



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 6 Tahun 2024 Page 329-341

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Hubungan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribling Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 18 Pekanbaru

Reski Pajar<sup>1✉</sup>, Ricky Fernando<sup>2</sup>

Universitas Islam Riau

Email : [reskipajar202@gmail.com](mailto:reskipajar202@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan kelincahan terhadap dribbling siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 18 Pekanbaru. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan penelitian korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 18 Pekanbaru, sedangkan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling, jadi sampel pada penelitian ini berjumlah 13 orang. Tes yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan tes kelincahan (Illinois agility), dan tes dribbling futsal. Dari hasil tes yang dilakukan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 18 Pekanbaru maka diperoleh hasil yang signifikan yang dibuktikan dengan  $r_{hitung} > r_{tabel}$  atau  $0,869 > 0,553$ . Maka, Dari hasil penelitian di atas dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel X ke variabel Y atau dapat dikatakan hipotesis diterima dengan interpretasi tingkat hubungan Rendah terletak pada interval koefisien  $0,20 - 0,399$ .

Kata Kunci : *Kelincahan, Dribbling Futsal*

### Abstract

The aim of this research was to see the relationship between agility and dribbling of futsal extracurricular students at SMAN 18 Pekanbaru. The type of research used in this research is correlation research. The population in this study were all futsal extracurricular students at SMAN 18 Pekanbaru, while the sampling technique in this study used total sampling, so the sample in this study was 13 people. The tests used in this research used agility tests (Illinois agility) and futsal dribbling tests. From the results of tests carried out on futsal extracurricular students at SMAN 18 Pekanbaru, significant results were obtained as evidenced by  $r_{hitung} > r_{table}$  or  $0.869 > 0.553$ . So, from the results of the research above it can be said that there is a significant relationship between variable.

Keywords: *Agility, Dribbling Futsal*

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran, kesehatan, dan keterampilan tubuh. Melibatkan berbagai jenis gerakan tubuh, olahraga dapat mencakup aktivitas ringan seperti berjalan dan berlari, hingga aktivitas yang lebih intens seperti angkat beban dan olahraga kompetitif. Selain manfaat fisik, olahraga juga berfungsi untuk mengembangkan keterampilan sosial dan mental, seperti kerjasama tim, disiplin, dan ketahanan mental. Berbagai jenis olahraga, mulai dari sepak bola dan basket hingga berenang dan yoga, menawarkan manfaat yang berbeda-beda sesuai dengan kebutuhan dan preferensi individu.

Di samping manfaat fisik dan sosial, olahraga juga berperan penting dalam pencegahan dan pengelolaan berbagai penyakit. Aktivitas fisik yang teratur dapat mengurangi risiko penyakit jantung, diabetes, dan obesitas, serta meningkatkan kesehatan mental dengan mengurangi stres dan kecemasan. Olahraga juga mendukung kesehatan tulang dan sendi, meningkatkan kekuatan otot, serta memperbaiki kualitas tidur. Oleh karena itu, mengintegrasikan olahraga dalam rutinitas sehari-hari adalah langkah penting untuk menjaga kesehatan tubuh dan pikiran secara keseluruhan. Banyak pilihan olahraga di era sekarang, mulai dari olahraga tim seperti sepak bola, bola basket, dan futsal, hingga olahraga individu seperti berenang, jogging, dan angkat beban. Setiap olahraga memiliki karakteristik dan aturan sendiri, serta memerlukan keterampilan dan strategi yang berbeda. Salah satu olahraga yang banyak digemari oleh semua kalangan baik itu laki-laki maupun kaum perempuan ialah olahraga futsal.

