

HUBUNGAN KECEPATAN LARI DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA SSB BUARAN PUTRA USIA 16-17 TAHUN

Fajar Alamsyah¹, Qorry Armen Gemael², Deden Akbar Izzuddin³

¹Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Singaperbangsa Karawang

Email: 1910631240043@student.unsika.ac.id , qorry.gemael@fikes.unsika.ac.id ,
deden.akbar@fikes.unsika.ac.id

ABSTRAK

Peneliti menemukan beberapa permasalahan seperti masih terdapat pemain ketika dalam beberapa uji coba yaitu ada yang belum menguasai teknik dasar dribbling dengan baik. Ketika menggiring bola sambil berjalan cepat, bola terkadang lepas dari penguasaan. Banyak pemain yang tidak bersemangat dan cenderung bermain main, ketika berhadapan dengan lawan saat bermain sepakbola, banyak pemain yang kesulitan merubah arah bola sehingga mudah dikuasai oleh lawan. ketika membawa bola sambil berlari, kecepatan lari pemain sering tidak di optimalkan ketika berhadapan dengan lawan. Tujuan penelitian ini untuk membuktikan apa ada hubungan kecepatan lari dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling bola dalam permainan sepak bola pada siswa sekolah sepak bola Buaran Putra usia 16 sampai 17 tahun. Metode yang digunakan korelasi pendekatan deskriptif kuantitatif.

Populasi penelitian menggunakan seluruh siswa SSB Buaran Putra usia 16-17 tahun yang berjumlah 22 pemain dengan metode pengambilan sampel *total sampling*. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kecepatan lari, tes kelincahan dan tes *dribbling*. Berdasarkan Hasil analisis data uji normalitas kecepatan lari menunjukkan nilai Sig. = 0,008 < 0,05, berdistribusi normal. Tes kelincahan nilai Sig. = 0,374 > 0,05 dan tes *dribbling* menunjukkan nilai Sig. = 0,098 > 0,05 data keduanya berdistribusikan normal. Uji linearitas kecepatan dengan kemampuan *dribbling* T Sig. = 0,758 berdistribusi normal. Kelincahan dengan kemampuan *dribbling* T Sig. = 0,254 berdistribusi normal. Uji hipotesis menggunakan uji Spearman Ranks Test dengan *SPPS* dan diperoleh kecepatan lari – kemampuan *dribbling* dengan nilai Sig. = 0,008 dan nilai Pearson Correlattion 0,553 dapat di artikan memiliki hubungan yang sedang, kemudian kelincahan – kemampuan *dribbling* dengan nilai Sig.= 0,004 dan nilai Pearson Correlattion 0,591 yang dapat di artikan memiliki nilai hubungan sedang. Untuk hubungan kecepatan lari dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* memiliki nilai 0,753 yang dapat diartikan memiliki nilai hubungan kuat dan masih banyak faktor yang mempengaruhi *dribbling* selain dari kecepatan lari dan kelincahan.

Kata kunci : kecepatan lari, kelincahan, dribbling

PENDAHULUAN

Sepak bola salah satu olahraga yang populer di dunia, sejarah sepak bola di dunia sangat panjang jika di jelaskan lebih terperinci. Sepak bola di bagi menjadi 2 zaman yaitu sepak bola kuno dan sepak bola modern. Dari dua zaman itu teknik dan peraturan permainan berbeda. Sepak bola di indonesia sudah termasuk kedalam sepak bola modern, di indonesia olahraga ini sudah berkembang pesat di setiap daerah, di setiap daerah mempunyai tim kebanggaan masing-masing dan memiliki Pembinaan usia dini. Pembinaan usia dini sudah di lakukan di setiap daerah dengan membuat sekolah sepak bola untuk pembinaannya sehingga bisa mewadahi atau memberikan pelajaran yang lebih baik tentang sepak bola. Sepak bola masuk ke jenis olahraga prestasi karena dapat membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana ataupun berkelanjutan.

