedangkan sisanya sebesar 64,00% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor-faktor tersebut dapat berupa kecepatan, koordinasi mata-kaki, kekuatan otot tungkai, keseimbangan, daya tahan, maupun kemampuan teknik individu yang dimiliki oleh masing-masing siswa.

Dengan demikian, hasil penelitian ini membuktikan bahwa kelincahan memberikan kontribusi terhadap kemampuan mendribble bola siswa di SMAN 1 Siak Kecil. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan mendribble bola dapat dilakukan melalui program latihan yang berfokus pada pengembangan kelincahan, seperti shuttle run, zig-zag run, ladder drill, dan berbagai bentuk latihan perubahan arah lainnya yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh nilai koefisien korelasi antara kecepatan dengan kemampuan mendribble bola sebesar 0,720 yang lebih besar daripada rtabel sebesar 0,413. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara kecepatan terhadap kemampuan mendribble bola siswa di SMAN 1 Siak Kecil. Nilai korelasi sebesar 0,720 termasuk dalam kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa kecepatan memiliki hubungan yang kuat dengan kemampuan mendribble bola. Siswa yang memiliki tingkat kecepatan yang baik cenderung lebih mudah melakukan dribble dengan tempo permainan yang tinggi.

Besarnya koefisien determinasi yang diperoleh yaitu sebesar 51,84% menunjukkan bahwa lebih dari setengah kemampuan mendribble bola siswa dipengaruhi oleh faktor kecepatan. Sedangkan sebesar 48,16% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Hal ini menunjukkan bahwa kecepatan merupakan salah satu faktor yang memiliki peranan besar dalam mendukung keterampilan mendribble bola pada permainan sepak bola.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat dikatakan bahwa peningkatan kemampuan mendribble bola siswa dapat dilakukan melalui latihan yang berorientasi pada peningkatan kecepatan. Bentuk latihan seperti sprint jarak pendek, interval training, acceleration drill, dan latihan reaksi dapat diterapkan secara terprogram untuk meningkatkan kemampuan kecepatan sehingga kemampuan mendribble bola siswa menjadi lebih optimal.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh nilai koefisien korelasi ganda antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan mendribble bola sebesar 0,781 yang lebih besar daripada rtabel sebesar 0,413. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama terhadap kemampuan mendribble bola siswa di SMAN 1 Siak Kecil. Nilai korelasi

sebesar 0,781 termasuk dalam kategori tinggi, yang menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara kedua variabel bebas dengan variabel terikat.

Besarnya kontribusi kedua variabel tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan mendribble bola tidak dapat hanya dilakukan dengan mengembangkan salah satu komponen kondisi fisik saja. Latihan yang diberikan kepada siswa harus dilakukan secara terpadu dengan memperhatikan unsur kelincahan dan kecepatan secara bersamaan agar hasil yang diperoleh lebih optimal. Program latihan yang sistematis dan berkesinambungan akan memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan bermain sepak bola.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kelincahan dan kecepatan merupakan dua komponen kondisi fisik yang memiliki peranan penting dalam mendukung kemampuan mendribble bola siswa di SMAN 1 Siak Kecil. Oleh karena itu, pelatih maupun guru pendidikan jasmani perlu memberikan latihan yang terencana dan berkesinambungan, seperti kombinasi shuttle run, zig-zag run, sprint, ladder drill, serta latihan dribble dengan variasi perubahan arah dan kecepatan, sehingga kemampuan mendribble bola siswa dapat berkembang secara maksimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan mendribble bola siswa di SMAN 1 Siak Kecil dengan nilai $r_{hitung} = 0,600 > r_{tabel} = 0,413$ dalam kategori korelasi Cukup dan nilai KD sebesar 36,00%.
2. Terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan mendribble bola siswa di SMAN 1 Siak Kecil dengan nilai $r_{hitung} = 0,720 > r_{tabel} = 0,413$ dalam kategori korelasi Tinggi dan nilai KD sebesar 51,84%.
3. Terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan mendribble bola siswa di SMAN 1 Siak Kecil dengan nilai $r_{hitung} = 0,781 > r_{tabel} = 0,413$ dalam kategori korelasi Tinggi dan nilai KD sebesar 61,00.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada SMAN 1 Siak Kecil karena telah membantu pelaksanaan penelitian ini sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

KONFLIK KEPENTINGAN

Selama pelaksanaan penelitian, peneliti tidak menjumpai hambatan berarti dan bersyukur dapat melaksanakan dengan lancar.

REFERENCES

- Azwan, M. Z., & Candra, O. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Konsentrasi Dengan Hasil Shooting Futsal Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rupert. *ORKES (Jurnal Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(3), 843–854. <https://doi.org/10.56466/orkes/Vol1.Iss3.78>
- Dikdik, J. S., & Pesurnay, A. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung. Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2015). *Periodeisasi Program Latihan*. Bandung. Remaja Rosdakarya.
- Hasanuddin, M. I. (2018). Kontribusi Antara Kecepatan, Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa

MTS Negeri 1 Kotabaru. *Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(1), 96–119.

Hidayat, R., & Rahmadani, A. (2022). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Permainan Sepakbola Pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar. *Skripsi Universitas Islam Riau*, 2(1), 159–168.

Irawadi, H. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang. UNP Press.

Ismaryati. (2018). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. UNS Press.

Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung. Alfabeta.

Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung. Alfabeta.

Pasaribu, A. M. N. (2020). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Banten. Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM).