Vol. 6 No. 2, Desember 2025
e-ISSN: 2775-6254
p-ISSN: 2716-1900

SPORT-MU: JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA
https://ejurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/sportmu/index
DOI: 10.32528/sport-mu.v6i2.4588

Optimalisasi Kelincahan untuk Meningkatkan Kualitas Dribbling Pemain Sepak Bola

Optimizing Agility to Improve Soccer Players' Dribbling Skills

Jud[1*], Muhammad Rusli[2], Hasanuddin Jumareng[3]
[1,2,3]Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Halu Oleo, Indonesia
*Penulis Korespondensi: jud_pjok@uho.ac.id

Abstrak

Dribbling merupakan salah satu keterampilan dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola karena berperan langsung dalam kemampuan pemain untuk menguasai bola, melewati lawan, dan menciptakan peluang serangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kelincahan berkontribusi terhadap peningkatan kualitas *dribbling* dalam permainan sepak bola. Studi ini menggunakan rancangan penelitian korelasional dengan sampel sebanyak 30 siswa laki-laki SMA Negeri 2 Kendari. Instrumen pengukuran kelincahan menggunakan *Illinois agility*, sedangkan kemampuan *dribbling* diukur melalui tes kemampuan menggiring bola. Data dianalisis menggunakan uji korelasi melalui aplikasi SPSS versi 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas *dribbling* pemain sepak bola, dengan nilai rxy = 0,606 pada taraf signifikansi 0,000 < 0,05, yang termasuk kategori korelasi sedang. Koefisien determinasi sebesar 36,7% menunjukkan bahwa kelincahan memberikan kontribusi langsung terhadap kualitas *dribbling*, sedangkan 63,3% dipengaruhi oleh komponen kondisi fisik lainnya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa optimalisasi kelincahan merupakan faktor penting dalam meningkatkan kualitas *dribbling* pemain sepak bola.

Kata kunci: kelincahan, *dribbling,* sepak bola

Abstract

Dribbling is one of the most important basic skills in soccer because it plays a direct role in a player's ability to control the ball, pass opponents, and create attacking opportunities. This study aims to determine the extent to which agility contributes to improving dribbling quality in soccer. This study used a correlational research design with a sample of 30 male students from SMA Negeri 2 Kendari. The agility measurement instrument used the zig-zag run test, while dribbling ability was measured using a dribbling ability test. Data were analyzed using a correlation test using SPSS version 21. The results showed a significant relationship between agility and the dribbling quality of soccer players, with an rxy value of 0.606 at a significance level of 0.000 < 0.05, which is considered a moderate correlation. The coefficient of determination of 36.7% indicates that agility directly contributes to dribbling quality, while 63.3% is influenced by other physical condition components. Thus, it can be concluded that optimizing agility is a crucial factor in improving the dribbling quality of soccer players.

Keywords: *agility, dribbling, soccer*

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu olahraga beregu yang memiliki jumlah penggemar sangat besar di seluruh dunia, termasuk di Indonesia (Rahman & Padli, 2020; Rufi & Asshagab, 2023; Agustinus & Sawali, 2023). Cabang olahraga ini menuntut pemain memiliki kondisi fisik, kemampuan teknik, pemahaman taktik, serta kesiapan mental yang baik (Pinangkaan et al., 2023; Marsuna, 2024). Di antara berbagai teknik dasar dalam sepak bola, kemampuan menggiring bola atau dribbling menjadi salah satu aspek yang paling penting (Rudiyanto et al., 2023). Keterampilan ini memungkinkan pemain mempertahankan penguasaan bola, melewati pemain lawan, serta membuka peluang serangan secara optimal (Agustinus & Sawali, 2023; Purnama et al., 2023). Karena itu, peningkatan kemampuan dribbling menjadi prioritas dalam program latihan sepak bola, terutama di lingkungan sekolah. Pada tingkat pelajar, baik siswa SMP maupun SMA, teknik dasar sepak bola masih berada pada fase pembelajaran dan penyempurnaan (Mariyono et al., 2017). Salah satu komponen kondisi fisik yang memiliki peran besar dalam mendukung keterampilan dribbling adalah kelincahan. Kelincahan (agility) didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk bergerak dan mengubah arah dengan cepat dan akurat tanpa kehilangan keseimbangan (Samsudin, 2022). Dalam permainan sepak bola, pemain harus mampu melakukan perubahan arah secara mendadak sambil tetap menjaga kontrol bola. Oleh karena itu, kelincahan menjadi aspek kunci dalam menunjang keberhasilan dribbling.

