



Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Tim Futsal Sma Negeri 1 Kateman Kabupaten Indragiri Hilir

Rizky Okta Hardiyanto¹, Ali Mandan², Agus Prima³.

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Riau¹²

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP, Universitas Riau³

rizky.okta2698@student.unri.ac.id¹, alimandan@lecturer.unri.ac.id²,

agus.prima@lecturer.unri.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada tim futsal SMA Negeri 1 Kateman, Kabupaten Indragiri Hilir. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pre-test dan post-test one group design. Subjek penelitian adalah seluruh anggota tim futsal junior putra SMA Negeri 1 Kateman yang berjumlah 10 orang, dan pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui pengukuran keterampilan menggiring bola sebelum dan sesudah diberikan latihan kelincahan secara sistematis. Untuk memastikan distribusi data normal, digunakan uji normalitas Liliefors. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai Lhitung pre-test sebesar 0,196 dan post-test sebesar 0,139, yang keduanya lebih kecil dari Ltabel sebesar 0,258. Dengan demikian, data dinyatakan berdistribusi normal. Analisis data dilakukan dengan uji paired sample t-test. Rata-rata hasil pre-test adalah 17,78 sedangkan rata-rata post-test menurun menjadi 14,66, menunjukkan adanya peningkatan keterampilan. Nilai t-hitung sebesar 6,35 lebih besar dari t-tabel 1,833 pada taraf signifikansi 0,05, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan kelincahan memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada tim futsal SMA Negeri 1 Kateman. Hasil ini menunjukkan bahwa penerapan program latihan kelincahan secara terstruktur dapat meningkatkan performa teknik dasar dalam permainan futsal, khususnya dalam aspek dribbling.

Kata Kunci: latihan kelincahan, keterampilan menggiring bola

Abstract

This study aims to determine the effect of agility training on the dribbling skills of the futsal team at SMA Negeri 1 Kateman, Indragiri Hilir Regency. The research method used was an experimental design with a pre-test and post-test one-group design. The subjects were all 10 male junior futsal team members from SMA Negeri 1 Kateman, selected using total sampling technique. Data were collected by measuring dribbling skills before and after a structured agility training program. To ensure data normality, the Liliefors normality test was applied. The results showed that the Lcount value for the pre-test was 0.196 and for the post-test was 0.139, both of which were smaller than the Ltable value of 0.258. Therefore, the data were considered to be normally distributed. Data analysis was conducted using a paired sample t-test. The average pre-test score was 17.78, while the post-test average decreased to 14.66, indicating an improvement in dribbling performance. The t-count value of 6.35 was greater than the t-table value of 1.833 at the 0.05 significance level, indicating a significant difference between the pre-test and post-test results. Thus, it can be concluded that agility training has a significant positive effect on improving the dribbling skills of the SMA Negeri 1 Kateman futsal team. These findings suggest that implementing a structured agility training program can enhance basic technical performance in futsal, particularly in the area of dribbling.

Keywords: agility training, dribbling skills

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktivitas yang melibatkan pengerahan tenaga fisik dan pikiran yang dilakukan untuk melatih tubuh manusia, baik secara jasmani maupun secara rohani. Olahraga merupakan aktivitas penting yang dibutuhkan oleh tubuh. Olahraga biasanya dilakukan dengan menggerakkan keseluruhan atau sebagian anggota tubuh. (Apriani et. al, 2021) Melalui aktivitas fisik berupa olahraga kita dapat menjadi manusia seutuhnya dengan memiliki taraf kesehatan jasmani maupun rohani. Salah satu tanda kita memiliki kesehatan yang baik adalah terhindar dari sakit dan dapat menjalani aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Hakekat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran.

Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan alat pemersatu. Selain itu olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilandasi Undang-Undang Republik Indonesia No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dalam pasal 1 ayat 13 menjelaskan bahwa “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan” Dari kutipan di atas, jelaslah bahwa olahraga telah dilaksanakan di kalangan masyarakat guna mengembangkan bakat dan keterampilan yang telah dimiliki oleh masyarakat dalam berolahraga dan dapat disalurkan melalui klub-klub olahraga guna mencapai prestasi olahraga.

