

Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Mendribbling Bola Dalam Permainan Sepak Bola: Studi Literatur

Elfera Rizky¹, Abdul Hadi Mauluddika², Aidil Fakhri³, Alvin Kurniadi⁴, M. Tasbih Al- Ihsan⁵, Nabil Aslam⁶, Rehan Alfino⁷

Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Email: rizkyelfera@gmail.com

Abstrak

Sepak bola merupakan olahraga yang menuntut kemampuan fisik dan teknis tinggi, terutama keterampilan dribbling yang sangat dipengaruhi oleh kecepatan dan kelincahan pemain. Artikel ini merupakan telaah pustaka yang mengkaji hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling dalam permainan sepak bola. Metode studi literatur dilakukan dengan menganalisis hasil penelitian empiris dalam kurun waktu 2016–2024 yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa kecepatan dan kelincahan memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kemampuan menggiring bola, dengan kelincahan cenderung memiliki peran yang lebih dominan. Temuan ini konsisten di berbagai jenjang usia dan institusi. Selain itu, variabel pendukung seperti konsentrasi dan keseimbangan turut memperkuat performa dribbling. Implikasi praktis dari kajian ini adalah pentingnya memasukkan latihan kecepatan sprint dan kelincahan gerak dalam program pelatihan sepak bola. Pengembangan keterampilan dribbling harus dilakukan secara terpadu dengan fokus pada peningkatan aspek fisik tersebut guna meningkatkan efektivitas permainan

Kata Kunci: Sepak bola; Kecepatan; Kelincahan; Dribbling; Telaah Pustaka

Abstract

Football is a sport that demands high physical and technical abilities, especially dribbling skills which are greatly influenced by the speed and agility of the players. This article is a literature review that examines the relationship between speed and agility to dribbling ability in football games. The literature study method was carried out by analyzing the results of empirical research in the relevant period 2016–2024. The results of the study show that speed and agility have a positive and significant effect on dribbling ability, with agility tending to have a more dominant role. This finding is consistent across age levels and institutions. In addition, supporting variables such as concentration and balance also strengthen dribbling performance. The practical implication of this study is the importance of including sprint speed and agility training in football training programs. The development of dribbling skills must be carried out in an

integrated manner with a focus on improving these physical aspects in order to increase the effectiveness of the game.

Keywords: *Football; Speed; Agility; Dribbling; Literature Review*

Pendahuluan

Sepak bola sebagai salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di Indonesia memiliki tuntutan fisik dan teknis yang tinggi. Permainan ini menekankan pada kecepatan, kelincahan, dan penguasaan teknik dasar seperti dribbling atau menggiring bola. Dribbling dalam futsal bukan sekadar kemampuan dasar, melainkan salah satu keterampilan kunci yang menentukan efektivitas serangan dan strategi permainan tim. Dalam konteks tersebut, pemain sepak bola dituntut memiliki kemampuan fisik yang mendukung agar dapat menguasai bola dengan baik, melewati lawan, serta membuka ruang untuk mencetak gol.

Beberapa penelitian sebelumnya seperti yang dilakukan oleh Sutirta (2023) membuktikan terdapat hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan dribbling futsal. Penelitian yang dilakukan oleh Alamsyah et al., (2024) yang juga menunjukkan bahwa adanya terdapat kontribusi kecepatan lari dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling bola dalam permainan sepak bola pada siswa. Hardiansyah et al., (2023) dalam hasil temuannya juga membuktikan bahwa kelincahan, kecepatan dan konsentrasi berpengaruh terhadap kemampuan dribbling. Hasil beberapa temuan tersebut menunjukkan bahwa aspek fisik seperti kecepatan dan kelincahan memiliki peran penting dalam meningkatkan keterampilan dribbling.

Menurut Harsono (2001: 36), kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan individu dalam melakukan rangkaian gerakan yang serupa secara berulang dalam waktu yang sangat singkat, atau kemampuan untuk bergerak menempuh jarak tertentu dalam waktu singkat. Adapun kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk bergerak dan berpindah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Hal ini sejalan dengan pendapat Sepdanius et al., (2019: 73) yang menyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dengan mudah bergerak ke berbagai arah. Harsono, (2001: 21) juga menambahkan bahwa kelincahan mencakup kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan tepat saat bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan maupun kesadaran posisi tubuh. Kedua komponen ini terbukti dapat meningkatkan kontrol bola, mempercepat pergerakan dalam situasi permainan, serta membantu pemain dalam mengecoh lawan.

