



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 5 Tahun 2023 Page 9117-9127

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

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

## Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribble Futsal Atlet Rajawali Club Pangkalan Kerinci

Rifky Abdullah<sup>1✉</sup>, Merlina Sari<sup>2✉</sup>

Penjaskesrek, Universitas Islam Riau

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

### Abstrak

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan dribble futsal atlet Rajawali Club Pangkalan Kerinci. Adapun jenis penelitian ini adalah korelasi ganda. Atlet Rajawali Club Pangkalan Kerinci sebanyak 14 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu total sampling sehingga sampel pada penelitian ini berjumlah 14 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes dodging run, tes lari 30 meter, serta tes kemampuan dribble futsal. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung nilai korelasi ganda. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa (1) Terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan dribble futsal atlet Rajawali Club Pangkalan Kerinci dengan sebesar 52,27% dengan nilai rhitung = 0,723 > rtabel = 0,532, (2) Terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan dribble futsal atlet Rajawali Club Pangkalan Kerinci sebesar 63,68% dengan nilai rhitung = 0,798 > rtabel = 0,532, (3) Terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan dribble futsal atlet Rajawali Club Pangkalan Kerinci sebesar 73,27% dengan nilai rhitung = 0,856 > rtabel = 0,532.

Kata Kunci: *Kelincahan, Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribble Futsal*

## Abstract

The aim of this research is to determine the contribution of agility and speed to the futsal dribbling abilities of Rajawali Club Pangkalan Kerinci athletes. This type of research is multiple correlation. There were 14 Rajawali Club Pangkalan Kerinci athletes using a sampling technique, namely total sampling so that the sample in this study was 14 people. The research instruments used were the dodging run test, the 30 meter run test, and the futsal dribbling ability test. The data analysis technique used is calculating the multiple correlation value. Based on the research results, it can be concluded that (1) There is a contribution of agility to the futsal dribbling ability of Rajawali Club Pangkalan Kerinci athletes by 52.27% with a value of  $r_{count} = 0.723 > r_{table} = 0.532$ , (2) There is a contribution of speed to the futsal dribbling ability of Rajawali Club athletes Pangkalan Kerinci is 63.68% with a value of  $r_{count} = 0.798 > r_{table} = 0.532$ , (3) There is a contribution of agility and speed to the futsal dribbling ability of Rajawali Club Pangkalan Kerinci athletes of 73.27% with a value of  $r_{count} = 0.856 > r_{table} = 0.532$ .

Keywords: *Agility, Speed on Futsal Dribble Ability*

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu bidang yang mendapat perhatian secara nasional di Indonesia, olahraga mempunyai arti strategis dalam proses pembangunan, terutama dalam usaha meningkatkan kualitas manusia yang menjunjung tinggi nilai sportifitas, disiplin dan ketaqwaan. Salah satu upayanya yaitu dalam bentuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.

Pembentukan kegiatan olahraga merupakan langkah nyata yang dapat dilakukan untuk menciptakan pemain yang baik serta dapat juga sebagai sarana untuk mencapai prestasi dalam bidang olahraga. Dalam dunia pendidikan kegiatan olahraga dapat dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ini merupakan kegeiitan yang dilakukan setelah kegiatan di sekolah.

Banyak cabang olahraga yang banyak digemari pemain dan akhirnya dibuat kegiatan ekstrakurikuler. Salah satu olahraga yang sangat populer saat ini dan memiliki banyak penggemar dari segala umur adalah olahraga futsal. Olahraga futsal merupakan olahraga yang sangat mirip dengan sepakbola, perbedaanya hanya pada lapangan tempat dilaksanakanya pertandingan dan juga beberapa peraturan pertandingan. Hampir seluruh teknik dalam sepakbola juga digunakan dalam olahraga futsal.

Teknik dasar permainan futsal seperti teknik menggiring bola, menendang bola, passing, shooting, heading dan lain-lain. Teknik-teknik tersebut memiliki fungsi dan tujuanya masing-masing. Dalam permainan futsal, setiap pemain harus menguasai teknik tersebut agar dapat memainkan permaian ini dengan baik dan tercipta kerjasama tim yang baik pula.