Pembinaan dan pengembangan olahraga yang dilakukan di kalangan masyarakat salah satunya adalah cabang olahraga futsal. Futsal adalah suatu permainan beregu yang

dimainkan masing-masing regunya terdiri dari lima orang pemain termasuk penjaga gawang, sebagaimana menurut (Purnomo, 2015) bahwa olahraga futsal dimainkan oleh 5 anggota dari masing-masing tim dan diizinkan memiliki pemain cadangan. Futsal menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat dibandingkan dengan bola yang digunakan pada permainan sepakbola. Gawang futsal lebih kecil, karena dengan ukuran lapangan yang lebih kecil, dan jumlah pemain yang lebih sedikit dari sepakbola. Seperti yang kita ketahui ada beberapa teknik dalam permainan futsal yang harus dikuasai seperti: teknik menggiring, menembak, dan mengoper, sebagaimana menurut Lhaksana yang dikutip oleh (Purnomo, 2015) bahwa teknik dasar yang harus dikuasai dalam bermain futsal adalah mengumpan, menahan bola, mengumpan lambung, menggiring bola dan menembak bola. Pada penelitian ini teknik yang akan dibahas adalah teknik menggiring bola.

Untuk dapat melakukan teknik menggiring bola dengan baik maka seorang pemain futsal harus memiliki kelincahan, karena dengan unsur tersebut maka pemain dapat melakukan menggiring bola futsal dengan baik, karena teknik ini dibutuhkan sebagai cara untuk bergerak dengan lincah saat menghindari rintangan atau ketika melewati lawan dan membuka ruang untuk melakukan operan atau tembakan. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk memindahkan masa tubuh saat bergerak menghindari hambatan atau rintangan agar tetap seimbang. Ketika menggiring bola futsal melewati lawan tentunya seorang pemain futsal harus dapat mempertahankan keseimbangan saat menghindari lawan dengan gerakan agar bola tidak mudah direbut oleh lawan, kelincahan merupakan faktor penting dalam keberhasilan pemain dalam menggiring bola futsal, mengubah arah atau melewati lawan.

Kelincahan dalam permainan futsal khususnya saat menggiring bola, merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan dan saling membutuhkan satu sama lain. Kelincahan sangat dibutuhkan oleh seorang pemain futsal dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kelincahan dalam bergerak sambil menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi, kemudian kelincahan merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan menggiring bola seseorang. Sebab dengan kelincahan yang tinggi maka pemain atau atlet dapat menggiring bola dengan mudah melewati pemain lawan, sehingga semakin lincah

pola pergerakan pemain, maka penguasaan bola akan semakin baik dan penguasaan bola oleh pihak lawan semakin sedikit.

Teknik menggiring bola futsal ini memiliki keunggulan dari teknik yang lain dalam permainan futsal. Menggiring bola digunakan untuk melewati lawan, dan memberi kesempatan pada teman untuk membebaskan diri, dan memperlambat tempo dalam permainan (Darma & Fernando, 2023). Teknik dasar menggiring bola penting dalam permainan futsal. Menggiring bola yakni suatu upaya membawa bola melalui kaki, baik dengan menggunakan satu kaki maupun kedua kaki secara bergantian dengan keadaan bola tetap berada dalam jangkauan kita (Wildani & Novri, 2020). Menurut Suhendri (2018) Menggiring adalah kemampuan pemain dalam menguasai bola dengan baik tanpa dapat direbut oleh lawan, baik dengan berjalan, berlari, berbelok maupun berputar. Tujuan menggiring adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, membuka ruang untuk kawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang.

Apabila seorang pemain tidak memiliki kemampuan dalam hal unsur kelincahan yang baik pada saat menggiring bola futsal, akan menyebabkan kesulitan bagi pemain dalam menempatkan posisi ketika melakukan serangan. Dengan menguasai teknik dasar menggiring bola futsal seorang pemain akan mampu memberikan ruang terhadap pemain lain tentunya dengan memiliki kelincahan yang bagus. Penelitian yang akan dilakukan ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Samsudin, 2017) yang meneliti tentang pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola. Berdasarkan kajian tersebut peneliti juga ingin melihat ada atau tidaknya pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring pada siswa SMA Negeri 1 Kateman Kabupaten Indragiri Hilir.