Bahkan dari hasil temuan yang dilakukan oleh Renaldi et al., (2024) dalam penelitiannya mengenai kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan dribbling pada permainan sepak bola di Klub Anggut Bengkulu Selatan menemukan bahwa kedua variabel tersebut memiliki pengaruh yang

cukup besar. Hasil analisis menunjukkan bahwa kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola mencapai nilai sebesar 0,650, yang menandakan adanya hubungan yang kuat antara kedua aspek fisik tersebut dengan keterampilan dribbling pemain. Penelitian ini juga menyatakan bahwa Kecepatan Dan Kelincahan tubuh secara bersama-sama memberikan pengaruh positif terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola, meskipun masih ada faktor fisik lainnya yang berperan.

Penelitian yang dilakukan oleh Haryanto et al., (2015) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara simultan antara kelincahan dan kecepatan lari dengan kemampuan dribbling dalam permainan sepak bola. Studi yang dilakukan pada siswa MTS Al Muttaqin ini menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,68, yang mencerminkan adanya keterkaitan yang kuat antara aspek fisik tersebut dengan keterampilan menggiring bola. Temuan ini memperkuat pentingnya penguasaan komponen kecepatan dan kelincahan dalam meningkatkan performa dribbling pemain sepak bola. Hasil temuan lain yang dilakukan oleh Putra & Saputra, (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan secara keseluruhan dengan kemampuan dribbling. Kedua variabel fisik tersebut memberikan kontribusi sebesar 43,59% terhadap kemampuan dribbling, yang mengindikasikan bahwa semakin baik tingkat kelincahan dan kecepatan seseorang, maka semakin tinggi pula keterampilannya dalam menggiring bola.. Hasil beberapa temuan tersebut membuktikan bahwa kedua variabel tersebut yakni kelincahan dan kecepatan mempunyai kontribusi terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola yang artinya kedua variabel tersebut terbukti dapat meningkatkan kontrol bola, mempercepat pergerakan dalam situasi permainan, serta membantu pemain dalam mengecoh lawan.

Namun, terdapat satu aspek yang belum secara eksplisit dikaji dalam berbagai penelitian tersebut, yaitu kecepatan sebagai variabel terpisah yang juga secara teoritis memiliki potensi besar dalam mendukung performa dribbling pemain futsal. Pemain dengan kecepatan yang baik dapat lebih cepat menguasai bola, mempercepat transisi serangan, dan memperkecil kemungkinan direbut oleh lawan. Oleh karena itu, penting dilakukan kajian kepustakaan yang menelaah secara lebih mendalam hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan mendribbling bola pada permainan sepakbola, guna memperkaya pemahaman teoretis dan menjadi rujukan bagi pelatih maupun praktisi olahraga.

Mengingat temuan penelitian lain seperti yang dilakukan oleh Hardiansyah et al., (2023) enunjukkan bahwa kelincahan, kecepatan, dan konsentrasi memiliki pengaruh terhadap kemampuan dribbling, dengan kontribusi sebesar 12,3%. Sementara itu, sisanya yaitu 83,1% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun aspek fisik dan mental seperti kelincahan, kecepatan, dan konsentrasi penting, masih terdapat

faktor-faktor lain yang turut menentukan efektivitas keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola, yang artinya kelincahan dan kecepatan memiliki kontribusi yang relative kecil. Bahkan hasil temuan penelitian yang dilakukan oleh Sabilal et al., (2022) menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang kuat antara kecepatan dan kemampuan menggiring bola.

Artikel ini disusun dalam bentuk telaah pustaka (literature review) untuk menghimpun dan membandingkan hasil-hasil penelitian terdahulu terkait hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola, dengan harapan dapat memberikan gambaran menyeluruh tentang bagaimana kedua aspek fisik tersebut memengaruhi performa dribbling dalam permainan sepak bola secara ilmiah dan aplikatif..

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (literatur review) yang bertujuan untuk mengkaji, menganalisis, dan mensintesis hasil-hasil penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan mendribbling bola dalam permainan sepak bola. Pendekatan ini bersifat kualitatif deskriptif, dengan menelusuri berbagai sumber ilmiah seperti jurnal nasional terakreditasi, prosiding, skripsi, dan buku teks yang membahas variabel-variabel terkait.

Peneliti menentukan topik utama yaitu hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola (dribbling) dalam permainan sepak bola. Variabel yang dikaji terdiri dari variabel bebas (kecepatan dan kelincahan) dan variabel terikat (kemampuan dribbling). Literatur yang digunakan dikumpulkan melalui database online seperti Google Scholar dan perpustakaan institusi dari masing-masing jurnal. Kriteria inklusi meliputi: (a) penelitian empiris yang dipublikasikan dalam 10 tahun terakhir (2016–2024), (b) relevansi langsung dengan tema kecepatan, kelincahan, dan kemampuan mendribbling bola dalam permainan sepak bola, serta (c) mencantumkan data statistik hasil hubungan atau kontribusi antar variabel. Artikel yang tidak memenuhi kriteria atau hanya bersifat opini didiskualifikasi.

