

JOLEH

Journal of Sport Education and Humanity
Journal Homepage: <https://andeslubbpublsher.com/joleh>



KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA SSB INDONESIA MUDA KUOK

1abcdeIqmal Maulana*, & 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 10 April 2026; Accepted 25 Juni 2026; Published 30 September 2026



ABSTRACT

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada SSB Indonesia Muda Kuok. Adapun jenis penelitian ini adalah korelasi. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah atlet SSB Indonesia Muda Kuok yang berjumlah 18 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes dodging run, tes lari 40 meter dan tes kemampuan menggiring bola. Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa: (1) Terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada atlet SSB Indonesia Muda Kuok sebesar 26,73% dengan nilai $r_{hitung} = 0,517 > r_{tabel} = 0,468$ dalam kategori korelasi Sedang. (2) Terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada atlet SSB Indonesia Muda Kuok sebesar 36,97% dengan nilai $r_{hitung} = 0,608 > r_{tabel} = 0,468$ dalam kategori korelasi Kuat. (3) Terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada atlet SSB Indonesia Muda Kuok sebesar 43,69% dengan nilai $r_{hitung} = 0,661 > r_{tabel} = 0,468$ dalam kategori korelasi Kuat.

Keywords: Kelincahan; Kecepatan; Kemampuan Menggiring 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 adalah kegiatan yang perlu dilakukan secara teratur dan berkelanjutan untuk meningkatkan performa dalam kehidupan sehari-hari. Olahraga adalah kegiatan fisik yang terorganisir dengan tujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan kemampuan tubuh, pikiran, serta hubungan sosial seseorang. Utamayasa, (2020). Di era modern saat ini, olahraga menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia, baik untuk meningkatkan prestasi maupun menjaga kesehatan tubuh. Diantara cabang olahraga prestasi yang banyak dilakukan pembinaan dan pengembangannya adalah cabang olahrag sepakbola.

Menggiring bola atau *dribbling* merupakan keterampilan dasar yang wajib dimiliki setiap pemain sepak bola, karena teknik ini mendukung penguasaan berbagai teknik lainnya serta melibatkan unsur fisik yang penting di dalamnya. Menurut Soekatamsi yang dikutip oleh Bahar, (2023) mengatakan bahwa untuk bergerak dalam melakukan menggiring bola adalah “gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Menggiring bola merupakan salah satu keterampilan fundamental dalam berbagai cabang olahraga, terutama dalam sepak bola dan bola basket. Kemampuan menggiring bola yang baik memungkinkan seorang pemain untuk

mempertahankan penguasaan bola, melewati lawan, serta menciptakan peluang bagi timnya. Dalam konteks ini, kelincahan dan kecepatan memainkan peran yang sangat penting dalam meningkatkan efektivitas seorang pemain dalam menggiring bola.

Kelincahan merupakan salah satu aspek kebugaran fisik yang penting bagi pemain sepak bola. Kemampuan ini menjadi faktor utama dalam pergerakan pemain, di mana dengan kelincahan yang baik, seorang pemain dapat melakukan berbagai gerakan tipu atau melewati lawan dengan lebih efektif dalam permainan Basrizal et al., (2020). Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk bergerak dan mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan serta tetap menyadari posisi tubuh. Kelincahan terdiri dari dua aspek utama dalam pergerakannya, yaitu kecepatan dalam bergerak dan kemampuan untuk mengubah arah dengan lincah Abdullah & Sari, (2023)

Menurut Sari (2018) Kelincahan adalah salah satu unsur kemampuan fisik yang sangat sering dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga. Kelincahan dibutuhkan oleh seorang pemain sepakbola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kelincahan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Kecepatan dalam kebugaran jasmani merupakan kapasitas untuk melakukan gerakan-gerakan serupa secara berulang dalam waktu yang seefisien mungkin. Dukungan dari aspek-aspek kebugaran fisik yang baik akan meningkatkan kualitas pergerakan pemain Gazali, (2016), Oleh karena itu, perlu diperhatikan pula dalam melatih kelincahan yaitu kekuatan otot, kecepatan gerak, luas pergerakan sendi, koordinasi dan keseimbangan tubuh.