Futsal merupakan salah satu olahraga yang sekarang ini banyak digemari, permainan olahraga ini bisa dilakukan di dalam dan di luar ruangan dengan membutuhkan ukuran lapangan tidak terlalu besar dan boleh dimainkan oleh siapa saja. Perkembangan permainan futsal sangatlah pesat dengan banyaknya turnamen antar pelajar dan antar klub futsal menjadikan olahraga ini semakin digemari. Permainan futsal dimainkan oleh dua tim dan sangat mirip dengan olahraga sepakbola dalam hal aturan teknis permainannya. Dalam waktu 2 x 20 menit pemain futsal harus memiliki kondisi fisik yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi. Manfaat positif dari permainan futsal, yaitu dari segi sosial, hiburan, mental dan emosional. Dalam setiap tim futsal di isi oleh lima orang dan lapangan yang digunakannya pun lebih kecil dari pada sepak bola konvensional.

Teknik dasar futsal mencakup beberapa keterampilan kunci yang esensial untuk bermain dengan efektif di lapangan. Salah satu teknik dasar yang paling fundamental adalah dribbling

atau menggiring bola, yang memungkinkan pemain untuk mengendalikan bola saat bergerak dan mengatasi lawan. Teknik ini memerlukan kontrol bola yang baik dan kemampuan untuk membuat gerakan cepat dalam berbagai arah. Selain dribbling, passing juga merupakan teknik penting, di mana pemain harus mampu mengoper bola dengan tepat kepada rekan satu tim dengan berbagai jenis umpan, seperti umpan pendek, umpan jauh, atau umpan terobosan. Penguasaan teknik passing yang baik mempermudah aliran permainan dan menciptakan peluang untuk mencetak gol.

Selain dribbling dan passing, teknik dasar lain yang tidak kalah penting adalah shooting atau tembakan, yang digunakan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Teknik shooting yang efektif memerlukan kombinasi kekuatan, akurasi, dan timing yang tepat. Selain itu, kemampuan bertahan seperti tackling dan blok juga sangat penting untuk menghentikan serangan lawan dan mengamankan bola. Teknik tackling yang tepat membantu pemain dalam merebut bola tanpa melanggar aturan, sementara teknik blok melibatkan penempatan tubuh yang strategis untuk menghalangi tembakan lawan. Menguasai teknik-teknik dasar ini merupakan fondasi yang diperlukan untuk bermain futsal dengan baik dan berkontribusi pada kesuksesan tim di lapangan.

Untuk dapat menguasai teknik dasar tersebut khususnya dribbling atau membawa bola diperlukan kelincahan dalam melakukannya. Kelincahan memainkan peran yang sangat penting dalam teknik dribbling dalam futsal, karena kemampuan untuk bergerak cepat dan bereaksi dengan tepat sangat menentukan efektivitas pemain di lapangan. Dribbling yang efektif tidak hanya memerlukan kontrol bola yang baik, tetapi juga kemampuan untuk mengubah arah secara tiba-tiba dan menjaga keseimbangan dalam situasi yang dinamis. Kelincahan memungkinkan pemain untuk mengatasi lawan dengan lebih mudah, menghindari tekel, dan menciptakan ruang untuk diri sendiri atau rekan tim. Tanpa kelincahan yang memadai, pemain mungkin kesulitan untuk melakukan gerakan tajam yang diperlukan untuk mengelabui lawan, yang dapat mengurangi peluang untuk mencetak gol atau melanjutkan serangan. Oleh karena itu, kelincahan tidak hanya meningkatkan kualitas dribbling tetapi juga berkontribusi pada keseluruhan performa pemain, memungkinkan mereka untuk lebih efektif dalam mengendalikan permainan dan memberikan kontribusi yang lebih besar bagi tim.

SMAN 18 Pekanbaru beralamat di Jl. Parit Indah, Kecamatan Bukit Raya, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau adalah sekolah yang baru berdiri pada tahun 2023. Sekolah ini tergolong sangat baru dari sekolah-sekolah yang lain. Akan tetapi sekolah ini telah memiliki tim futsal yang menjadi wadah bagi siswa di SMAN 18 Pekanbaru untuk dapat mengembangkan bakatnya khususnya

pada olahraga futsal. Tim ekstrakurikuler futsal berdiri secara utuh pada tahun 2023 dan memiliki jadwal latihan rutin setiap hari jumat yang dikomandoi langsung oleh Bapak Beni Saputra, S.Pd selaku pembina ekstrakurikuler futsal tersebut. Sampai saat ini belum ada pretasi yang ditorehkan oleh tim ekstrakurikuler futsal SMAN 18 Pekanbaru.