Literatur yang terkumpul dianalisis dengan teknik content analysis, yang mencakup identifikasi rumusan masalah, metode yang digunakan, sampel, hasil utama (misalnya nilai korelasi, kontribusi, atau signifikansi), serta kesimpulan dari masing-masing penelitian. Hasil-hasil penelitian sebelumnya dibandingkan untuk mengidentifikasi pola, kesamaan, atau perbedaan temuan. Sintesis ini digunakan untuk menyusun kesimpulan umum mengenai peran kecepatan dan kelincahan dalam meningkatkan kemampuan mendribbling bola dalam permainan sepak bola. Data hasil sintesis disajikan dalam bentuk uraian naratif yang mendukung argumentasi ilmiah sesuai topik yang dikaji, dengan mengacu pada kaidah penulisan ilmiah dan etika sitasi akademik.

Hasil dan Pembahasan

Telaah pustaka terhadap sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kecepatan dan kelincahan merupakan dua komponen kondisi fisik yang secara signifikan berkontribusi terhadap kemampuan dribbling dalam permainan futsal. Temuan dari berbagai jurnal ilmiah memperkuat bahwa keduanya tidak hanya berperan secara individual, tetapi juga secara simultan mempengaruhi efektivitas dribbling pemain futsal. Berikut ini adalah rangkuman temuan dari berbagai literature:

1. Kecepatan dan kelincahan berpengaruh signifikan terhadap kemampuan dribbling.
Hampir semua penelitian menemukan bahwa kecepatan lari dan kelincahan memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kemampuan menggiring bola dalam sepak bola (Alamsyah et al., 2024; Gotaru & Manurung, 2023; Hamzah, 2019; Sutirta, 2023).
2. Kelincahan cenderung lebih dominan dibandingkan kecepatan.
Beberapa studi menekankan bahwa meskipun kecepatan penting, kelincahan memiliki kontribusi lebih besar dalam keterampilan dribbling, karena melibatkan perubahan arah yang cepat dan responsif (Hamzah, 2019; Haryanto et al., 2015; Sabilal et al., 2022).
3. Konsistensi hasil di berbagai jenjang usia dan institusi.
Temuan serupa ditemukan mulai dari siswa sekolah dasar, SMP, SMA/SMK, hingga atlet SSB, yang menunjukkan bahwa pentingnya kecepatan dan kelincahan bersifat universal (Hardiansyah et al., 2023; Putra & Saputra, 2019; Matarani et al., 2024).
4. Penambahan variabel konsentrasi dan keseimbangan memperkuat hasil.
Beberapa penelitian juga memasukkan variabel lain seperti konsentrasi (Hardiansyah et al., 2023) dan keseimbangan (Satria & Taroreh, 2019), dan menyimpulkan bahwa meskipun variabel tambahan tersebut berpengaruh, kecepatan dan kelincahan tetap menjadi faktor utama.
5. Rekomendasi latihan fisik sebagai implikasi praktis.
Semua penelitian menganjurkan agar program pelatihan sepak bola mencakup latihan peningkatan kecepatan sprint dan kelincahan gerak, seperti shuttle run, zig-zag running, dan ladder drill untuk meningkatkan kemampuan dribbling pemain.

Berdasarkan hasil telaah dari berbagai penelitian, kecepatan dan kelincahan terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan dribbling dalam permainan sepak bola. Kedua aspek fisik tersebut memainkan peran penting dalam mendukung efektivitas pemain saat menggiring bola, baik dalam situasi menyerang maupun saat melewati lawan. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan kecepatan dan kelincahan dapat secara langsung berkontribusi pada peningkatan kualitas dribbling seorang pemain. Hampir seluruh penelitian yang ditinjau, seperti Alamsyah et al. (2024), Gotaru &

Manurung (2023), Hamzah (2019), dan Sutirta (2023), menemukan hubungan positif dan signifikan antara kecepatan lari dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola. Hal ini menegaskan bahwa untuk dapat melakukan dribbling yang efektif, seorang pemain harus mampu bergerak dengan cepat dan tangkas.