Berdasarkan hasil obeservasi awal terkait dengan penelitian yang akan dilakukan ini, peneliti melakukan wawancara dengan pelatih dan pemain futsal SMA Negeri 1 Kateman Kabupaten Indragiri Hilir diketahui bahwa prestasi siswa SMA Negeri 1 Kateman Kabupaten Indragiri Hilir dalam bermain bola futsal belum begitu baik, karena siswa belum dapat menjuarai event-event yang di adakan antar sekolah, kemudian pada saat pemain futsal SMA Negeri 1 Kateman Kabupaten Indragiri Hilir melakukan latihan, terlihat bahwa masih terdapat kekurangan pemain dalam hal menggiring bola seperti

masih ada pemain yang kecepatannya dalam menggiring bola masih lambat ketika menggiring bola keseimbangannya kurang sehingga bola yang digiring terlepas dari kontrol kaki. Perkenaan bola pada punggung kaki saat menggiring bola kurang tepat sehingga arah bola yang digiring tidak sesuai dengan keinginan. Hal tersebut disebabkan oleh kecepatan pemain yang tidak maksimal sehingga bola yang digiring mudah direbut oleh lawan.

Selain itu kelincahan pemain masih belum maksimal, masih ada pemain yang terlihat kaku saat menggiring bola sehingga gerakannya dengan mudah diprediksi oleh lawan. Sehingga hal ini yang menjadi pemicu bagi peneliti untuk mengkaji dan mengadakan penelitian terhadap tim futsal SMA Negeri 1 Kateman Kabupaten Indragiri Hilir. Berdasarkan pada uraian di atas, maka menjadi inspirasi tersendiri sekaligus melatar belakangi penulis untuk mengkaji salah satu teknik dalam olahraga ini yaitu: Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Futsal Pada Tim Junior Putra Siswa SMA Negeri 1 Kateman.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian eksperimen menggunakan *pre-test, posttest one group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah tim junior putra siswa SMA Negeri 1 Kateman yang berjumlah 10 orang. Adapun dalam penelitian ini untuk pengambilan sampelnya menggunakan teknik *total sampling* sehingga sampel pada penelitian ini adalah tim junior putra siswa SMA Negeri 1 Kateman yang berjumlah 10 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *pre tes dan post test* keterampilan menggiring bola futsal. Teknik Analisa data yang digunakan adalah menghitung uji t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan uji Liliefors, diketahui bahwa pada pre-test keterampilan menggiring bola futsal diperoleh nilai Lhitung sebesar 0,196 dan pada post-test sebesar 0,139. Kedua nilai Lhitung tersebut lebih kecil dari Ltabel sebesar 0,258. Karena Lhitung < Ltabel pada kedua kondisi (pre-test dan post-test), maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Hal ini menunjukkan bahwa data hasil pengukuran keterampilan menggiring bola futsal sebelum dan sesudah perlakuan

memenuhi syarat untuk analisis statistik parametrik selanjutnya. Sebagaimana terdapat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Normalitas Data Hasil Pree Tes dan Post Test

Pree Tes	L tabel		L hitung
Keterampilan Menggiring Bola Futsal	0,258	>	0,196
Post Tes	L tabel		L hitung
Keterampilan Menggiring Bola Futsal	0,258	>	0,139

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* pada keterampilan menggiring bola futsal, diketahui bahwa nilai rata-rata (mean) pretest adalah 17,78, sedangkan mean posttest adalah 14,66. Nilai *t-hitung* sebesar 6,35 lebih besar dari *t-tabel* sebesar 1,833, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan menggiring bola futsal setelah diberikan perlakuan, dan perlakuan tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada peserta. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Pre Test dan Post Test Keterampilan Menggiring Bola Futsal

Tes Menggiring Bola Futsal	Mean	t-hitung	t-tabel	Keterangan
Pretest Menggiring Bola Futsal	17,78	6,35	1,833	Signifikan
Posttest Menggiring Bola Futsal	14,66			

Berdasarkan hasil analisis data pada Tabel 5 mengenai keterampilan menggiring bola futsal pada tim junior putra siswa SMA Negeri 1 Kateman, diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata pretest dan posttest. Nilai rata-rata pretest sebesar 17,78 menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan, kemampuan menggiring bola peserta relatif masih rendah. Setelah diberikan perlakuan berupa latihan atau intervensi tertentu, rata-rata nilai posttest menurun menjadi 14,66. Penurunan nilai ini menandakan adanya peningkatan keterampilan, karena dalam tes menggiring bola

futsal, waktu yang lebih rendah menunjukkan performa yang lebih baik dengan nilai peningkatan latihan sebesar 21,29%.