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang paling populer di dunia dan memiliki peran penting dalam perkembangan fisik, teknis, dan taktis pemainnya. Dalam permainan sepak bola ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain, diantaranya adalah menggiring (*dribbling*), mengumpan (*passing*), menyundul (*heading*), mengontrol

bola, sertang teknik menendang ke gawang (*shooting*). Dalam sepak bola salah satu teknik yang sering dilakukan untuk memindahkan bola dari satu tempat ketempat yang lain dengan cara menggiring bola (*dribbling*). Teknik menggiring bola dilakukan untuk menyusun penyerangan kearea lawan, teknik ini harus di kuasi oleh setiap pemain agar permainan berjalan dengan lancar dan terciptanya gol ke gawang lawan.

kemampuan *dribbling* adalah salah satu keterampilan dasar yang sangat penting. *Dribbling* memungkinkan seorang pemain untuk mengendalikan bola dengan baik saat bergerak dan melewati pemain lawan dengan sukses. Kemampuan *dribbling* yang baik tidak hanya memungkinkan pemain menciptakan peluang, tetapi juga untuk mengatasi tekanan lawan dan memberikan kontribusi positif pada kinerja tim. Pada waktu menggiring bola, bola harus tetap berada dalam penguasaan dan pengontrolan serta sangat diperlukan kelincahan dari seorang pemain. Setiap pemain harus dapat mencurahkan perasaan kakinya pada saat menggiring bola dan kelincahan tubuhnya untuk melewati pemain lawan, hingga pandangan dapat dipergunakan untuk melihat keadaan kawan dan lawan.

Kelincahan merupakan kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan sangat Nampak dan dibutuhkan saat melakukan *dribble* bola. Seorang pemain yang memiliki kelincahan yang baik saat melakukan *dribble* akan mudah melewati hadangan pemain lawan. Selain itu kelincahan juga akan membuat pemain lain memiliki ruang gerak yang lebih besar sehingga peluang keberhasilan serangan akan semakin besar kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi diarea tertentu. Seseorang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan yang tinggi dengan koordinasi yang baik berarti kelincahan cukup baik (Purba, 2017). kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dari tubuh atau bagian tubuh dengan cepat dan tepat (Nur, 2016). kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi di lapangan tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuh (putri kunia citra & Sajoto, 2013). kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dalam kecepatan tinggi (Jusran S & Sitti, 2018).

Selain kelincahan, faktor kecepatan juga dibutuhkan agar mampu bergerak dan berpindah tempat dengan membawa bola dengan cepat. Dengan kecepatan yang tinggi seorang pemain sepak bola akan sulit dikejar oleh lawan ketika berlari dengan atau tanpa bola. Oleh karena itu faktor kecepatan juga merupakan salah satu faktor yang bernafaat dan dibutuhkan oleh pemain sepakbola utuk melakukan gerakan menggiring bola.

Kecepatan dalam permainan seak bola sangat di butuhkan, karena kecepatan merupakan kemampuan fisik seseorang dalam melakukan gerak untuk melaulkan perpindahan tempat dengan rangsanan yang cepat. Kecepatan dapat di artikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ketitik yang lain dengan waktu yang sesingkat singkatnya (Hardiansyah, 2018). Kecepatan gerak meruakan kemampuan fisik essensial dan merupakan faktor penentu dalam kegiatan olahraga . kecepatan bergerak adalah kualitas yang memungkinkan orang yang bergerak atau melakukan gerakakan gerakan yang sama atau berlainan secepat mungkin (Popalri, 2018) dalam melakukan kegiatan olahraga harus mempertimbangan faktor yang penting dalam olahraga tersebut seperti dalam sepak bola kecepatan sangat dibutuhkan untuk menciptakan serangan cepat kearea lawan (Kardha

et al., 2017) Kecepatan lari dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kekuatan otot, fleksibilitas otot, ketahanan otot dan waktu reaksi. Komponen fisik tersebut sama pentingnya untuk diberikan karena saling berhubungan satu sama lain untuk meningkatkan kecepatan lari. Dalam lari stabilitas pada setiap sendi terutama sendi pada tungkai dan kaki diperlukan karena stabilitas sendi yang baik akan menyebabkan sendi, otot dan tulang bekerja sesuai dengan fungsinya sehingga menghasilkan performa lari yang baik.