Selain penguasaan teknik, kondisi fisik juga sangat dibutuhkan dalam permainan futsal. Kondisi fisik tersebut meliputi kecepatan, kekuatan, power, koordinasi, daya tahan tubuh dan

kondisi fisik lainnya. Kesemua kondisi fisik tersebut berguna ketika seorang pemain sedang bermain. Kondisi fisik yang baik dan ditunjang teknik yang baik akan membuat pemain dapat tampil dengan baik.

Salah satu teknik dalam permainan futsal adalah teknik dribble atau menggiring bola. Dribble merupakan cara yang dilakukan untuk bergerak dari satu tempat dari tempat yang lain dengan cara menendang bola secara terputus-putus. Dribble dalam permainan fustal sama seperti dalam sepakbola, dribble dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki.

Dribble dilakukan bukan hanya memindahkan bola bukan hanya dalam lintasan lurus, akan tetapi juga bergerak secara acak atau zig zag untuk melewati lawan. Untuk itu selain penguasaan teknik, kondisi fisik juga harus mendukung. Dalam menggiring bola, faktor kelincahan sangat penting karena kelincahan dapat membuat seseorang bergerak dengan cepat dan merubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan dan terjatuh

Lhaksana dalam (Jatra et al. 2023:45), "there are five dominant components in physical exercise for futsal, namely endurance, speed, strength, coordination and agility" atau bila diartikan dalam Bahasa Indonesia artinya Ada lima komponen dominan dalam latihan fisik futsal yaitu daya tahan, kecepatan, kekuatan, koordinasi dan kelincahan.

(Apriani 2023:926) Permainan futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah sangat dikenal dan digemari oleh hampir semua kalangan masyarakat Indonesia baik di Kota maupun di Desa, dari anak-anak sampai orang dewasa, permainan futsal merupakan cabang olahraga beregu yang cenderung dimainkan cepat dan dinamis, maka dari pada itu kondisi fisik para pemain sangat berpengaruh terhadap permainan mereka dilapangan,

Menurut pendapat dari (Ismaryati, 2008:41)menjelaskan : Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Selain dikerjakan dengan cepat dan tepat. Perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan dapat dikategorikan menjadi 3 karakteristik yakni perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, perubahan arah bagian- bagian tubuh.

Dari sumber yang berbeda (Harsono, 2001:21) menjelaskan Kelincahan adalah kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat- singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan memiliki dua unsur dalam aktivitas gerakanya. Unsur pertama adalah unsur kecepatan bergerak, dan unsur kedua adalah merubah arah gerak.

Permainan sepakbola merupakan permainan yang dimainkan di lapnagna yang luas. Setiap pemain dituntut untuk bergerak dari satu tempat ketempat lain baik ketika menyerang maupun bertahan. Ketika menyerang pemain akan membawa bola guna berusaha untuk memasukkan ke gawang lawan. Ketika posisi bertahan para pemain juga akan berlari untuk mengejar pemain lawan dan bersua merebut bola yang mereka kuasai. Oleh karena itu factor

kecepatan tidak dapat dipisahkan dalam olahraga sepakbola.

Berikut beberapa defenisi kecepatan menurut para ahli. (Pesurnay 2006:1) menjelaskan kecepatan adalah kemampuan untuk bereaksi secepat mungkin terhadap rangsangan. Kalau demikian halnya maka kecepatan tersebut dinyatakan sebagai waktu reaksi dan hasilnya adalah kecepatan reaksi. Pengertian lebih lanjut dijelaskan bahwa kecepatan adalah kemampuan membuat gerak (bergerak) melawan tahanan gerak yang berbeda-beda dengan kecepatan yang setinggi-tingginya, kalau batasannya maka kepeepatan dapat diartikan kecepatan maksimal yang siklis dan kecepatan maksimal yang asiklis.

Sementara itu menurut (Tangkudung 2006:67) menjelaskan defenisi kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari dan bergerak dengan sangat cepat. Pengembangan kecepatan berarti juga meliputi dengan skill, sehingga teknik itu dilakukan dengan kecepatan tinggi. Untuk mengembangkan kecepatan, maka skill harus dipraktekkan secara teratur dengan kecepatan gerak maksimum atau mendekati maksimum

#### METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi multi variat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan Dribble futsal atlet Rajawali Club Pangkalan Kerinci. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010:61). Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. (Sugiyono, 2010:91). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 14 atlet. Instrumen penelitian ini adalah tes kelincahan, tes koordiasi mata dan kaki dan tes dribble.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