Penelitian ini didasarkan pada teori keterampilan motorik dan kondisi fisik yang mendukung performa olahraga. Menurut Purnama et al., (2023), kelincahan merupakan kombinasi dari kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas yang memungkinkan atlet mengubah arah secara cepat dan efisien. Sedangkan menurut Ikbar & Erizal, (2019), kemampuan teknik seperti *dribbling* membutuhkan kontrol tubuh yang baik, kemampuan visual, dan integrasi motorik halus, yang semuanya dapat ditingkatkan melalui latihan kelincahan yang terarah. Dari sisi pelatihan, teori transfer latihan juga menjadi landasan penting. Transfer latihan adalah prinsip yang menyatakan bahwa peningkatan pada satu aspek kemampuan fisik dapat memberikan dampak positif terhadap aspek keterampilan teknik (Hermansyah & Wardani, 2022). Dalam konteks ini,

peningkatan kelincahan secara teoritis akan berdampak pada perbaikan kemampuan *dribbling*, karena pemain mampu mengelola tubuh dan bola dalam situasi permainan yang dinamis.

Beberapa penelitian sebelumnya telah membahas hubungan antara komponen kondisi fisik dengan keterampilan teknik dalam sepak bola. Misalnya, penelitian oleh Gumelar & Cendra, (2023), menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara kelincahan dan kemampuan menggiring bola pada pemain sepak bola usia 13-15 tahun. Penelitian lain oleh Hermansyah & Wardani, (2022), mengungkapkan bahwa latihan kelincahan secara terprogram dapat meningkatkan efektivitas *dribbling* dalam waktu yang relatif singkat. Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih terbatas pada populasi atlet profesional atau klub sekolah sepak bola. Kajian mengenai hubungan antara kelincahan dan kemampuan *dribbling* dalam konteks pendidikan formal, khususnya siswa sekolah, masih relatif terbatas. Padahal, konteks sekolah memiliki karakteristik tersendiri, baik dari segi pendekatan pembelajaran, keterbatasan waktu, maupun sumber daya latihan. Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap populasi siswa sekolah sebagai subjek penelitian, serta pengujian hubungan antara kelincahan dan kemampuan *dribbling* dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani. Penelitian ini juga menawarkan pendekatan integratif dengan menggunakan instrumen pengukuran yang valid untuk kelincahan, sehingga dapat memberikan data yang objektif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kelincahan berperan dalam meningkatkan kemampuan dribbling dalam permainan sepak bola. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur di bidang ilmu keolahragaan, khususnya terkait pengaruh komponen kondisi fisik terhadap keterampilan teknik sepak bola. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan rujukan bagi peneliti lain yang ingin mengembangkan studi serupa atau memperluas fokus pada keterampilan lain seperti passing maupun shooting. Bagi guru pendidikan jasmani dan pelatih di sekolah, informasi yang diperoleh dapat dimanfaatkan untuk menyusun program latihan yang lebih efektif, dengan memberikan porsi latihan kelincahan yang mendukung peningkatan kemampuan dribbling. Hal ini berpotensi memberikan dampak positif

terhadap performa siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler maupun kompetisi antar sekolah. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pertimbangan bagi sekolah dan Dinas Pendidikan dalam merancang kurikulum pendidikan jasmani yang lebih sesuai dengan kebutuhan siswa. Sinergi antara pembinaan fisik dan keterampilan teknik sangat penting untuk membentuk generasi muda yang bukan hanya bugar secara fisik, tetapi juga memiliki kemampuan olahraga yang optimal.