Hasil observasi yang ditemukan langsung di lapangan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 18 Pekanbaru di dapati bahwa diantaranya atlet futsal terlalu cepat merasakan kelelahan ketika pertandingan yang disebabkan penguasaan teknik dasar yang belum mempuni, daya tahan atlet yang kurang maksimal, Masih kurangnya kecepatan yang dimiliki oleh atlet yang dibuktikan dengan masih lambatnya proses penyerangan mauun rotasi dari menyerang ke bertahan, masih kurangnya faktor kekuatan otot yang terlihat dari masih belum maksimalnya kekuatan otot atlet futsal, atlet masih terlihat kaku saat bermain yang disebabkan oleh kelentukan tubuh yang masih belum maksimal, kurang lincah dalam membawa bola saat permainan, dan kurang maksimalnya power saat melakukan shooting ketika bermain serta penguasaan teknik dasar yang masih minim sehingga menghambat, sarana dan prasarana yang dimiliki belum memadai untuk proses latihan serta belum bisa disiplin dalam proses latihan.

#### METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan penelitian korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 18 Pekanbaru, sedangkan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling, jadi sampel pada penelitian ini berjumlah 13 orang. Tes yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan tes kelincahan (Illinois agility), dan tes dribbling futsal. Teknik pengumpulan data adalah observasi, kepustakaan, tes dan pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan adalah hasil data yang telah diperoleh dari ke tiga tes tersebut dianalisis dengan menggunakan teknik anlisis data korelasi.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang telah terkumpul kemudian yang menjadi variabel X adalah kelincahan dan variabel Y adalah hasil kemampuan dribbling futsal. Pengujian yang digunakan bertujuan untuk mengetahui besar dan kecil nya hubungan antara variabel yang satu dengan variabel yang lainnya.

Data yang telah diperoleh dan dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya yang akan diuji yaitu besaran hubungan kelincahan dalam hal ini menggunakan tes kelincahan (illinois agility) terhadap dribbling dengan menggunakan tes dribbling futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 18 Pekanbaru. Untuk mengetahui lebih jelasnya akan di paparkan pada penjelasan di bawah ini. Hasil uji signifikansi kelincahan (X) terhadap dribbling futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 18 Pekanbaru setelah dilakukan perhitungan dengan menggunakan rumus korelasi product moment pada variabel X (kelincahan) terhadap variabel Y (dribbling futsal) maka didapatkan nilai koefisien korelasi variabel X ke variabel Y sebesar 0,896 atau dapat disebut sebagai r hitung sebesar 0,896 sedangkan jika dilihat r tabel dengan sampel penelitian sebanyak 13 orang maka didapatkan r tabel sebesar 0,553.

Hasil yang telah tertuang di atas, langkah selanjutnya ialah melihat pengambilan keputusan dalam mencari besaran hubungan dari masing-masing variabel dalam penelitian ini. Adapun dasar pengambilan keputusan dalam penelitian ini ialah sebagai berikut:

- a) *Pertama* : Jika  $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ , maka terdapat hubungan dari variabel X ke variabel Y atau hipotesis diterima.
- b) *Kedua* : Jika  $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ , maka tidak terdapat hubungan dari variabel X ke variabel Y atau hipotesis ditolak.

Oleh karena itu, dapat dijelaskan bahwa dari hasil yang telah diperoleh di atas maka dapat dijelaskan bahwa terdapatnya nilai koefisien korelasi variabel X terhadap variabel Y karena  $r_{hitung} > r_{tabel}$ . Hal tersebut dibuktikan dengan nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  atau  $0,869 > 0,553$ . Maka, Dari hasil penelitian di atas dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel X ke variabel Y atau dapat dikatakan hipotesis diterima dengan interpretasi tingkat hubungan Rendah terletak pada interval koefisien 0,20 – 0,399.