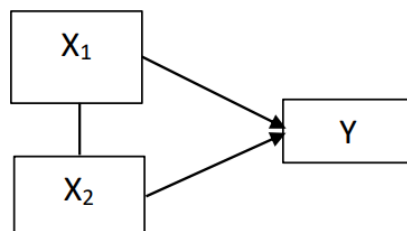
Sekolah Sepak Bola Buaran Putra merupakan salah satu dari sekian banyak sekolah sepakbola yang ada di kota bekasi. Pembinaan di sana sudah berjalan dengan baik dari setiap usia baik dari junior maupun sampai senior. Hasil observasi yang peneliti lakukan pada siswa SSB Buaran Putra usia 16-17 tahun, peneliti menemukan beberapa permasalahan seperti masih terdapat pemain ketika dalam beberapa uji coba yaitu ada yang belum menguasai teknik dasar dribbling dengan baik. Ketika menggiring bola sambil berjalan cepat , bola terkadang lepas dari penguasaan. Banyak pemain yang tidak bersemangat dan cenderung bermain main, ketika berhadapan dengan lawan saat bermain sepakbola, banyak pemain yang kesulitan merubah arah bola sehingga mudah dikuasai oleh lawan. ketika membawa bola sambil berlari, kecepatan lari pemain sering tidak di optimalkan ketika berhadapan dengan lawan.

METODE

Desain hubungan yang dipilih adalah metode korelasi menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. (sugiyono, 2019) mengatakan bahwa dalam penelitian kuantitatif/positivistik, yang dilandasi pada suatu asumsi bahwa suatu gejala itu dapat diklasifikasikan dan hubungan gejala bersifat kasual (sebab akibat), maka peneliti melakukan penelitian dengan memfokuskan kepada beberapa variabel saja. Pola hubungan antara variabel yang akan diteliti tersebut sebagai paradigma penelitian. Paradigma ini terdiri dari 2 variabel. Hal ini dapat di gambarkan seperti gambar 3.1 berikut :

Gambar. Desain Paradigma Berurutan
Sumber. (sugiyono, 2019)

Keterangan:



X1 : kecepatan lari

X2 : kelincahan

Y : kemampuan dribbling sepak bola

Berdasarkan paradigma tersebut bisa dilihat bahwa, penelitian berganda dengan dua variabel independen model dalam penelitian berganda ini terdiri dari dua variabel bebas dan satu variabel terikat.

Pada pelaksanaan penelitian, pengambilan sampel diambil dari total populasi dengan menyesuaikan kebutuhan dari penelitian. Pada penelitian kali ini populasi yang ada

dilapangan adalah 22 siswa SSB Buaran Putra. Kemudian memilih dan menentukan populasi, jumlah sampel (subyek) penelitian sebanyak 22 siswa SSB Buaran Putra usia 16-17 tahun dengan mengambil total keseluruhan populasi yang ada dilapangan.

Teknik analisis data maksudnya adalah mengolah data hasil penelitian. Selanjutnya diolah dan dianalisis untuk menguji hipotesis penelitian ini. Tujuan analisis data ini adalah untuk menyederhanakan data kedalam bentuk yang dapat dimengerti dan ditafsirkan. Dalam penelitian ini mencari mean, simpangan baku, uji normalitas, uji linieritas dan uji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang sudah di lakukan oleh peneliti pada hari rabu tanggal 8 November 2023 berjalan dengan baik. Peneliti mengambil jadwal penelitian di jadwal latihan rutin SSB di hari rabu, pemain yang melakukan tes berjumlah 22 orang. Para pemain dan pelatih menyabut dengan baik peneliti untuk melakukan penelitian. Pengambilan tes ini dilaksanakan di lapangan bola SSB Buaran Putra di kota Bekasi. Meskipun cuaca mendung para pemain menampilkan kemampuan mereka yang terbaik. Pengambilan tes ini menggunakan, tes lari 30 meter, tes dodgingrun, dan tes dribbling.