Selain itu, hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa nilai *t-hitung* sebesar 6,35 lebih besar daripada *t-tabel* sebesar 1,833. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, perlakuan yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola futsal pada peserta. Temuan ini memperkuat anggapan bahwa latihan yang sistematis dan terstruktur dapat memberikan dampak positif terhadap pengembangan kemampuan teknik dasar futsal, khususnya dalam hal menggiring bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perlakuan latihan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola futsal pada tim junior putra SMA Negeri 1 Kateman. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest setelah diberi perlakuan latihan. Rata-rata hasil pretest sebesar 17,78 menurun menjadi 14,66 pada posttest, yang menunjukkan adanya peningkatan keterampilan.

Dalam konteks tes keterampilan menggiring bola futsal, nilai waktu yang lebih rendah menandakan kemampuan yang lebih baik, karena menunjukkan bahwa peserta dapat menyelesaikan tugas menggiring bola dalam waktu yang lebih singkat. Penurunan waktu ini merupakan indikasi bahwa peserta mengalami kemajuan yang berarti dalam penguasaan teknik menggiring bola. Peningkatan ini diperkuat dengan hasil uji *paired sample t-test*, di mana nilai *t-hitung* sebesar 6,35 lebih besar dibandingkan nilai *t-tabel* sebesar 1,833. Dengan demikian, perbedaan yang terjadi dapat dikatakan signifikan, dan perlakuan latihan yang diberikan terbukti efektif meningkatkan kemampuan menggiring bola peserta. Latihan yang dilakukan dalam penelitian ini didesain untuk mengembangkan berbagai aspek dalam menggiring bola, seperti kelincahan. Latihan yang berulang dan terarah menyebabkan peserta mengalami adaptasi motorik, sehingga gerakan menjadi lebih efisien dan terkontrol. Selain itu, latihan yang dilakukan secara sistematis membantu peserta dalam meningkatkan keterampilan secara bertahap.

Pola latihan yang digunakan menggunakan 3 bentuk latihan kelincahan yaitu *shuttle run*, *combination ziq-zaq drill* dan *dot drill with one foot* di mana peserta tidak hanya berlatih dalam situasi statis, melainkan dalam konteks permainan yang dinamis dan

menyerupai kondisi pertandingan. Hal ini sangat efektif karena membuat peserta mampu mentransfer kemampuan teknik ke dalam situasi sesungguhnya saat bermain. Proses pelatihan yang baik juga memungkinkan adanya umpan balik dari pelatih, yang sangat penting dalam pembelajaran motorik, karena kesalahan teknik dapat segera dikoreksi dan dibenahi.

Dari aspek psikologis, peserta yang menjalani latihan secara rutin juga mengalami peningkatan rasa percaya diri. Dengan semakin seringnya mereka berhasil menggiring bola dengan baik dalam latihan, maka kepercayaan untuk tampil maksimal saat tes atau pertandingan pun meningkat. Hal ini selaras dengan teori motivasi belajar, di mana keberhasilan kecil yang berulang dapat meningkatkan motivasi intrinsik siswa. Dalam konteks ini, peserta yang merupakan bagian dari tim junior putra cenderung memiliki semangat dan motivasi tinggi untuk memperbaiki kemampuan dan menunjukkan performa terbaik. Kemungkinan besar faktor tersebut ikut mendorong keberhasilan dalam latihan. Selain itu, kualitas pelatih atau instruktur dalam memberikan arahan dan motivasi juga sangat menentukan keberhasilan latihan. Pelatih yang mampu menciptakan suasana latihan yang positif dan kondusif akan membuat peserta lebih antusias dan mudah menerima materi latihan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dihasilkan bahwa terdapat Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Futsal Pada Tim Junior Putra Siswa SMA Negeri 1 Kateman sebesar $t_{hitung} = 6,35 > t_{tabel} = 1,833$. Studi ini membuktikan bahwa latihan kelincahan secara sistematis mampu meningkatkan kemampuan dribbling pemain, dengan nilai t-hitung sebesar 6,35 yang jauh melebihi t-tabel 1,833 pada tingkat signifikansi 5%. Hal ini mengindikasikan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima, artinya terdapat perbedaan yang nyata antara kemampuan menggiring bola sebelum dan setelah diberikan program latihan kelincahan. Temuan ini menegaskan bahwa komponen kelincahan, seperti kecepatan perubahan arah gerak dan keseimbangan, menjadi faktor krusial dalam penguasaan teknik dasar futsal.