METODE

Rancangan penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional, karena fokus utamanya adalah mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Sampel penelitian berjumlah 30 siswa laki-laki dari SMA Negeri 2 Kendari. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu, dalam hal ini siswa laki-laki yang memiliki kemampuan bermain sepak bola. Dari total 165 siswa yang memenuhi kriteria, dipilih sebanyak 30 siswa sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang.

Pengumpulan data kelincahan dilakukan menggunakan tes Illinois agility. Prosedurnya adalah peserta berdiri di belakang garis start, dan ketika mendengar aba-aba “ya”, peserta berlari secepat mungkin mengikuti jalur yang ditentukan hingga garis finish. Setiap peserta diberikan tiga kali kesempatan. Tes dinyatakan gagal apabila peserta menggeser rintangan atau tidak mengikuti arah panah sesuai diagram. Nilai tes ditentukan dari waktu tercepat yang dicapai dari tiga percobaan, dicatat hingga ketelitian 1/10 detik (Widiastuti, 2015).

Data kemampuan menggiring bola (*dribbling*) diperoleh melalui tes *dribbling* sepak bola. Pelaksanaannya dimulai dengan peserta melakukan pemanasan terlebih dahulu. Setelah siap, peserta berdiri di belakang garis start dengan bola berada dalam kontrol kakinya. Setelah aba-aba “ya”, peserta menggiring bola ke arah kiri melewati cone pertama, kemudian cone berikutnya sesuai arah yang ditentukan hingga melewati garis finish. Jika peserta salah arah, maka harus kembali ke jalur yang benar. *Dribbling* dilakukan dengan kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau minimal salah satu kaki

10.32528/sport-mu.v6i2.4588

melakukan satu sentuhan pada bola. Tes dinyatakan gagal apabila peserta menggiring bola tidak mengikuti arah panah (Setiawan, 2021).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi. Sebelum melakukan uji korelasi, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat, yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Pengujian hipotesis menggunakan analisis korelasi dengan bantuan program SPSS versi 26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data dalam penelitian ini disusun untuk memberikan gambaran umum mengenai pola penyebaran data yang diperoleh. Seluruh angka yang ditampilkan merupakan hasil pengolahan dari data mentah menggunakan teknik statistik deskriptif, meliputi nilai minimum, nilai maksimum, nilai rata-rata (mean), standar deviasi, distribusi frekuensi, serta penyajian dalam bentuk histogram. Ringkasan hasil statistik deskriptif untuk masing-masing variabel penelitian dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Deskriptif statistik kelincahan (X) dengan kemampuan *dribbling* (Y)

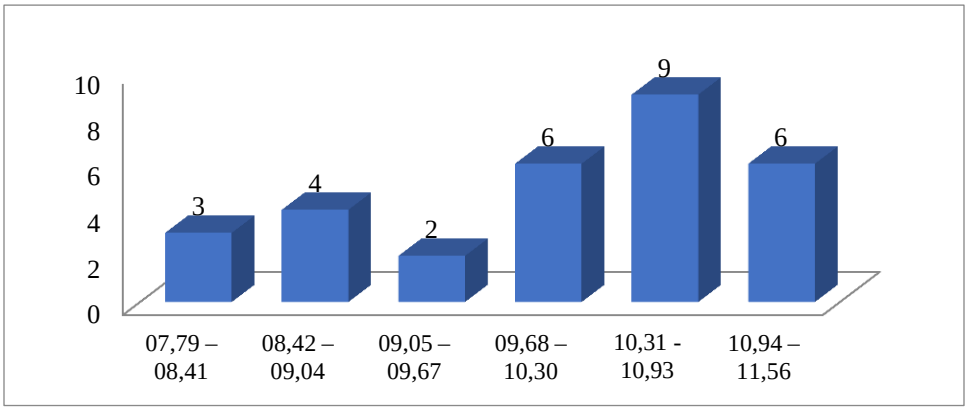
Variabel	N	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	*Mean*	Standar Deviasi	*Range*
X	30	07,79	11,56	09,95	1,02	3,77
Y	30	13,73	17,63	15,79	1,13	3,90