Penelitian ini menggunakan 3 variabel, yang terdiri dari 2 variabel bebas (kecepatan lari dan kelincahan) dan 1 variabel terikat yaitu keterampilan dribbling. Agar penelitian lebih mudah pengerjaannya, maka dari ketiga variabel tersebut dilambangkan dalam X1 untuk kecepatan , X2 untuk kelincahan dan Y untuk kemampuan dribbling. Agar lebih jelas mengenai deskripsi datapenelitian, berikut akan di dideskripsikan data dari masing-masing variabel. Deskripsi data akan menjelaskan nilai rerata, standar deviasi dan nilai varian yang kemudian disusun dalam distribusi frekuensi yang berbentuk tabel. Berikut deskripsi data yang diperoleh dari subyek penelitian yang diolah menggunakan Microsoft Excel. Berikut data tabel hasil tes kecepatan lari, kelincahan dan dribbling siswa SSB Buaran Putra :

Tabel 4.1 Data Hasil Penelitian

Statistik	Tes Kecepatan Lari	Tes Kelincahan	Tes Dribbling
N (sampel)	22	22	22
Mean	3,85	9,19	16,21
Simpangan baku	0,22	0,75	0,82
Varian	0,04	0,56	0,67

Sumber: Dokumentasi data penelitian

Pada data tabel di atas, didapatkan nilai rata-rata dari tes kecepatan lari adalah 3,85 , nilai rata-rata dari tes kelincahan adalah 9,19 dan nilai rata-rataa dari tes dribbling adalah 16,21. Kemudian ada nilai simpangan baku dari hasil tes kecepatan lari adalah 0,22, nilai simpangan baku dari tes kelincahan adalah 0,75 dan nilai simpangan baku dari tes dribbling adalah 0,82. Selain itu juga ada nilai varian yang di dapat dari tes kecepatan lari adalah 0,04 , nilai varian yang di dapat dari tes kelincahan adalah 0,56 dan nilai varian yang di dapat dari tes dribbling adalah 0,67.

Uji Normalitas

Uji normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel yang bertujuan untuk menentukan apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang peneliti gunakan yaitu dengan Liliefors

Pada data tabel *critical values for Liliefors* dengan jumlah sampel (n) = 22 dan tingkat taraf signifikan 0,05, maka nilai kritis Liliefors atau L_{tabel} adalah 0,008 untuk lari 30 meter, kemudian 0,374 untuk dodgingrun dan 0,098 untuk dribbling. Berikut data Liliefors Tabel :

Tabel 4.2 Data Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Kecepatan	0,008	Tidak Normal
Kelincahan	0,374	Normal
Kemampuan Dribbling	0,098	Normal

Sumber: Data Primer Diolah, 2023

Hasil uji normalitas di atas menunjukkan bahwa signifikansi sebesar $0,008 < 0,05$; pada variabel lari 30 meter, signifikansi sebesar $0,374 > 0,05$. pada variabel dodging run dan signifikansi $0,098 > 0,05$. pada variabel sebaran data penelitian pada variabel pertama berdistribusi tidak normal kemudian pada variabel kedua berdistribusi normal dan pada variabel ketiga berdistribusi normal.

Uji Linieritas

Tujuan dari uji linieritas itu sendiri yaitu untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel terikat memiliki pengaruh yang linier atau tidak. Kriteria pengujian linieritas adalah jika nilai probabilitasnya lebih kecil dari 0,05 maka hubungan antara variabel bebas terhadap variabel terikat adalah Tidak linier namun jika nilai probabilitasnya lebih dari 0,05 maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah linier. Hipotesisnya adalah sebagai berikut:

H_0 = data tidak linier

= data linier

Hasil rangkuman uji linearitas disajikan berikut ini:

Tabel 4.3 Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Dribbling – kecepatan	0,758	Linear
Dribbling – Kelincahan	0,254	Linear