##### 1. Kelincahan ( $X_1$ ) Atlet Rajawali Club Pangkalan Kerinci

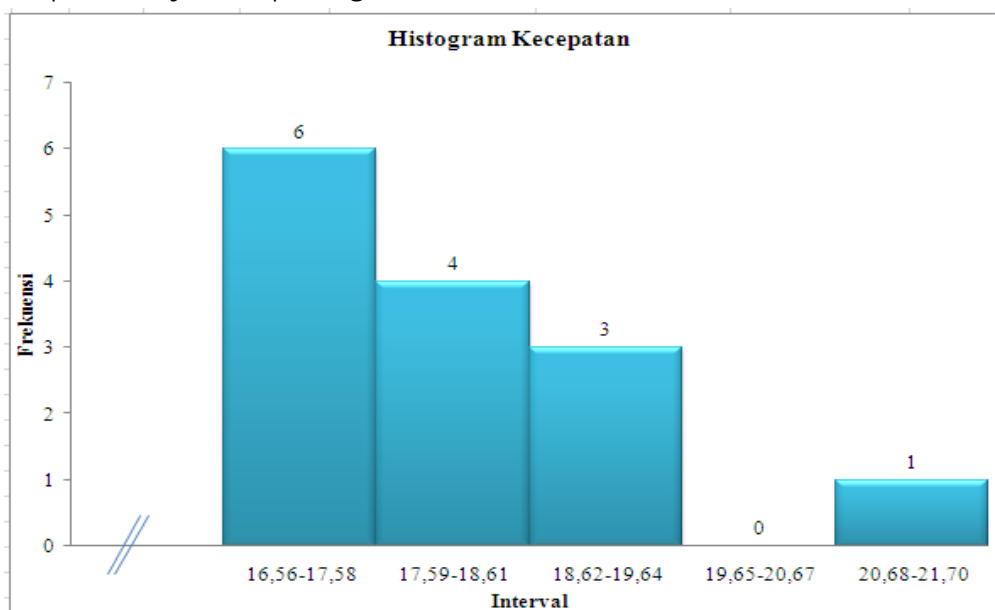
Berdasarkan hasil tes kelincahan terhadap atlet Rajawali Club Pangkalan Kerinci. Diperoleh kelincahan terendah yang dicapai siswa adalah 21.50 dan kelincahan tertinggi adalah 16.56, Perhitungan terhadap distribusi nilai tersebut menghasilkan: (1) nilai rata-rata = 18.11; (2) simpangan baku = 1.27; (3) median atau nilai tengah = 17.93, (4) Modus atau nilai yang sering muncul = 18.69.

Sebaran data kelincahan pemain Rajawali Club Pangkalan Kerinci disajikan dalam daftar distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 5 dan panjang kelas 1.03 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 16.56-17.58 terdapat 6 orang atau 42.86%, pada kelas interval kedua pada rentang 17.59-18.61 terdapat 4 orang atau 28.57%, pada kelas interval ketiga pada rentang 18.62-19.64 tidak ada, pada kelas interval keempat pada rentang 19.65-20.67 tidak ada, pada kelas interval kelima pada rentang 20.68-21.70 terdapat 1 orang 7.14%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kelincahan (X<sub>1</sub>) Atlet Rajawali Club Pangkalan Kerinci

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	16,56 - 17,58	6	42,86%
2	17,59 - 18,61	4	28,57%
3	18,62 - 19,64	3	21,43%
4	19,65 - 20,67	0	0,00%
5	20,68 - 21,70	1	7,14%
Jumlah		14	100,00%

Penyebaran distribusi frekuensi dari kelincahan pemain Rajawali Club Pangkalan Kerinci dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



Grafik 1. Histogram Sebaran Data Kelincahan (X<sub>1</sub>) Atlet Rajawali Club Pangkalan Kerinci