#### Pembahasan

Pada dunia futsal, dribbling merupakan salah satu keterampilan fundamental yang sangat menentukan performa seorang pemain. Kecepatan menjadi salah satu faktor kunci yang memengaruhi efektivitas dribbling. Ketika seorang pemain memiliki kecepatan yang baik, ia dapat mengubah posisi dan mengelak dari lawan dengan lebih mudah. Ini memungkinkan

pemain untuk menciptakan ruang dan peluang, baik untuk dirinya sendiri maupun untuk rekan satu tim.

Pertama, kecepatan memungkinkan pemain untuk melakukan dribbling dengan lebih agresif. Dalam situasi permainan, pemain yang cepat dapat memanfaatkan celah di pertahanan lawan dengan lebih efektif. Dengan lari cepat, pemain mampu mendekati bola dengan lebih cepat, mengurangi waktu yang dimiliki lawan untuk bereaksi. Dalam banyak situasi, kecepatan ini tidak hanya meningkatkan kemungkinan untuk melewati lawan, tetapi juga memberikan keuntungan psikologis, karena lawan mungkin merasa tertekan dan cenderung melakukan kesalahan.

Kedua, kecepatan dalam dribbling juga berkontribusi pada perubahan arah yang lebih efisien. Pemain yang cepat dapat melakukan manuver tajam dan mendadak, yang membuat lawan sulit untuk memprediksi gerakannya. Ini menjadi sangat penting di arena futsal yang memiliki ruang gerak terbatas. Kemampuan untuk berlari cepat sambil mengontrol bola dengan baik memungkinkan pemain untuk beradaptasi dengan situasi permainan yang dinamis, sehingga bisa mengelak dari tantangan dan menemukan jalur untuk melanjutkan serangan.

Selanjutnya, hubungan antara kecepatan dan dribbling juga berpengaruh pada stamina dan kebugaran pemain. Pemain yang terlatih dengan baik dalam hal kecepatan akan memiliki daya tahan yang lebih baik saat melakukan dribble dalam pertandingan. Mereka dapat mempertahankan intensitas permainan lebih lama tanpa mengalami kelelahan yang signifikan. Hal ini sangat penting dalam futsal, di mana tempo permainan seringkali sangat tinggi dan memerlukan pemain untuk tetap aktif sepanjang pertandingan.

Akhirnya, kombinasi antara kecepatan dan dribbling yang efektif dapat memberikan kontribusi besar terhadap strategi tim secara keseluruhan. Pemain yang mampu dribble dengan cepat dapat menarik perhatian beberapa lawan, membuka ruang bagi rekan tim untuk bergerak dan menciptakan peluang gol. Dalam konteks ini, kecepatan bukan hanya tentang individu, tetapi juga bagaimana seorang pemain dapat berkontribusi pada dinamika tim. Oleh

karena itu, peningkatan kemampuan kecepatan dan dribbling menjadi fokus penting dalam pelatihan futsal, demi mencapai performa terbaik di lapangan.

Keterbaharuan penelitian ini terletak pada sampel penelitian yang meneliti sekolah baru yang baru berdiri jalan 2 tahun yang belum mempunyai prestasi di bidang futsal sama sekali. Hal ini dianggap perlu untuk dapat memperoleh data awal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 18 Pekanbaru yang nantinya dapat menjadi data awal untuk dapat mengembangkan olahraga futsal di SMAN 18 Pekanbaru ke arah yang lebih baik lagi.