Kecepatan merupakan keadaan yang sebenarnya diekspresikan melalui perbandingan jarak dan waktu Henjilito, (2017). Menurut Pateyang dikutip oleh Hardiansyah, (2018) Kecepatan dipengaruhi beberapa faktor, yaitu: 1) Tipe otot (distribusi antara otot cepat dan otot lambat), 2) Koordinasi *neuromuscular*, 3) Biomekanik, 4) Kekuatan otot". Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecepatan dalam berlari yakni faktor *fisiologis* dan *anatomis*. Adapun faktor *fisiologis* yang mempengaruhi kecepatan dalam berlari adalah kekuatan tungkai, daya ledak otot tungkai dan kelentukan otot tungkai. Kemudian, faktor *anatomis* atau postur tubuh terdiri dari ukuran tinggi, panjang, besar, lebar dan berat tubuh.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan pada pemain SSB Indonesia Muda Kuok terlihat penguasaan teknik dasar menggiring bola belum optimal, pemain tampak kesulitan saat menggiring bola sambil berlari, terkadang masih ada pemain yang tidak bisa mengontrol bola dan sering terlepas dari kontrol kaki pemain karena bola terlalu jauh dari kaki atau jangkauan pemain, perkenaan bola pada punggung kaki saat menggiring bola kurang tepat sehingga arah bola yang digiring tidak sesuai dengan keinginan, terkadang pemain sulit menghindari lawan yang hendak merebut bola, kelincahan kecepatan pemain yang tidak maksimal sehingga mudahnya lawan melewati dan mengejar pemain disebabkan karena kurangnya kecepatan pemain saat berlari. Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **"Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada SSB Indonesia Muda Kuok"**.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional, untuk mengetahui ada tidaknya korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Indonesia Muda Kuok Kabu paten Kampar yang berjumlah 18 orang. Cara pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling. sehingga jumlah sampel pada penelitian ini adalah 18 orang. Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Dalam penelitian ini, digunakan instrument test sebagai alat untuk mengumpulkan data. Test

yang digunakan yaitu tes kelincahan tes kecepatan lari 40 meter dan tes menggiring bola. Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini yaitu analisis korelasi yang dipergunakan adalah korelasi ganda. Untuk melihat besarnya nilai persentase kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola dengan melihat koefisien determinasi dengan rumus: $KD = r^2 \times 100\%$. Sedangkan memberikan interpretasi besarnya hubungan kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SBB Indonesia Muda Kuok yaitu berpedoman pada pendapat Amali, (2025) sebagai berikut :

Table 1. Kategori Tingkat Hubungan

No.	Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
1	0,0	Tidak Terhitung
2	0,01 – 0,199	Sangat Rendah
3	0,20 – 0,399	Rendah
4	0,40 – 0,599	Sedang
5	0,60 – 0,799	Kuat
6	0,80 – 1,000	Sangat Kuat