## 2. Kecepatan (X<sub>2</sub>) Atlet Rajawali Club Pangkalan Kerinci

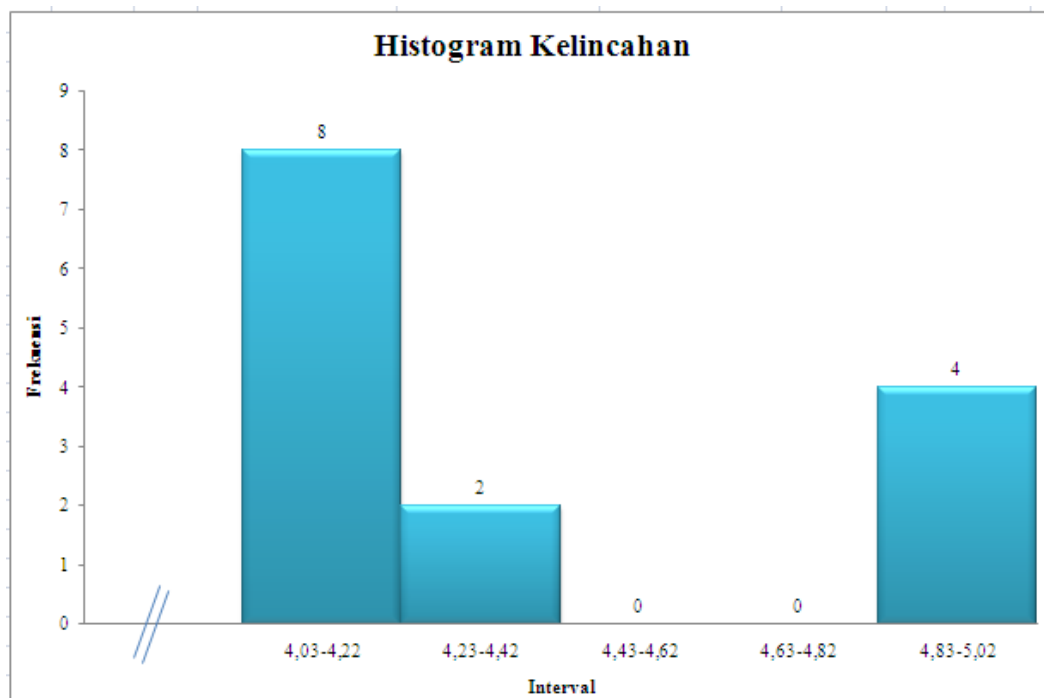
Pengukuran terhadap kecepatan, diperoleh kecepatan terendah yang dicapai adalah 5.01 dan kecepatan maksimal adalah 4.03 dengan perhitungan terhadap distribusi data menghasilkan: (1) rata-rata = 4.38; (2) simpangan baku = 0.37; (3) median nilai tengah = 4.18, (4) modus atau nilai yang sering muncul tidak ada.

Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel distribusi dengan banyak kelas 5, panjang kelas adalah 0.20 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 4.03-4.22 terdapat 8 orang atau 57.14%, pada kelas interval kedua pada rentang 4.236-4.42 terdapat 2 orang atau 14.29%, pada kelas interval ketiga pada rentang 4.43-4.62 tidak ada, pada kelas interval keempat pada rentang 4.63-4.82 tidak ada, pada kelas interval kelima pada rentang 4.83-5.02 terdapat 4 orang atau 28.57%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecepatan (X2) Atlet Rajawali Club Pangkalan Kerinci

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	4,03 - 4,22	8	57,14%
2	4,23 - 4,42	2	14,29%
3	4,43 - 4,62	0	0,00%
4	4,63 - 4,82	0	0,00%
5	4,83 - 5,02	4	28,57%
Jumlah		14	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari kecepatan dapat ditunjukkan pada gambar berikut.



Gambar 2. Histogram Frekuensi Data Kecepatan (X2) Atlet Rajawali Club Pangkalan Kerinci

### 3. Kemampuan *Dribble* Futsal (Y) Atlet Rajawali Club Pangkalan Kerinci

Berdasarkan hasil perhitungan terhadap keterampilan *dribble* futsal, waktu terendah yang diperoleh atlet adalah 29.56 dan waktu tercepat adalah 17.47. Perhitungan terhadap distribusi skor tersebut menghasilkan: (1) rata-rata = 23.51; (2) simpangan baku = 3.65; (3) median atau nilai tengah = 23.58, (4) modus atau nilai tengah = tidak ada.