Data menunjukkan bahwa kelincahan (X) memiliki nilai minimum 7,79, maksimum 11,56, dan rata-rata 9,95 dengan standar deviasi 1,02, yang menandakan variasi kemampuan yang relatif kecil. Sementara itu, kemampuan *dribbling* (Y) memiliki nilai minimum 13,73, maksimum 17,63, dan rata-rata 15,79 dengan standar deviasi 1,13, menunjukkan bahwa kemampuan *dribbling* peserta juga cukup merata. Secara keseluruhan, kedua variabel memiliki sebaran nilai yang stabil dan cenderung homogen. Berdasarkan data mentah tentang kelincahan (X) dapat disusun distribusi frekuensinya sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi frekuensi kelincahan (X)

Interval	Frekuensi	Persentase
07,79 – 08,41	3	10%
08,42 – 09,04	4	13%
09,05 – 09,67	2	7%
09,68 – 10,30	6	20%
10,31 – 10,93	9	30%
10,94 – 11,56	6	20%
Jumlah	30	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa kelompok sampel yang memiliki kelincahan sebagai berikut yaitu kelas interval pada rentang 07,79 – 08,41 berada pada frekuensi 3 dengan persentase 10%. Kelas interval pada rentang 08,42 – 09,04 berada pada frekuensi 4 dengan persentase 13%. Kelas interval pada rentang 09,05 – 09,67 berada pada frekuensi 2 dengan persentase 7%. Kelas interval pada rentang 09,68 – 10,30 berada pada frekuensi 6 dengan persentase 20%. Kelas interval pada rentang 10,31 - 10,93 berada pada frekuensi 9 dengan persentase 30%. Kelas interval pada rentang 10,94 – 11,56 berada pada frekuensi 6 dengan persentase 20%. Untuk lebih jelasnya deskripsi data kelincahan pada penelitian ini dapat dilihat pada histogram berikut:



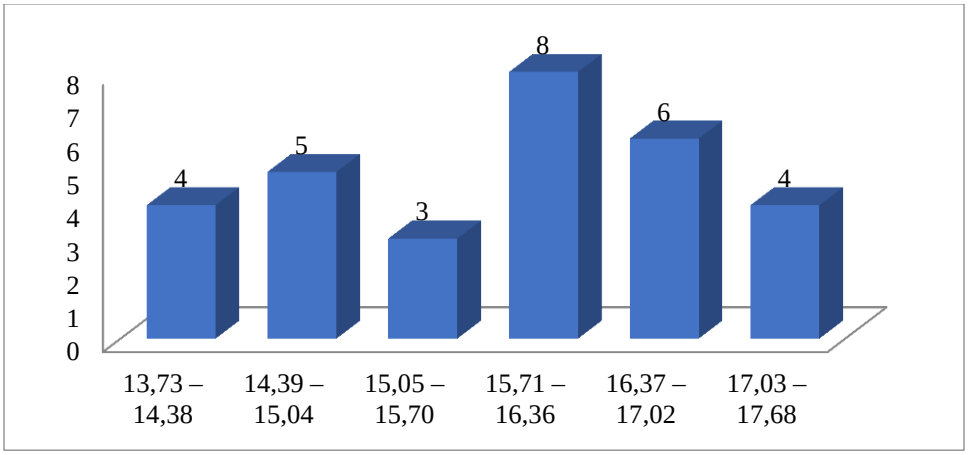
Gambar 1. Histogram distribusi frekuensi kelincahan (X)

10.32528/sport-mu.v6i2.4588

Tabel 3. Distribusi frekuensi kemampuan *dribbling* (Y)

Interval	Frekuensi	Persentase
13,73 – 14,38	4	13%
14,39 – 15,04	5	17%
15,05 – 15,70	3	10%
15,71 – 16,36	8	27%
16,37 – 17,02	6	20%
17,03 – 17,68	4	13%
Jumlah	30	100%