HASIL DAN PEMBAHASAN

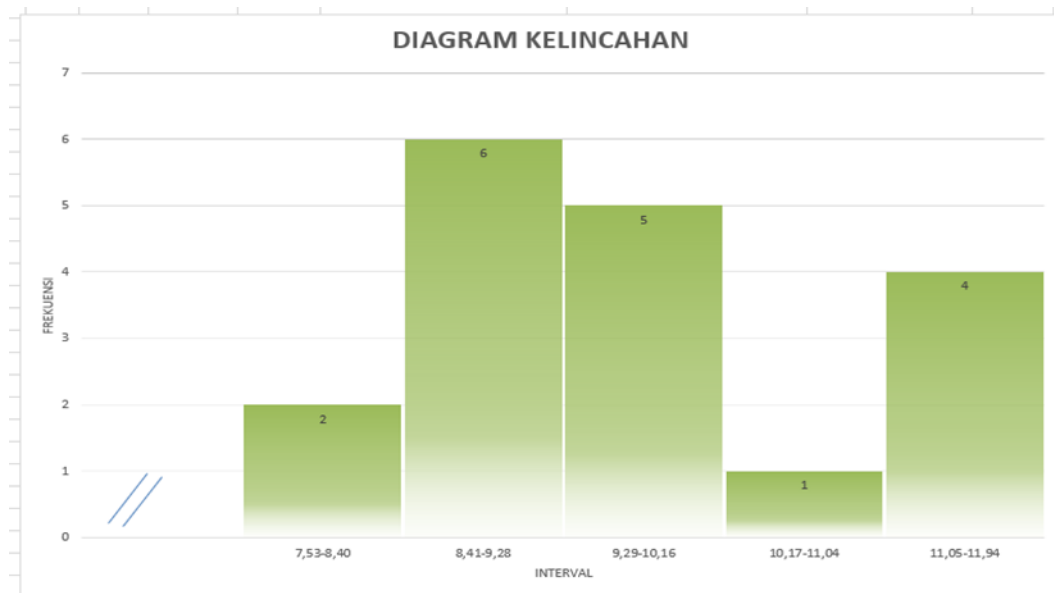
Hasil

Berdasarkan hasil tes kelincahan yang dilakukan terhadap 18 atlet SSB Indonesia Muda Kuok, diperoleh waktu tercepat sebesar 7,53 detik dan waktu terlama sebesar 11,94 detik. Nilai rata-rata (mean) yang diperoleh adalah 9,62 detik, dengan nilai median sebesar 9,56 detik dan modus sebesar 9,56 detik, yang menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat kelincahan yang cenderung berada di sekitar nilai tersebut. Selain itu, nilai standar deviasi sebesar 1,30 menunjukkan bahwa sebaran data kelincahan atlet relatif tidak terlalu besar, sehingga kemampuan kelincahan para atlet cenderung cukup merata. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa tingkat kelincahan atlet SSB Indonesia Muda Kuok berada pada kategori yang cukup baik dan dapat mendukung pelaksanaan teknik dasar permainan sepak bola, khususnya dalam kemampuan menggiring bola.

Table 1. Distribusi Frekuensi Kelincahan (X_1) Pada Atlet SSB Indonesia Muda Kuok

No.	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	7,53-8,40	2	11,11%
2	8,41-9,28	6	33,33%
3	9,29-10,16	5	27,78%
4	10,17-11,04	1	5,56%
5	11,05-11,94	4	22,22%
Jumlah		18	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari kelincahan atlet SSB Indonesia Muda Kuok dapat ditunjukkan pada gambar berikut.



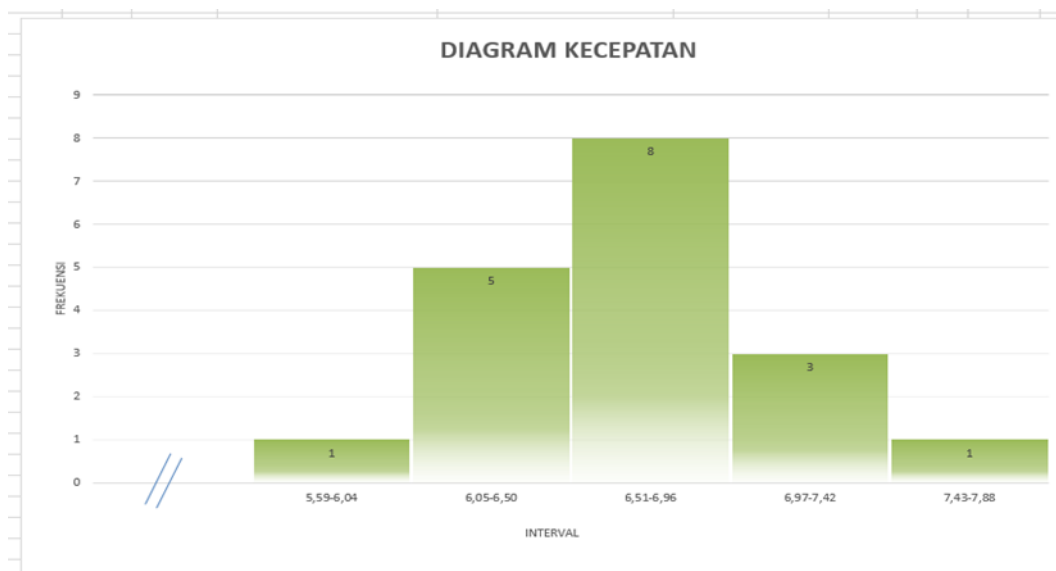
Graph 1. Histogram Sebaran Data Kelincahan (X_1) Pada Atlet SSB Indonesia Muda Kuok

Berdasarkan hasil tes kecepatan yang dilakukan terhadap 18 atlet SSB Indonesia Muda Kuok, diperoleh waktu tercepat sebesar 5,59 detik dan waktu terlama sebesar 7,88 detik. Nilai rata-rata (mean) hasil tes kecepatan adalah 6,67 detik, dengan nilai median sebesar 6,62 detik dan modus sebesar 6,50 detik, yang menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat kecepatan yang berada di sekitar nilai tersebut. Selain itu, nilai standar deviasi sebesar 0,50 menunjukkan bahwa penyebaran data kecepatan antar atlet relatif kecil, sehingga kemampuan kecepatan para atlet cenderung homogen atau tidak memiliki perbedaan yang terlalu jauh.