Lebih jauh, beberapa studi menegaskan bahwa kelincahan cenderung memiliki peran yang lebih dominan dibandingkan kecepatan. Misalnya, Hamzah (2019), Haryanto et al. (2015), dan Sabilal et al. (2022) menekankan bahwa kelincahan sangat krusial dalam dribbling karena melibatkan kemampuan untuk melakukan perubahan arah secara cepat dan responsif. Sifat dinamis permainan sepak bola menuntut pemain tidak hanya berlari cepat, tetapi juga mampu beradaptasi dengan cepat terhadap situasi di lapangan melalui perubahan posisi dan arah secara efisien.

Temuan ini konsisten dan berlaku secara luas di berbagai jenjang usia dan tingkat institusi, mulai dari siswa sekolah dasar hingga atlet sekolah sepak bola (SSB), sebagaimana dilaporkan oleh Hardiansyah et al. (2023), Putra & Saputra (2019), dan Matarani et al. (2024). Hal ini menunjukkan bahwa kecepatan dan kelincahan merupakan faktor fundamental yang bersifat universal dalam pembentukan kemampuan dribbling.

Selain itu, beberapa penelitian juga menambahkan variabel lain seperti konsentrasi dan keseimbangan sebagai faktor pendukung yang memperkuat performa dribbling. Penelitian Hardiansyah et al. (2023) dan Satria & Taroreh (2019) menunjukkan bahwa meskipun variabel tersebut berpengaruh, kecepatan dan kelincahan tetap menjadi faktor utama yang menentukan keberhasilan dalam menggiring bola.

Sebagai implikasi praktis, seluruh penelitian merekomendasikan agar program latihan sepak bola memasukkan latihan khusus untuk meningkatkan kecepatan sprint dan kelincahan gerak. Metode latihan seperti shuttle run, zig-zag running, dan ladder drill sangat dianjurkan untuk mengasah kemampuan dribbling pemain secara efektif.

Secara teoritis, hasil-hasil penelitian tersebut sejalan dengan definisi kecepatan dan kelincahan yang dikemukakan oleh para ahli. Harsono (2021: 36) memberikan penjelasan bahwa kecepatan sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan berbagai gerakan yang sejenis secara berulang dengan tempo yang sangat cepat, atau sebagai kapasitas individu untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang singkat. Kemampuan ini sangat penting dalam permainan sepak bola karena mendukung pemain untuk melakukan pergerakan cepat, baik saat membawa bola maupun saat melakukan akselerasi tanpa bola, sehingga dapat memberikan keunggulan dalam situasi permainan yang dinamis. Dalam konteks permainan futsal maupun sepak bola, kecepatan memungkinkan pemain bergerak sigap membawa bola, menciptakan peluang

serangan, dan menekan pertahanan lawan sebelum mereka dapat mengorganisir diri.

Kelincahan dalam konteks ini, dapat dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk bergerak secara cepat dan efisien ke berbagai arah tanpa mengalami gangguan keseimbangan. Sepdanius et al. (2019: 73) menyatakan bahwa kelincahan mencerminkan kemampuan individu dalam melakukan gerakan ke segala arah dengan mudah. Hal ini sejalan dengan pendapat Harsono (2021: 21) yang menjelaskan bahwa kelincahan mencakup kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan akurat saat bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan maupun kontrol terhadap posisi tubuhnya. Kelincahan menjadi aspek penting dalam olahraga seperti sepak bola, karena memungkinkan pemain untuk merespons situasi permainan secara cepat dan efektif. Konsep kelincahan ini sangat penting dalam dribbling karena ketangkasan dalam menghadapi dinamika permainan yang terus berubah sangat menentukan efektivitas penguasaan bola.

Kecepatan dan kelincahan saling melengkapi sebagai kemampuan fisik utama yang mendukung keterampilan dribbling. Kecepatan memungkinkan pergerakan cepat dalam lintasan lurus, sedangkan kelincahan memungkinkan respons cepat terhadap perubahan situasi permainan dengan pengendalian bola yang baik. Oleh karena itu, pengembangan kedua aspek ini harus menjadi fokus utama dalam pelatihan sepak bola untuk meningkatkan performa dribbling pemain. Hasil temuan tersebut membuktikan bahwa pengembangan keterampilan dribbling dalam permainan sepak bol tidak dapat dilakukan secara parsial, melainkan harus berbasis pada pendekatan terpadu yang mengembangkan kecepatan, kelincahan, dan aspek-aspek pendukung lainnya secara simultan dan terprogram.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil telaah pustaka, dapat disimpulkan bahwa kecepatan dan kelincahan mempunyai pengaruh secara signifikan dalam meningkatkan kemampuan dribbling dalam permainan sepak bola. Kelincahan cenderung memegang peranan lebih dominan dibandingkan kecepatan, mengingat pentingnya kemampuan melakukan perubahan arah secara cepat dan responsif dalam situasi permainan yang dinamis. Hubungan positif antara kedua aspek fisik tersebut dengan keterampilan dribbling terbukti konsisten di berbagai jenjang usia dan tingkat institusi, sehingga menunjukkan sifat universal dari pengaruh keduanya. Meskipun ada variabel pendukung lain seperti konsentrasi dan keseimbangan yang turut memengaruhi, kecepatan dan kelincahan tetap menjadi faktor utama dalam menunjang performa menggiring bola. Oleh karena itu, pengembangan keterampilan dribbling yang efektif harus dilakukan dengan pendekatan terpadu yang melibatkan peningkatan kedua aspek fisik tersebut secara simultan dan terprogram.