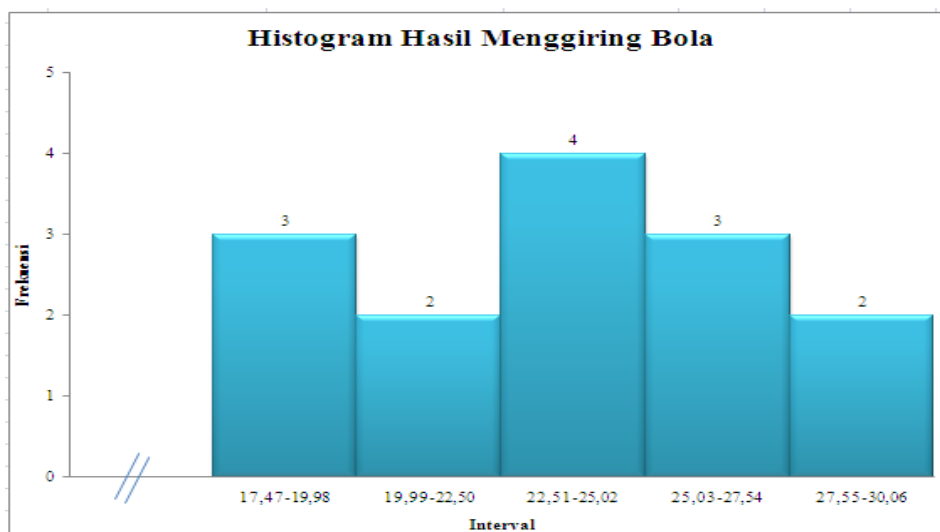
Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 5 dan panjang kelas 2.52 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 14.47-19.98 terdapat 3 orang atau 21.43%, pada kelas interval kedua pada rentang 19.99-22.50 terdapat 2 orang atau 14.29%, pada kelas interval ketiga pada rentang 22.51-25.02 terdapat 4 orang atau 28.57%, pada kelas interval keempat pada rentang 25.03-27.54 terdapat 3 orang atau 21.43%, pada kelas

interval kelima pada rentang 27.55-30.06 terdapat 2 orang atau 14.29%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Dribble* Futsal (Y) Atlet Rajawali Club Pangkalan Kerinci

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	17,47 - 19,98	3	21,43%
2	19,99 - 22,50	2	14,29%
3	22,51 - 25,02	4	28,57%
4	25,03 - 27,54	3	21,43%
5	27,55 - 30,06	2	14,29%
Jumlah		14	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari kemampuan *dribble* futsal dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



Gambar 3. Histogram Frekuensi Skor Variabel Y Atlet Rajawali Club Pangkalan Kerinci

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis, yang menjadi variabel  $X_1$  adalah kelincahan dan  $X_2$  kecepatan adalah dan yang menjadi variabel Y adalah kemampuan *dribble* futsal. Hasil perhitungan data dapat dianalisa sebagai berikut:

1) Nilai Kontribusi  $X_1$  ke Y (Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribble* Futsal)

Berdasarkan hasil perhitungan nilai kontribusi dari kelincahan terhadap kemampuan *dribble* futsal diketahui bahwa ada nilai dari variabel  $X_1$  terhadap variabel Y sebesar 52,27%. Nilai kontribusi tersebut bersumber dari hasil perhitungan nilai korelasi yang dikuadratkan atau  $r^2 \times 100\% = 0,723^2 \times 100\% = 52,27\%$ . Nilai korelasi dari  $X_1$  ke Y tersebut lebih besar dari nilai  $r_{tabel} = 0,532$ . Sehingga hipotesis yang pertama diajukan dapat diterima, yaitu terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribble* futsal atlet Rajawali Club Pangkalan Kerinci.

## 2) Nilai Kontribusi X<sub>2</sub> ke Y (Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribble* Futsal)

Berdasarkan hasil perhitungan nilai kontribusi dari kecepatan terhadap kemampuan *dribble* futsal diketahui bahwa ada nilai dari variabel X<sub>2</sub> terhadap variabel Y sebesar 63,68%. Nilai kontribusi tersebut bersumber dari hasil perhitungan nilai korelasi yang dikuadratkan atau  $r^2 \times 100\% = 0,798^2 \times 100\% = 63,68\%$ . Nilai korelasi dari X<sub>2</sub> ke Y tersebut lebih besar dari nilai  $r_{tabel} = 0,532$ . Sehingga hipotesis yang kedua diajukan dapat diterima, yaitu terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribble* futsal atlet Rajawali Club Pangkalan Kerinci.