Table 2. Distribusi Frekuensi Kecepatan (X_2) Pada Atlet SSB Indonesia Muda Kuok

No.	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	5,59-6,04	1	5,56%
2	6,05-6,50	5	27,78%
3	6,51-6,96	8	44,44%
4	6,97-7,42	3	16,67%
5	7,43-7,88	1	5,56%
Jumlah		18	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari kelincahan atlet SSB Indonesia Muda Kuok dapat ditunjukkan pada gambar berikut.



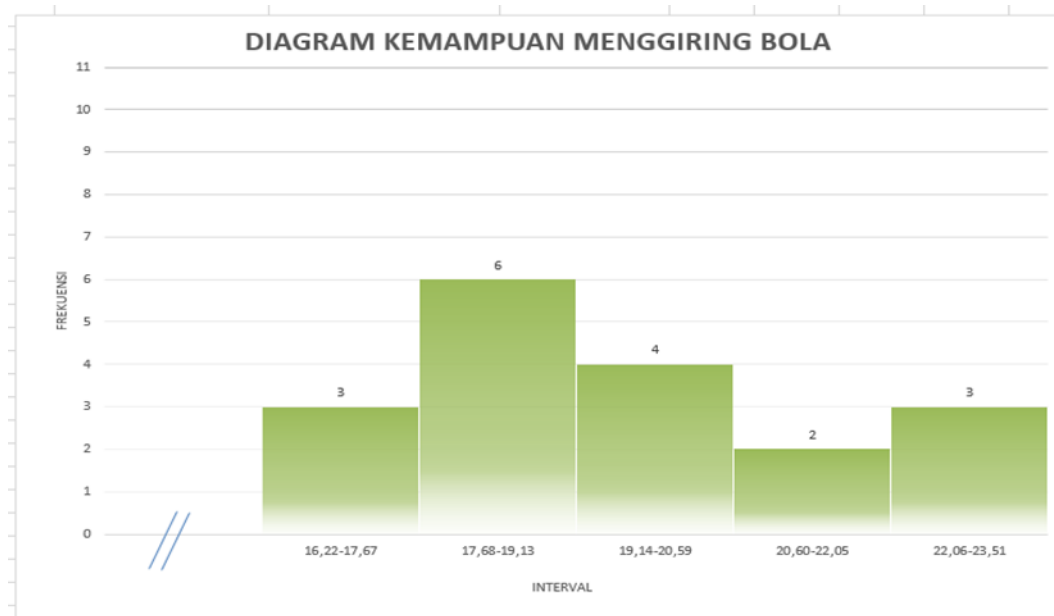
Graph 2. Histogram Frekuensi Data Kecepatan (X₂) Pada Atlet SSB Indonesia Muda Kuok

Hasil tes kemampuan menggiring bola (Y) pada atlet SSB Indonesia Muda Kuok menunjukkan bahwa dari 18 sampel, waktu tercepat yang dicapai adalah 16,22 detik, sedangkan waktu terlama adalah 23,50 detik, dengan rata-rata (mean) sebesar 19,60 detik dan median 19,16 detik. Nilai standar deviasi sebesar 2,12 menunjukkan bahwa sebaran data tergolong cukup bervariasi, namun masih dalam rentang yang relatif moderat.

Table 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Menggiring Bola (Y) Pada Atlet SSB Indonesia Muda Kuok

No.	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	16,22-17,67	3	16,67%
2	17,68-19,13	6	33,33%
3	19,14-20,59	4	22,22%
4	20,60-22,05	2	11,11%
5	22,06-23,51	3	16,67%
Jumlah		18	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari kelincahan atlet SSB Indonesia Muda Kuok dapat ditunjukkan pada gambar berikut.



Graph 2. Histogram Frekuensi Kemampuan Menggiring Bola (Y) Pada Atlet SSB Indonesia Muda Kuok

Berdasarkan hasil pengolahan data penelitian, diperoleh bahwa kelincahan memiliki hubungan dengan kemampuan menggiring bola pada atlet SSB Indonesia Muda Kuok. Hasil analisis korelasi sederhana menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,517 yang lebih besar daripada nilai r_{tabel} sebesar 0,468 pada taraf signifikansi 5%. Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada atlet SSB Indonesia Muda Kuok.