Penelitian ini tentu bukan salah satunya penelitian yang telah dilakukan dengan topik dan pembahasan yang sama. Penelitian terdahulu pernah dilakukan oleh (Gunawan et al., 2016) yang membahas tentang hubungan kelincahan terhadap pelaksanaan dribbling dan hasil yang diperoleh menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan sebesar 0.818 dan memiliki interpretasi nilai koefisien korelasi bahwa kecepatan memiliki hubungan positif yang sangat kuat terhadap kemampuan dribbling bola futsal dan memiliki kontribusi sebesar 67.0%. Terdapat hubungan yang signifikan sebesar 0.894 dan memiliki interpretasi nilai koefisien korelasi bahwa kelincahan memiliki hubungan positif yang sangat kuat terhadap kemampuan dribbling bola futsal dan memiliki kontribusi 79.9%. Terdapat hubungan yang signifikan sebesar 0.923 dan memiliki interpretasi nilai koefisien korelasi bahwa kecepatan dan kelincahan memiliki hubungan positif yang sangat kuat terhadap kemampuan dribbling bola futsal dan memiliki kontribusi sebesar 85.4%.

Pada penelitian yang lain dilakukan oleh (Mudian & Prasetyo, 2023) pada penelitiannya membahas tentang korelasi kecepatan terhadap dribbling futsal dan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini ialah Terdapat hubungan yang signifikan sebesar 0.953 dan memiliki interpretasi nilai koefisien korelasi bahwa kelincahan memiliki hubungan positif yang sangat kuat terhadap keterampilan dribbling futsal dan memiliki kontribusi 85,4%. Terdapat hubungan yang signifikan sebesar 0.965 dan memiliki interpretasi nilai koefisien korelasi bahwa kecepatan dan kelincahan memiliki korelasi positif terhadap keterampilan dribbling futsal dan memiliki kontribusi sebesar 88,5%. Kesimpulannya adalah terdapat korelasi yang signifikan antara kecepatan, kelincahan dengan keterampilan dribbling pada permainan futsal.

Pada penelitian yang lain juga dilakukan oleh (Akbari et al., 2019) dalam penelitiannya membahas tentang hubungan kecepatan terhadap kemampuan dribbling futsal dan hasil yang diperoleh ialah terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan, kecepatan dengan keterampilan juggling dribble futsal peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Pontianak. Dengan hasil analisis koefisien korelasi berganda R antara kelincahan, kecepatan dan kemampuan juggling terhadap hasil kemampuan menggiring bola adalah R sebesar 0,851.

Selanjutnya, pada penelitian yang lain dilakukan oleh (Purnomo & Irawan, 2021) dalam penelitiannya membahas tentang hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap menggiring bola futsal dan hasil yang diperoleh dalam penelitian tersebut ialah dari uji korelasi antara X1 dan Y didapat nilai Sig. sebesar 0,042 ( $< 0,05$ ) dan hasil uji korelasi antara X2 dan Y didapat nilai Sig. sebesar 0,03 ( $< 0,05$ ). Sedangkan hasil uji korelasi berganda nilai Sig. F change sebesar 0,001 ( $< 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa kecepatan dan kelincahan memiliki hubungan yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola tim futsal Jatidiri Muda Semarang. Diharapkan dengan adanya penelitian ini pelatih dapat memperhatikan dan meningkatkan latihan kecepatan, kelincahan, dan keterampilan dalam menggiring bola atlet Futsal Jatidiri Muda Semarang.

## CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 18 maka diperoleh hasil yang signifikan yang dibuktikan dengan  $r_{hitung} > r_{tabel}$  atau  $0,869 > 0,553$ . Maka, Dari hasil penelitian di atas dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel X ke variabel Y atau dapat dikatakan hipotesis diterima dengan interpretasi tingkat hubungan Rendah terletak pada interval koefisien 0,20 – 0,399..

## DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, S. A., & Wada, Z. H. (2024). Plyometric Exercise Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Sepak Bola Usia 15 Tahun Di Firman Utina 15 Football Academy Tangerang. *Journal JOUBAHS*, 4(1), 99–108.