## 3) Nilai Kontribusi X<sub>1</sub> dan X<sub>2</sub> Ke Y (Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribble* Futsal)

Berdasarkan hasil perhitungan nilai kontribusi dari kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribble* futsal diketahui bahwa ada nilai dari variabel X<sub>1</sub> dan variabel X<sub>2</sub> terhadap variabel Y sebesar 73,27%. Nilai kontribusi tersebut bersumber dari hasil perhitungan nilai korelasi yang dikuadratkan atau  $r^2 \times 100\% = 0,856^2 \times 100\% = 73,27\%$ . Nilai korelasi dari X<sub>1</sub>, X<sub>2</sub> ke Y tersebut lebih besar dari nilai  $r_{tabel} = 0,532$ . Sehingga hipotesis yang ketiga diajukan dapat diterima, yaitu terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribble* futsal atlet Rajawali Club Pangkalan Kerinci.

### A. Pembahasan

#### 1. Nilai Kontribusi X<sub>1</sub> ke Y (Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribble* Futsal)

Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribble* futsal dengan nilai  $r_{hitung} = 0,723 > r_{tabel} = 0,532$ . Hasil statistik ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribble* futsal. Kelincahan merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet futsal untuk melakukan gerakan yang lincah dan dengan kelincahan tersebut dapat memudahkan atlet dalam *dribble* bola sehingga mencapai jarak atau titik terdekat ke gawang lawan, ataupun juga berguna untuk mengelak dari lawan yang hendak merebut bola yang sedang di *dribble*. Oleh karena itu kelincahan juga sangat berperan penting pada saat permainan futsal terutama dalam melakukan gerakan *dribble* bola karena mampu melewati lawan dengan kelincahan yang maksimal.

#### 2. Nilai Kontribusi X<sub>2</sub> ke Y (Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribble* Futsal)

Kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribble* futsal dengan nilai  $r_{hitung} = 0,798 > r_{tabel} = 0,532$ . Hasil statistik ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan *dribble* futsal. Faktor yang mempengaruhi hasil tes adalah tingkat kecepatan yang dimiliki oleh atlet atlet Rajawali Club Pangkalan Kerinci sehingga saat *dribble* bola, atlet Rajawali Club Pangkalan Kerinci mampu untuk melakukan gerakan mengecoh lawan dengan cepat pada dan dapat mengontrol bola selanjutnya. Oleh karena itu kecepatan yang baik sangat berperan pada saat men *dribble* bola karena mampu melewati lawan dengan kecepatan tinggi tanpa kehilangan kontrol pada bola yang digiring.

#### 3. Nilai Kontribusi X<sub>1</sub> dan X<sub>2</sub> Ke Y (Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribble* Futsal)

Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola dengan nilai  $r_{hitung} = 0,856 > r_{tabel} = 0,532$ . Hasil statistik ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribble* futsal. Faktor seseorang dalam menggiring bola adalah tingkat kelincahan dan kecepatan yang dimilikinya.

Baik buruknya tingkat kelincahan dan kecepatan yang dimiliki oleh siswa akan menentukan hasil dalam *dribble* futsal, semakin baik kelincahan dan kecepatan yang dimiliki oleh atlet, maka kemampuan *dribble* futsalnya juga akan semakin baik, karena dengan dengan kelincahan yang maksimal, maka saat siswa men*dribble* bola akan terlihat fleksibel dalam menghindari rintangan berupa lawan yang menghadang untuk merebut bola yang digiring serta kemudian dengan memanfaatkan unsur kecepatan yang bagus saat menggiring bola maka siswa terlihat kencang dan cepat dalam membawa bola yang sedang digiring.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil suatu kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribble* futsal atlet Rajawali Club Pangkalan Kerinci dengan sebesar 52,27% dengan nilai rhitung = 0,723 > rtabel = 0,532.
2. Terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribble* futsal atlet Rajawali Club Pangkalan Kerinci sebesar 63,68% dengan nilai rhitung = 0,798 > rtabel = 0,532.
3. Terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribble* futsal atlet Rajawali Club Pangkalan Kerinci sebesar 73,27% dengan nilai rhitung = 0,856 > rtabel = 0,532.