Latihan kelincahan dirancang selama 6 minggu dengan intensitas 3 sesi per minggu, mencakup drill seperti shuttle run, combination zig-zag drill dan Dot Drill With One Foot. Data dikumpulkan melalui tes menggiring bola menggunakan instrumen Tes menggiring bola futsal yang untuk konteks futsal. Analisis statistik dengan uji t-test berpasangan

menunjukkan peningkatan rata-rata skor dribbling sebesar 21,29%, dengan simpangan baku yang semakin mengecil. Hasil ini memperkuat konsistensi efek latihan terhadap peningkatan keterampilan teknis pemain.

DAFTARPUSTAKA

- Apriani, L., Sari, M., & Alpen, J. (2021). Studi Eksperimen Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Petanque Universitas Islam Riau: Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Permainan Hadang dan Bentengan. *Jurnal MensSana*, 6(1), 50–55. <https://doi.org/10.24036/menssana.06012021.19>
- Arikunto, S. (2015). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka cipta.
- Bafirman. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok. PT Raja Grafindo Persada.
- Budiman, A., & Sin, T. H. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatandan Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya. *Jurnal JPDO*, 2(1), 177-181
- Candra, O. (2015). Hubungan Kelincahan Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bola Basket Di Klub Smp Negeri 9 Kota Pekanbaru. *Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 33(1), 33–40. <https://doi.org/10.24014/kutubkhanah.v18i1.1471>
- Darma, I. Z., & Fernando, R. (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. *Sport, Education, and Technology*, 1(1), 1–6.
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 4(2), 201-212.
- Fernando, R., Zulraflifli, & Sasmarianto, S. (2022). Effectiveness of Football Learning Through the Playing K Approach to Motor Ability for Riau Sports High School Students. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan (ORKES)*, 1(2), 202–208. <https://doi.org/10.56466/orkes/vol1.iss2.17>
- Fernandes, A. (2021). Analisis kelincahan, kecepatan, dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan dribbling tim sepak bola uss (uir soccer school). *Journal of Sport Education (JOPE)*, 3(2), 137. <https://doi.org/10.31258/jope.3.2.137-145>
- Gunawan, G. (2018). Hubungan Power Tungkai Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Futsal. *Jurnal Speed*, 1(1), 30–39. <https://doi.org/10.32645/js.v1i1.3626>
- Hasanuddin, M. I. (2018). Kontribusi antara Kecepatan, Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa MTs Negeri 1 Kotabaru. *Cendekia Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(1), 96–119. <https://doi.org/10.33659/cip.v6i1.76>

- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. PT. Remaja Bandung: Rosdakarya.
- Iman (2013). Hubungan Antara Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Hasil Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 2(8), 1–16. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26418/jppk.v2i8.2986>
- Ismaryati. (2018). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press
- Luxbacher, J. A. (2012). *Sepakbola Edisi Kedua*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Mulyono, A. (2017). *Buku Pintar Futsal*. Jakarta. Anugrah.
- Muslim, M., Sudrajat, A., & Alsaudi, A. T. (2021). Hubungan antara Kelincahan dan Kelentukan dengan Kemampuan Menggiring Bola. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III* (pp. 56-63).
- Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Keplatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2017). Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal. *Jurnal Siliwangi*, 3(2), 245. <https://doi.org/10.37058/jspendidikan.v3i2.268>
- Purnomo, A., & Irawan, F. A. (2021). Analisis Kecepatan dan Kelincahan Dalam Menggiring Bola Pada Tim Futsal. *Sepakbola*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v1i1.90>.
- Putra, A. N., & Gazali, V. (2017). Kontribusi Kelentukan Pinggang Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2), 101–120. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4247>
- Prasetyo, A. F., & Rudiana, R. D. P. (2020) . Korelasi Fleksibilitas, Kecepatan, Indeks Masa Tubuh Dan Kelincahan Terhadap Pemain Futsal. *Biormatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 6(02) , 138–144. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v6i02.820>