Sumber : Data Primer

Hasil uji linearitas di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi variabel dribbling dengan lari 30meter $0,758 > 0,05$ maka dapat dikatakan variabel tersebut linear, sedangkan nilai signifikansi variabel dribbling dengan dodging run sebesar $0,254 > 0,05$ variabel tersebut dapat dikatakan linier.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik analisis korelasi *Spearman Rank* dikarenakan pada uji normalitas ada satu variabel yang berdistribusi tidak normal sehingga menggunakan uji hipotesis nonparametric tersebut. Penjelasan tentang hasil pengujian hipotesis pada penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 4.4 Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Sig. (2tailed)	Correlattion Coefficient	Kesimpulan
Kecepatan – kemampuan Dribbriling	0,008	0,553	Berhubungan Sedang
Kelincahan – kemampuan Dribbling	0,004	0,591	Berhubungan Sedang

Sumber : data primer

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa nilai signifikansi lari 30 meter terhadap kemampuan dribbling sebesar 0,008 yang artinya kurang dari 0,05 ($0,008 < 0,05$) dan dodging run terhadap kemampuan dribbling 0,004 yang artinya kurang dari 0,05 ($0,004 < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis pertama dalam penelitian ini memiliki hubungan yang sedang dan pada hipotesis kedua memiliki hubungan yang sedang. Hasil analisis korelasi product moment menunjukkan terdapat korelasi yang signifikan dari data yang telah di peroleh.

Kemudian uji hipotesis untuk mengetahui hubungan antara kecepatan lari dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola dalam permainan sepak bola pada siswa sbb buaran putra menggunakan uji korelasi ganda untuk mengetahui seberapa signifikan hubungan variabel tersebut. Berikut hasil olah data uji korelasi ganda.

Tabel 4.5 Hasil Hipotesis Uji Korelasi Ganda

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,735 ^a	,540	,492	,58663	,540	11,162	2	19	,001

Sumber : data primer

Berdasarkan tabel diatas. bahwa besarnya hubungan antara kecepatan dan lari terhadap kemampuan *dribbling* yang di hitung dengan koefisien korelasi adalah 0,753, hal ini menunjukkan pengaruh yang kuat. Sedangkan kontribusi atau sumbangan secara simultan variabel kecepatan lari dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* adalah 54% sedangkan 46% ditentukan oleh variabel lain.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian kali ini variabel pertama yaitu lari 30 meter memiliki hubungan terhadap kemampuan dribbling, kemudian pada variabel kedua yaitu dodging run memiliki hubungan terhadap keterampilan dribbling. Hubungan anaran kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling memperoleh nilai probabilitas (sig.f change) 0.001 karena nilai sig.F change $0,001 < 0,05$, maka keputusannya adalah H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya kecepatan lari dan kelincahan berhubungan secara signifikan terhadap kemampuan dribbling siswa SSB Buaran putra usia 1-17. Dari pada itu terdapat beberapa faktor yang berhubungan atau berpengaruh terhadap dribbling, bisa dilihat dari penelitian-penelitian relevan dibawah ini yang punya hubungan pada penelitian ini.

Terdapat juga penelitian yang relevan yang sudah di teliti oleh (Khozim & Nugroho, 2022) yang melakukan penelitian kepada 24 anak sekolah untuk mengetahui hubungan bmi dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepakbola. Dalam penelitian mereka mendapatkan hasil signifikan 0,026 maka dikatakan ada hubungan karena kurbg dari 0,05.

Terdapat juga penelitian yang relevan yang menyatakan ada faktor yang mempengaruhi dribbling, penelitian tersebut di teliti oleh (Ardiansyah et al., 2023) menyatakan bahwa kemampuan dribbling sepak bola dipengaruhi oleh kecepatan, keseimbangan, dan konsentrasi. Ketiga variabel tersebut mendapat korelasi yang cukup kuat

(amir supriyadi, 2015) Penelitian ini dilakukan kepada 43 mahasiswa jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Medan yang berpartisipasi secara simple random sampling. Sesuai dengan variabel yang diteliti pada penelitian ini, maka tes keterampilan menggiring bola digunakan untuk mengukur variabel menggiring bola sedangkan tes koordinasi mata-kaki dilakukan untuk mengetahui koordinasi mata-kaki. Menurut pembahasan hasil yang telah dilakukan, penelitian ini mengungkapkan jika terdapat pengaruh koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan menggiring bola. Sehingga kesimpulan penelitiannya ialah keterampilan menggiring bola pada pemain sepak bola dapat meningkat dengan meningkatkan koordinasi mata dan kaki.