Distribusi frekuensi kemampuan *dribbling* (Y) menunjukkan bahwa rentang nilai yang paling banyak muncul berada pada interval 15,71–16,36 dengan frekuensi 8 peserta (27%), menandakan bahwa sebagian besar responden memiliki kemampuan *dribbling* pada kategori ini. Interval berikutnya yang cukup dominan adalah 16,37–17,02 dengan 6 peserta (20%). Sementara itu, interval dengan frekuensi terendah adalah 15,05–15,70 yang hanya diisi oleh 3 peserta (10%). Secara keseluruhan, penyebaran nilai menunjukkan bahwa mayoritas peserta berada pada tingkat kemampuan *dribbling* menengah ke atas. Untuk lebih jelasnya deskripsi data kemampuan *dribbling* pada permainan sepak bola pada penelitian ini dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 2 Histogram distribusi frekuensi kemampuan *dribbling* (Y)

10.32528/sport-mu.v6i2.4588

Tabel 4. Hasil perhitungan uji normalitas

Variabel	*Asymp. Sig* (2-*tailed*)	*Alfa*	Keterangan
Kelincahan	0,570	0,05	Normal
Kemampuan *Dribbling*	0,968	0.05	Normal

Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah data pada variabel *Kelincahan* dan *Kemampuan Dribbling* berdistribusi normal. Hasil menunjukkan bahwa nilai Asymp. Sig (2-tailed) untuk kedua variabel lebih besar dari nilai alfa (0,05). Variabel Kelincahan memiliki nilai signifikansi 0,570, yang berarti > 0,05 sehingga data dianggap berdistribusi normal. Variabel Kemampuan *Dribbling* memperoleh nilai signifikansi 0,968, juga jauh di atas 0,05, sehingga data dinyatakan normal. Dengan demikian, kedua variabel memenuhi asumsi normalitas dan layak digunakan untuk analisis statistik parametrik.

Tabel 5. Hasil perhitungan uji linearitas

Variabel	*Significant*	*Alfa*	Keterangan
Kelincahan dengan Kemampuan *Dribbling*	0,805	0,05	Linear

Berdasarkan pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan variabel X dengan Y diperoleh *sig*. (*deviation from linearity*) 0,805 lebih besar dari taraf *alfa* 0,05, maka dapat diartikan bahwa hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* adalah linear.

Tabel 6. Hasil uji korelasi kelincahan (X) dengan kemampuan *dribbling* (Y)

Jenis Korelasi	R Hitung	*Sig* 0,05	*R Squared* (Koefisien Determinasi)	Keterangan
X – Y	0,606	0,000	0,367	Signifikan

Hasil perhitungan korelasi antara variabel kelincahan (X) dan kemampuan *dribbling* (Y) menunjukkan nilai R hitung sebesar 0,606. Angka ini menggambarkan adanya hubungan yang kuat dan positif antara kedua variabel, artinya semakin baik kelincahan seseorang, semakin baik pula kemampuan *dribbling*nya. Nilai signifikansi (Sig) tercatat 0,000, lebih kecil dari batas alfa 0,05, sehingga hubungan tersebut

dinyatakan signifikan secara statistik. Selain itu, nilai R Squared sebesar 0,367 menunjukkan bahwa 36,7% variasi kemampuan *dribbling* dapat dijelaskan oleh kelincahan, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kemampuan *dribbling* pada siswa dalam permainan sepak bola. Temuan data menunjukkan bahwa siswa yang memiliki tingkat kelincahan lebih baik cenderung menunjukkan performa *dribbling* yang lebih optimal. Korelasi positif yang kuat antara kedua variabel ini menandakan bahwa semakin tinggi tingkat kelincahan siswa, semakin baik pula keterampilannya dalam menggiring bola secara efektif. Hal tersebut diperkuat oleh hasil analisis statistik yang memperlihatkan nilai signifikansi di bawah 0,05 serta koefisien korelasi yang tergolong tinggi. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*, khususnya pada siswa yang bermain sepak bola.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Herlambang et al., (2022), yang menjelaskan bahwa kelincahan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan perubahan arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan, serta menjadi salah satu komponen dasar yang sangat penting dalam berbagai cabang olahraga permainan, termasuk sepak bola. Kemampuan ini sangat diperlukan saat pemain menggiring bola untuk melewati lawan atau mengubah arah pergerakan secara tiba-tiba, tanpa kehilangan kontrol terhadap bola maupun tubuh. Lebih lanjut, teori motor learning oleh Marsuna, (2024), menyebutkan bahwa keterampilan motorik kompleks seperti *dribbling* sangat dipengaruhi oleh integrasi sensorik dan respons motorik cepat, yang erat kaitannya dengan kelincahan. Oleh karena itu, temuan penelitian ini mendukung teori-teori tersebut dan menunjukkan bahwa pengembangan aspek kelincahan dapat secara langsung berdampak pada keterampilan teknik seperti *dribbling*.