Besarnya kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola adalah sebesar 26,73%, yang termasuk dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang berperan dalam mendukung kemampuan atlet dalam melakukan dribbling. Atlet yang memiliki tingkat kelincahan yang baik akan lebih mudah melakukan perubahan arah dan mengontrol bola saat bergerak sehingga kemampuan menggiring bolanya menjadi lebih efektif.

Selain kelincahan, kecepatan juga memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan menggiring bola pada atlet SSB Indonesia Muda Kuok. Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,608 yang lebih besar dari r_{tabel} sebesar 0,468. Nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola berada pada kategori kuat. Besarnya kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola adalah sebesar 36,97%. Persentase tersebut menunjukkan bahwa kecepatan memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan kelincahan dalam mendukung kemampuan menggiring bola pada atlet SSB Indonesia Muda Kuok. Kecepatan yang baik memungkinkan seorang pemain membawa bola dengan lebih cepat dan efektif, sehingga dapat melewati lawan serta menciptakan peluang dalam permainan.

Hasil analisis korelasi ganda menunjukkan bahwa secara bersama-sama kelincahan dan kecepatan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan menggiring bola. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi ganda sebesar 0,661 yang lebih besar dari r_{tabel} sebesar 0,468, dengan tingkat hubungan termasuk dalam kategori kuat. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa semakin baik tingkat kelincahan dan kecepatan yang dimiliki atlet, maka semakin baik pula kemampuan menggiring bola yang dimilikinya.

Besarnya kontribusi kelincuhan dan kecepatan secara bersama-sama terhadap kemampuan menggiring bola adalah sebesar 43,69%, sedangkan sisanya sebesar 56,31% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor-faktor tersebut dapat berupa koordinasi mata-kaki, keseimbangan, daya ledak otot tungkai, teknik dasar, pengalaman bermain, serta motivasi latihan. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan menggiring bola pada atlet SSB Indonesia Muda Kuok tidak hanya bergantung pada kelincuhan dan kecepatan saja, tetapi juga perlu didukung oleh faktor-faktor fisik dan teknik lainnya agar kemampuan bermain sepak bola dapat berkembang secara optimal.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh nilai koefisien korelasi antara kelincuhan dengan kemampuan menggiring bola sebesar 0,517, yang lebih besar dari nilai r_{tabel} sebesar 0,468. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincuhan dengan kemampuan menggiring bola pada atlet SSB Indonesia Muda Kuok. Besarnya kontribusi yang diberikan kelincuhan terhadap kemampuan menggiring bola adalah sebesar 26,73%, dengan tingkat hubungan berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa kelincuhan merupakan salah satu faktor penting yang mendukung keberhasilan seorang pemain dalam melakukan dribbling.

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa kelincuhan memberikan pengaruh yang cukup berarti terhadap kemampuan menggiring bola, meskipun bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan keberhasilan dribbling. Hal ini disebabkan karena kemampuan menggiring bola juga dipengaruhi oleh unsur kondisi fisik lainnya seperti kecepatan, koordinasi mata-kaki, keseimbangan, serta penguasaan teknik dasar. Dengan demikian, peningkatan kemampuan menggiring bola tidak hanya dapat dilakukan melalui latihan teknik semata, tetapi juga perlu dibarengi dengan latihan-latihan yang bertujuan meningkatkan kelincuhan pemain. Temuan penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa kelincuhan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga sepak bola.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pada atlet SSB Indonesia Muda Kuok. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,608 yang lebih besar daripada nilai r_{tabel} sebesar 0,468. Nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola berada pada kategori kuat. Selain itu, besarnya kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola mencapai 36,97%, yang berarti kecepatan memberikan sumbangan yang cukup besar terhadap keberhasilan pemain dalam melakukan dribbling.

Hasil penelitian ini mendukung pendapat para ahli yang menyatakan bahwa kecepatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat menentukan keberhasilan dalam permainan sepak bola. Kecepatan tidak hanya berkaitan dengan kemampuan berlari, tetapi juga kemampuan membawa bola secara cepat dengan tetap mempertahankan kontrol terhadap bola. Oleh karena itu, pelatih perlu memberikan variasi latihan yang dapat meningkatkan kecepatan pemain, seperti sprint jarak pendek, interval training, resistance running, dan latihan kombinasi kecepatan dengan teknik menggiring bola agar kemampuan bermain atlet dapat meningkat secara maksimal.