KESIMPULAN

Ditinjau dari analisis data di atas penelitian ini bisa diambil penjabaran dan hasil yang sudah terlihat, kesimpulan penelitian ini adalah :

Terdapat keterlibatan hubungan yang sedang antara kecepatan lari terhadap kemampuan dribbling bola, karena memiliki nilai signifikansi $0,008 < 0,05$ yang dinyatakan cukup kuat hubungannya dengan angka 0,553

Terdapat keterlibatan hubungan yang sedang antara kelincahan terhadap kemampuan dribbling bola, karena memiliki nilai signifikansi $0,008 < 0,05$ yang dinyatakan cukup kuat hubungannya dengan angka 0,591

Terdapat hubungan yang sedang antara kecepatan lari dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling bola di SSB Buaran Putra. Hubungan antara kecepatan dan lari terhadap kemampuan *dribbling* mempunyai nilai koefisien korelasi 0,753, hal ini menunjukkan pengaruh yang kuat. Sedangkan kontribusi atau sumbangan secara simultan variabel kecepatan lari dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* adalah 54% sedangkan 46% ditentukan oleh variabel lain

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti berterimakasih kepada orang tua, dosen, teman-teman yang telah memberikan support untuk menyelesaikan penelitian dengan cepat baik dari segi tenaga, motivasi dan yang lain yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini, dan berterima kasih kepada diri saya sendiri telah berjuang sampai akhir untuk mendapatkan hasil yang diinginkan untuk menjadi sarjana olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- amir supriyadi. (2015). HUBUNGAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIIRNG BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA. *Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 1–14.
- Ardiansyah, A., Rifki, M. S., Arsil, A., & Tohidin, D. (2023). Pengaruh Kecepatan, Keseimbangan Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Siswa Sekolah Sekolah Sepakbola Rumbai. *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(1), 85–99. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v21i1.11016>
- 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>
- Jusran S & Sitti, M. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepakbola Pada Murid Sdn 1 Sepakat 2018. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(1), 80–95.
- Kardha, N. P. D. S., Adiputra, N., & Irfan, M. (2017). Kombinasi Pelatihan Core Stability Dan Pelatihan Lari Konvensional Lebih Efektif Meningkatkan Kecepatan Lari Daripada Pelatihan Lari Konvensional. *Sport and Fitness Journal*, 5(1), 34–41.
- Khozim, N., & Nugroho, R. A. (2022). Hubungan Bmi Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola. *Sport Science and Education Journal*, 3(2), 36–43. <https://doi.org/10.33365/ssej.v3i2.2220>
- Nur, H. W. (2016). Hubungan Kelenturan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dasar Sepaksila Pada Sepaktakraw. *Jurnal MensSana*, 1(2), 49. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.54>
- Popalri. (2018). KONTRIBUSI KECEPATAN LARI 30 METER DAN EXSPLOSIVE POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH. *JURNAL PERSPEKTIF PENDIDIKAN*, 12(2), 1–23.
- Purba, P. H. (2017). Hubungan Kelenturan Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi Gery Chudan Pada Karateka Perguruan Wadokai Dojo Unimed. *Jurnal Prestasi*, 1(1), 11–16. <https://doi.org/10.24114/jp.v1i1.6492>
- putri kunia citra, 2011, & Sajoto, 1988. (2013). Faktor faktor pengaruh kelincahan. *Analisis Pendapatan Dan Tingkat Kesejahteraan Rumah Tangga Petani*, 53(9), 1689–1699.
- sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.