## DAFTARPUSTAKA

- Akbari, Wahyu, Fitriana Puspa Hidasari, and Andika Triansyah. 2019. "Hubungan Kelincahan, Kecepatan Dan Juggling Terhadap Keterampilan Dribble Futsal." *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa* 8(2):1–13. doi: <http://dx.doi.org/10.26418/jppk.v8i12.38114>.
- Apriani, Leni. 2023. "Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal Di Mts Masmur Pekanbaru Physical Condition Level of Futsal Players at Mts Masmur Pekanbaru." *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan*. doi: <https://doi.org/10.56466/orkes/Vol1.Iss3.60>.
- Ardian, Rezki, and Merlina Sari. 2023. "Survei Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsaldi SMAN 10 Pekanbaru Survey of Physical Conditions of Futsal Extracurricular Students at SMAN 10 Pekanbaru." 1(3).
- Arikunto suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. 2010. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP Padang.
- Aulia, Narti. 2009. *Futsal*. Bandung: Indah Jaya.
- Candra, Alfi, and Zulkifli. 2021. "Hubungan Kelincahan Dengan Menggiringi Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 25 Pekanbaru." *Journal of Physical Education and Sport Science* 1(1):27–35. doi:
- Dewi, Rahma, and Muhammad Taqwa Pakpahan. 2018. "Pengembangan Instrumen Tes

- Dribbling Pada Olahraga Futsal." *Jurnal Prestasi* 2(3):1. doi: 10.24114/jp.v2i3.10124.
- Gunawan, Yusup Rochmat, Ayi Suherman, and Encep Sudirjo. 2016. "Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal Pada Atlet O2Sn Kecamatan Sumedang Utara." *Jurnal SpoRTIVE* 1(1):1–11.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Senarai Pustaka.
- Hulfian, Lalu. 2020. "Latihan Kelincahan Boomerang Run Dapat Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal." *Jurnal Porkes* 3(1):9–14. doi: 10.29408/porkes.v3i1.1932.
- Ibnu Zaki Darma, Ricky Fernando. 2023. "Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola: Studi Korelasi Pada Siswa Ekstrakurikuler The Contribution of Agility and Speed to Football Dribbling Abilities: A Correlation Study of Extracurricular Students." *Jurnal Sport, Education, and Technology* 1(1):1–6. doi: <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.392>.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Irawan, Andri. 2009. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Cempaka Putih.
- Ismaryati. 2008. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Jatra, Rices, Alif Rengga Kumara, Sandra Zahara Wati, Muhammad Wahyu Rinaldi, and Ricky Fernando. 2023. "The Effect of Circuit Training on Improvement in Futsal Athletes: Literature Review." *Journal RESPECS (Research Physical Education and Sport)* 5(1):44–48.
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andalan Sepak Bola Remaja*. Klaten: PT Saka Mitra Kompetensi.
- Kurniawan, Doni, Siti Nurrochmah, and Febrita H Paulina. 2016. "Hubungan Antara Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Menggiring Bola Sepak Pada Siswa Usia 13-14 Tahun Ssb Unibraw 82 Malang." *Pendidikan Jasmani* 26(02):381–97.
- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Matitaputty, Johanna. 2019. "Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon Johanna." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 5(2):101–13. doi: 10.5281/zenodo.2781801.
- Mielke, Danny. 2009. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.
- Mulyono, Muhammad Asriady. 2014. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur: Laskar Aksara.
- Nova, Risma, and Merlina Sari. 2022. "Hubungan Kemampuan Motorik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putera Kelas X SMA Negeri 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar." *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science* 2(1):29–33.
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta: Depdiknas.
- Pesurnay, Paulus L. 2006. *Latihan Kecepatan Dan Kekuatan*. Jakarta: Komisi Pendidikan dan

Penataran KONI Pusat.

- Purnomo, Adi, and Fajar Awang Irawan. 2021. "Analisis Kecepatan Dan Kelincahan Dalam Menggiring Bola Pada Tim Futsal." *Jurnal Sepakbola* 1(1):1. doi:
- Setiawan, Heru, James Tangkudung, Wahyuningtyas Puspitorini, Algifari Syarif, and Article History. 2020. "Journal of Physical Education , Sport , Health and Receptions." 9(1):53–57. doi: doi.org/10.15294/active.v9i1.37058.
- Silvia, Elma, Ahmad Yani, and Alficandra Alficandra. 2022. "VO2max Level of Women's Futsal Players (UIR Student Activity Unit)." *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review* 3(02):128–36. doi: 10.53905/inspiree.v3i02.85.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfa Beta.
- Tangkudung, James. 2006. *Kepelatihan Olahraga "Pemhinaan Prestasi Olahraga"*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Widodo, Slamet. 2010. "Cara Mengembangkan Kecepatan Lari."
- Yudianto, Lukman. 2009. *Teknik Bermain Sepakbola Dan Futsal*. Bandung: 2009.