Temuan ini juga memperkuat hasil penelitian sebelumnya oleh Abdilah, (2023), yang menemukan adanya korelasi positif antara kelincahan dan *dribbling* pada pemain sepak bola usia remaja. Demikian pula, penelitian Ilahi & Badri, (2021), menunjukkan

bahwa program latihan kelincahan mampu meningkatkan efektivitas menggiring bola secara signifikan dalam jangka waktu tertentu. Hal ini menegaskan bahwa hasil penelitian ini tidak hanya berdiri sendiri, tetapi juga mendukung dan memperluas pemahaman yang sudah ada mengenai pentingnya komponen fisik dalam penguasaan teknik dasar olahraga. Namun, berbeda dari beberapa penelitian terdahulu yang dilakukan pada populasi atlet atau pemain klub, penelitian ini menggunakan populasi siswa sekolah yang mengikuti pelajaran pendidikan jasmani secara umum. Ini memperkuat klaim bahwa hubungan antara kelincahan dan kemampuan *dribbling* tidak hanya berlaku pada atlet profesional, tetapi juga pada peserta didik di tingkat sekolah yang tidak mendapatkan pelatihan intensif.

Penelitian mengenai optimalisasi kelincahan untuk meningkatkan kualitas dribbling pemain sepak bola ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam penafsiran hasil. Penelitian ini hanya menitikberatkan pada kelincahan sebagai variabel utama, sehingga pengaruh faktor fisik dan teknis lain seperti kecepatan lari, koordinasi mata-kaki, kekuatan otot tungkai, serta pengalaman bermain belum dianalisis secara menyeluruh. Selain itu, subjek penelitian terbatas pada pemain dengan karakteristik usia dan tingkat keterampilan tertentu, sehingga hasil penelitian belum sepenuhnya dapat digeneralisasikan pada populasi pemain sepak bola yang lebih luas. Keterbatasan lainnya terletak pada penggunaan instrumen tes dribbling yang dilakukan dalam kondisi terkontrol, sehingga belum sepenuhnya merepresentasikan situasi permainan sebenarnya yang melibatkan tekanan lawan dan dinamika pertandingan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu ditafsirkan secara hati-hati dan menjadi dasar bagi penelitian lanjutan dengan cakupan variabel dan subjek yang lebih luas.

Aspek kebaruan dari penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap populasi siswa sekolah dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani, bukan atlet yang menjalani pelatihan profesional. Penelitian ini juga menggunakan pendekatan kuantitatif yang sistematis dengan instrumen yang valid untuk mengukur kelincahan (Illinois Agility Test) dan kemampuan *dribbling* (*dribbling* zig-zag test), sehingga menghasilkan data yang objektif dan dapat diandalkan. Selain itu, temuan ini juga menegaskan bahwa