- Akbari, W., Hidasari, F. P., & Triansyah, A. (2019). Hubungan Kelincahan, Kecepatan dan Juggling Terhadap Keterampilan Dribble Futsal. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(2), 1–13.
- Akmal, A. (2024). Upaya Meningkatkan Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Dribbling Pada Permainan Sepakbola Siswa Kelas V SDN 004 Sungai Kubu. *Indonesian Journal of Innovation Science and Knowledge*, 1(2), 42–49. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/ijisk.v1i2.99>
- Aldo, I., Apriansyah, D., Apriansyah, D., & Febrianti, M. (2024). Kontribusi Agility Terhadap Kemampuan Dribbling Permainan Sepakbola Di Club Sugu FC Selama. *Educative Sportive*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/http://doi.org/10.33258/edusport.v5i1.5568>
- Alfarizi, M., Sin, T. H., Arwandi, J., & Edmizal, E. (2024). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang. *Jurnal Gladiator*, 4(1), 153–164.
- Andrianto, N., & Yani, A. (2024). Tingkat Kondisi Fisik Siswa SSB UIR Soccer School Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(2), 5228–5233.
- Aulia, K. S., Raharjo, S., & Wahyudi, N. T. (2024). Pengaruh Latihan Boomerang Run dan Skipping Rope dalam Meningkatkan Kelincahan Pemain Sepak Bola SSB Putra Arema U-14. *Journal Sport Science Indonesia*, 3(2), 365–375. <https://doi.org/https://doi.org/10.31258/jassi.3.2.365-375>
- Badaru, B. (2017). Latihan Taktik BEYB Bermain Futsal Modern. Cakrawala Cendikia.
- Bahtra, R. (2022). Buku Ajar Permainan Sepakbola (Issue 156). Sukabina Pers. Candra, O., Dupri, D., Gazali, N., Khairullazi, K., & Oktari, A. (2019). Sosialisasi Kondisi Fisik Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir Kabupaten Kuantan Singingi. *Community Education Engagement Journal, Universitas Islam Riau*, 1(1), 58–66. <https://doi.org/https://doi.org/10.25299/ceej.v1i1.3763>
- Candra, O., Dupri, D., & Irshanty, N. P. (2020). Analisis Kondisi Fisik Wasit Bola Basket Riau (AWABRI). *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(2), 126–140. <https://doi.org/https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i2.783>
- Chiu, Y.-W., Silva, R. M., Ceylan, H. I., Clemente, F. M., González-Fernández, F. T., & Chen, Y.-S. (2024). Relationships among Physical Fitness, External Loads, and Heart Rate Recovery: A Study on Futsal Players during an Overseas Congested-Weeks Training Camp. *Journal of Human Kinetics*, 92, 73–85. <https://doi.org/https://doi.org/10.5114/jhk/176299>