Berdasarkan hasil analisis korelasi ganda yang telah dilakukan, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,661 yang lebih besar dari nilai r_{tabel} sebesar 0,468. Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincuhan dan kecepatan secara bersama-sama dengan kemampuan menggiring bola pada atlet SSB

Indonesia Muda Kuok. Tingkat hubungan tersebut termasuk dalam kategori kuat, dengan besarnya kontribusi mencapai 43,69%. Hasil ini menunjukkan bahwa kelincahan dan kecepatan merupakan dua komponen kondisi fisik yang berperan penting dalam mendukung kemampuan menggiring bola.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketika kelincahan dan kecepatan dimiliki secara bersamaan oleh seorang atlet, maka kemampuan menggiring bola yang dimiliki cenderung akan semakin baik. Kecepatan memungkinkan pemain bergerak dengan cepat menuju area permainan yang diinginkan, sedangkan kelincahan membantu pemain melakukan perubahan arah secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan maupun kontrol terhadap bola. Dengan demikian, kedua komponen tersebut saling melengkapi dalam menunjang keberhasilan dribbling.

Temuan penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa keberhasilan seorang pemain dalam melakukan dribbling dipengaruhi oleh beberapa unsur kondisi fisik, terutama kecepatan dan kelincahan. Pemain yang mampu berlari dengan cepat sekaligus mampu melakukan perubahan arah secara efektif akan memiliki peluang yang lebih besar untuk mempertahankan penguasaan bola dan melewati lawan. Oleh sebab itu, pembinaan kondisi fisik pemain harus dilakukan secara menyeluruh dan berkesinambungan agar kemampuan teknik dapat berkembang secara maksimal.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat dipahami bahwa peningkatan kemampuan menggiring bola pada atlet SSB Indonesia Muda Kuok perlu dilakukan melalui program latihan yang terstruktur dan terpadu. Pelatih tidak hanya berfokus pada latihan teknik menggiring bola, tetapi juga perlu memberikan latihan-latihan yang bertujuan meningkatkan kelincahan dan kecepatan secara bersamaan, seperti *shuttle run* dengan bola, *zig-zag dribbling*, *ladder drill*, *cone drill*, serta latihan *sprint* yang dikombinasikan dengan *dribbling*. Dengan program latihan yang tepat dan dilakukan secara berkesinambungan, diharapkan kemampuan menggiring bola atlet SSB Indonesia Muda Kuok akan semakin meningkat sehingga dapat menunjang prestasi dalam permainan sepak bola.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada atlet SSB Indonesia Muda Kuok sebesar 26,73% dengan nilai $r_{hitung} = 0,517 > r_{tabel} = 0,468$ dalam kategori korelasi Sedang.
2. Terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada atlet SSB Indonesia Muda Kuok sebesar 36,97% dengan nilai $r_{hitung} = 0,608 > r_{tabel} = 0,468$ dalam kategori korelasi Kuat.
3. Terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada atlet SSB Indonesia Muda Kuok sebesar 43,69% dengan nilai $r_{hitung} = 0,661 > r_{tabel} = 0,468$ dalam kategori korelasi Kuat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah MTs Masmur Pekanbaru 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

- Abdullah, R., & Sari, M. (2023). Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribble Futsal Atlet Rajawali Club Pangkalan Kerinci. *Journal Of Social Science Research*, 3(5), 9117–9127.
- Amali, A. (2025). Kontribusi Kelincahan Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Menggiring Bola Sepakbola Pada Siswa SSB Patriot Muda Kuok. *Creative and Innovative Research*, 2(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/catha.v2i3.121>
- Bahar, C. (2023). Hubungan Antara Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepak Bola di SMP Negeri 10 Kerinci. *Journal on Education*, 5(4), 13452–13464. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2353>
- Basrizal, R., Hauw, T. H., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(2018). <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.667>
- Gazali, N. (2016). Pengaruh Metode Kooperatif dan Komando Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola. *Journal Sport Area*, 1(1), 56. <https://doi.org/10.30814/sportarea.v1i1.373>
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 117. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.72>
- Henjilito, R. (2017). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi dan Motivasi Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter Pada Atlet PPLP Provinsi Riau. *Journal Sport Area*, 2(1), 70. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).595](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).595)
- Sari, D. N. (2018). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Atlet Sekolah Sepakbola. *Sport Science*, 18(2), 103–113. <https://doi.org/10.24036/jss.v18i2.41>
- Utamayasa, I. G. D. (2020). Hubungan Kelincahan Dan Kelenturan Tubuh Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Futsal. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1–8.