kelincahan dapat dijadikan indikator awal dalam mengembangkan keterampilan teknik dalam sepak bola, terutama dalam proses seleksi dan pengembangan bakat usia dini. Hal ini menunjukkan bahwa kelincahan tidak hanya sebagai pendukung performa, tetapi dapat dijadikan sebagai dasar pelatihan teknik di jenjang pendidikan dasar dan menengah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kelincahan dan kemampuan *dribbling* pada siswa dalam permainan sepak bola. Siswa dengan tingkat kelincahan yang lebih baik cenderung memiliki keterampilan *dribbling* yang lebih unggul dibandingkan siswa dengan kelincahan yang lebih rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa kelincahan, sebagai salah satu komponen kondisi fisik dasar, memiliki kontribusi penting dalam menunjang kemampuan teknik sepak bola, khususnya keterampilan menggiring bola. Kecepatan bergerak, kemampuan mengubah arah secara cepat, serta menjaga keseimbangan tubuh saat menguasai bola merupakan elemen yang sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola modern. Dengan demikian, pelatihan yang berfokus pada peningkatan kelincahan dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk mengembangkan kemampuan *dribbling*, terutama bagi pemain usia sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Abdilah, I. (2023). *Kontribusi Kelincahan dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Kemampuan Dribbling pada Atlet Ekstrakurikuler Bola Basket (Studi Deskriptif pada Atlet Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 5 Tasikmalaya)*. Universitas Siliwangi.

Agustinus, Y. Y., & Sawali, L. (2023). Hubungan Panjang Tungkai Dengan Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepak Bola. *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport)*, *3*(2), 83–92. https://doi.org/10.36709/jolympic.v3i2.47

Gumelar, F., & Cendra, R. (2023). Hubungan Kelincahan Dan Kelenturan Tubuh Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Futsal. *Science and*

Education Journal (SICEDU), *2*(3), 467–474. https://doi.org/10.31004/sicedu.v2i3.141

Herlambang, M., Maulana, F., & Nurudin, A. A. (2022). Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Kemampuan *Dribbling* Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Educatio*, *8*(4), 1601–1606.

Hermansyah, H., & Wardani, I. K. (2022). Pengaruh Latihan Ball Feeling Dan Agility Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola. *Journal Sport Science, Health and Tourism of Mandalika (Jontak)*, *3*(1), 25–32. https://doi.org/10.36312/jontak.v3i1.242

Ikbar, D. M., & Erizal, N. (2019). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola Siswa SMPN 3 Painan. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, *2*(2), 25–29.

Ilahi, W., & Badri, H. (2021). Latihan Zig-Zag Run Dan Shuttle Run Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sekolah Sepakbola. *Jurnal Stamina*, *4*(2), 89–94. http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/755

Mariyono, M., Rahayu, S., & Rustiana, E. R. (2017). Metode Latihan Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Journal of Physical Education and Sports*, *6*(1), 66–71.

Marsuna, M. (2024). Analysis of Basic *Dribbling* Technique Skills in Football Games. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, *4*(3), 425–432.

Pinangkaan, E. A. M., Rambitan, M. A. S. F., & Dien, N. K. (2023). Pengaruh Penerapan Gaya Mengajar Komando Terhadap Gerak Dasar Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian dalam Pada Permainan Sepak Bola Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Ratahan. *Olympus: Jurnal Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi*, *4*(1), 117–124. https://doi.org/10.53682/jo.v4i1.7121

Purnama, B., Maruka, A., & Arwih, M. Z. (2023). Hubungan Kelincahan dengan Kecepatan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola. *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport)*, *3*(2), 64–72. https://doi.org/10.36709/jolympic.v3i2.35

Rahman, K. S., & Padli, P. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola.

Jurnal Patriot, *2*(2), 369–379. https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.562

Rudiyanto, M., Putra, J., & Okilanda, A. (2023). Pengaruh Model Latihan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola (*Dribbling*) Siswa. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, *21*(1), 31–40. https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v21i1.10951

Rufi, L. I., & Asshagab, M. (2023). Studi Analisis Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Pada Pemain Sepak Bola Uho U-21. *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport)*, *3*(2), 73–82. https://doi.org/10.36709/jolympic.v3i2.40

Samsudin, S. (2022). Pengaruh Kelincahan dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam permainan bola basket Pada siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Belo. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, *12*(1), 11–16. https://doi.org/10.37630/jpo.v12i1.691

Setiawan, E. (2021). *Tes, Pengukuran dan Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Alfabeta Bandung.

Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT. RajaGrafindo Persada.