- Darma, I. Z., & Fernando, R. (2023). Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola: Studi Korelasi Pada Siswa Ekstrakurikuler. *Sport, Education, and Technology*, 1(1), 1–6.
- Dhaneswari, A. A. S. D., Parwata, I. M. Y., Wahyudi, A. T., & Larashati, N. P. D. (2024). Kelincahan Pemain Futsal dengan Latihan Ladder Drill Icky Shuffle : Studi Pre-Eksperimental. *Jurnal Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 12(1), 33–38. <https://doi.org/https://doi.org/10.24843/mifi.id.105856>
- Febrizal, T., Yaslindo, Y., Atradinal, A., & Lawanis, H. (2024). Hubungan Kecepatan Reaksi dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Mendribble Bola SBB Putra Painan. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 7(1), 46–53.
- Fernandez, F. T. G., Ceylan, H. I., Silva, R. M., Clemente, F. M., Bezerra, P., & Chen, Y.-S. (2024). Relationships Between Physical Fitness And Match Running Demands During A Futsal Congested-Weeks Training Camp. *Biology of Sport*, 41(4), 11–30. <https://doi.org/https://doi.org/10.5114/biol sport.2024.134760>
- Gumelar, F., & Cendra, R. (2023). Hubungan Kelincahan Dan Kelenturan Tubuh Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Futsal. *Science and Education Journal*, 2(3), 467–474.
- Gunawan, Y. R., Suherman, A., & Sudirjo, E. (2016). Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal Pada Atlet O2Sn Kecamatan Sumedang Utara. *SpoRTIVE*, 1(1), 1–11. <https://ejournal.upi.edu/index.php/SpoRTIVE/article/view/3413>
- Harahap, N. (2020). *Penelitian Kualitatif*. Wal Ashri Publishing.
- Hidayat, R., & Rahmadani, A. (2023). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Permainan Sepakbola Pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar. *SICEDU : Science and Education Journal*, 2(1), 159–168.
- Irkhami, M. A. L. (2024). Analisis Kebutuhan Fisik Tim Sepakbola Putra Gresik pada Porprov VII Jawa Timur Tahun 2022. *Jurnal Pendidikan Berkarakter*, 2(1), 175–186. <https://doi.org/https://doi.org/10.51903/pendekar.v2i1.588>
- Jumaking, J., Yusuf, M. Y., Suwo, R., Haris, I. N., Ode, L., & Sabrin, M. (2024). Hubungan Speed Dan Agility Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Atlet SSB Poleang Raya Kabupaten Bombana. *Journal On Education*, 06(02), 15330–15336. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/joe.v6i2.5421>

- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif. Lathuheru, R. V., & Hasanuddin, M. I. (2023). Analisis Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola. *Journal on Education*, 06(01), 1145–1151.
- Mappaompo, M. A. (2024). Keseimbangan Dan Kelincahan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 1–11.
- Mubarok, M. Y. C., & Muhammad, M. (2024). Analisis Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Futsal Putra MA Bilingual Junwangi. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(2), 136–144.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1234/jpo.v7i2.59595>
- Mudian, D., & Prasetyo, A. F. (2023). Korelasi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Futsal. *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 9(1), 59–67. <https://doi.org/http://doi.org/10.35569/biomatika.v9i1.1433>
- Pratama, A. F. S., & Purbodjati, P. (2024). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kecepatan Menggiring Bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 12(1), 21–28.
- Pribadi, I. A., Afrizal, S., & Okilanda, A. (2024). Revitalisasi Kinerja Fisik : Membuka Potensi Tersembunyi dalam Peningkatan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola. *Jurnal Gladiator*, 4(4), 840–852.
- Priyanggono, M. R., & Kumaat, N. A. (2021). Kontribusi Indeks Massa Tubuh (IMT) Terhadap Kecepatan dan Kelincahan Pada Atlet Hoki Putra Puslatcab Kabupaten Gresik. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 401–4–8.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.31943/afiasi.v7i3.250>
- Putra, A. M. T., Rusdiana, A., Imanudin, I., & Umaran, U. (2024). Pengaruh High Intensity Interval Training Terhadap Kapasitas Aerobik Pemain Futsal SMAN 1 Parongpong. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(3), 1847–1857. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jurdip.v4i3.2093>
- Putra, J. A., & Zulrafli, Z. (2023). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau. *SICEDU : Science and Education Journal*, 2(1), 149–158.
- Purnomo, A., & Irawan, F. A. (2021). Analisis Kecepatan Dan Kelincahan Dalam Menggiring Bola Pada Tim Futsal. *Sepakbola*, 1(1), 1.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.33292/sepakbola.v1i1.90>
- Putri, A. M. A., Fau, Y. D., Fariz, A., & Endaryanto, A. H. (2024). Perbedaan Pengaruh Zig-Zag Run Exercise Dengan Skipping Rope Exercise terhadap Tingkat Kelincahan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 10(1), 96–101. <https://doi.org/https://doi.org/10.33023/jikep.v10i1.1874>