Demi meningkatkan kemampuan dribbling pemain sepak bola, pelatih dan praktisi olahraga sebaiknya merancang program latihan yang menitikberatkan pada peningkatan kecepatan sprint dan kelincahan gerak melalui berbagai metode latihan seperti shuttle run, zig-zag running, dan ladder drill. Selain itu, penelitian selanjutnya dianjurkan untuk mengeksplorasi pengaruh faktor-faktor lain, seperti keseimbangan, konsentrasi, dan aspek psikologis, yang dapat memperkaya pemahaman tentang pengembangan keterampilan dribbling. Program latihan sebaiknya disusun secara holistik dan berkelanjutan agar aspek fisik dan teknik berkembang secara bersamaan, sehingga menghasilkan performa dribbling yang optimal. Pendidikan olahraga di tingkat sekolah dan klub juga perlu memasukkan materi pelatihan kecepatan dan kelincahan sejak dini guna membangun fondasi keterampilan dribbling yang kuat bagi pemain muda.

Bibliografi

- Alamsyah, F., Gemael, Q. A., & Izzuddin, D. A. (2024). Hubungan Kecepatan Lari Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa SSB Buaran Putra Usia 16-17 Tahun. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 10(1), 8–15.
- Gotaru, J., & Manurung, J. S. R. (2023). Hubungan Kelincahan dan Kecepatan terhadap Kemampuan Menggiring Bola di SMP Negeri 09 Ngabang. *Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa*, 2(1), 231–240.
- Hamzah. (2019). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling dalam Permainan Sepak Bola di Klub SSB Gemilang. *Jurnal Olahraga Indragi (JOI)*, 4(1), 57–69.
- Hardiansyah, J., Damrah, D., Rasyid, W., & Astuti, Y. (2023). Pengaruh Kelincahan, Kecepatan dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Dribbling Siswa Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(2), 1554–1566. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i2.5532>
- Harsono. (2021). *Latihan Kondisi Fisik*. UPI Bandung.
- Haryanto, T., Saripin, & Yuherdi. (2015). Hubungan Kelincahan Dan Kecepatan Lari Dengan Keterampilan Mendribbling Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putra Kelas VIII MTs Al Muttaqin Kota Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Ria*, 2(1), 1–11.
- Matarani, R., Sawali, L., Ode, L., & Sabrin, M. (2024). Hubungan Kelincahan dan Kecepatan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola SSB UHO MZF. *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport)*, 10(10), 9–15.
- Putra, I. M., & Saputra, D. I. M. (2019). Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola SSB SKB Muara Bungo. *Jurnal Muara Pendidikan*, 4(2), 428–437.
- Renaldi, A. R., Juwita, & Apriansyah, D. (2024). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola Di Klub Anggut Bengkulu Selatan. *Educative Sportive*, 5(2), 99–102.

Elfera Rizky, Abdul Hadi Mauluddika, Aidil Fakhri, Alvin Kurniadi, M. Tasbih Al-Ihsan, Nabil Aslam, Rehan Alfino

Sabilal, B., Kanalia, E., Ristanti, A., Wulansari, D., Eka, M., & Simbolon, M. (2022). Hubungan Kelincahan Dan Kecepatan, Terhadap Dribbling Pada Pemain U15 SSB Tamtama Kurau Permainan Sepak Bola. *Indonesia Performance Journal*, 6(1), 8–12.

Satria, M. H., & Taroreh, B. S. (2019). Hubungan Kelincahan, Kecepatan, Dan Keseimbangan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(1), 44. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v2i1.2034>

Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Rajawali Pers.

Sutirta, H. (2023). Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Teknik Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa Kelas XI SMK Taruna Timika. *Jurnal Pendidikan & Pengajaran (Jupe2)*, 1(1), 55–68. <https://doi.org/10.54832/jupe2.v1i1.98>

Copyright holder:

Elfera Rizky (2024)

First publication right:

Catha : Journal of Creative and Innovative Research