- Rasul, R. F., & Janiarli, M. (2024). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Klub Persatuan Sepakbola Barat Muliya Kecamatan Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu. *Journal Of Sport Education and Training*, 4(2), 81–90.
- Rian, R., Arsil, A., Atradinal, A., & Eldawaty, E. (2024). Kondisi Fisik Pemain Futsal SMA. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 7(2), 217–224. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/JPDO.7.2.2024.27>
- Ribeiro, J. N., Yousefian, F., Illa, J., Couceiro, M., Sampaio, J., & Travassos, B. (2024). The Effects of Players' Rotations on High-Intensity Activities in Professional Futsal Players. *Journal of Human Kinetics*, 90(1), 215–226. <https://doi.org/https://doi.org/10.5114/jhk/169522>
- Riduwan, & Sunarto. (2009). *Pengantar Statistika*. Alfabeta Bandung.
- Ruslan, & Tumuloto, E. H. (2023). Pengaruh Latihan Zig-Zag terhadap Kelincahan Menggiring Bola pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra di SMA Negeri Suwawa. *Journal on Education*, 6(1), 6072–6078.
- Saharullah, S., Amaliah, S. R., Sulaeman, S., & Idrus, N. A. (2024). Hubungan Antara Motivasi Intrinsik dan Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Massenrempulu Football Club. *Journal On Education*, 6(3), 15784–15794.
- Santika, I. G. P. N. A. (2015). Tingkat Kelincahan Calon Mahasiswa Baru Putra Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(2), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.59672/jpkr.v1i2.236>
- Santos, J. D. S. Dos, Nascimento, L. L., Oneda, G., Mattos, B. K. De, Rosa, C. D. A., Theixeira, A. S., Cerminatti, L. J., & Guglielmo, L. G. A. (2024). Time Limit In Two Interval Training Models Derived From The Futsal Intermittent Endurance Test In Brazilian Male And Female Futsal Players. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(1), 211–218. <https://doi.org/https://doi.org/10.7752/jpes.2024.01026>
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). Tes dan Pengukuran Olahraga. In *Rajawali Pers*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Septiadi, N. R., & Alficandra, A. (2024). Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dan Kekuatanotot Tungkai Terhadap Passing dan Stopping Permainan Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 10 Pekanbaru. *Journal Of Social Science Research*, 4(1), 7986–7997.
- Siyuto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Spyrou, K., Alcaraz, P. E., Martínez-Serrano, A., Marín-Cascales, E., Ferioli, D., Contreras, J. P. S., Ribeiro, J. N., Travassos, B., & Freitas, T. T. (2024). Exploring Countermovement Jump

- Variables Across Competitive Levels And Playing Positions In Futsal. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6(2), 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1371467>
- Sugiyono. (2017). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung, alfabeta.
- Suwartono, S. (2014). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*. Andi Publisher.
- Syarwani, M., & Rezki, R. (2024). Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Ekstrakurikuler Futsal Smp Muhammadiyah 1 Pekanbaru. *Journal of Creative and Innovative Research*, 1(3), 17–24.
- Weber, V. M. R., Dantas, D. B., Silva, D. F. da, Cavazzato, T. G., Portella, B. S., Ferreira, S. A., & Queiroga, M. R. (2024). Trends In Anthropometric And Somatotype Profiles Of Brazilian Female Futsal Players: A 20 Year Study. *European Journal of Translational Myology*, 34(1), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.4081/ejtm.2024.11887>
- Winata, I. D., & Daharis, D. (2024). Tingkat Kondisi Fisik Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Muhammadiyah 2 Pekanbaru. *Science and Education Journal E*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/sicedu.v3i1.174>
- Yasir, N. M., Fardi, A., & Arwandi, J. (2024). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Bola Pada Pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung. *Jurnal Gladiator*, 4(1), 201–211.
- Yusuf, M. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*.
- Zhai, Y., & Qin, G. (2024). A Comparative Study Of 8-Week Complex Training And Resistance Training On Athletic Performance Of Amateur Futsal Players. *Frontiers in Physiology*, 1(4), 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1360440>