

# **Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepak Bola SSB *Junior United***

**Vito Arya Kimuna<sup>1\*</sup>, Alex Aldha Yudi<sup>2</sup>, Roma Irawan<sup>3</sup>, Ikhwanul Arifan<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu

Keolahragaan,

Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: [Pitoaryakimuna@gmail.com](mailto:Pitoaryakimuna@gmail.com)

## **ABSTRAK**

Penelitian ini membahas tentang pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola ssb *Junior United* Solok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola ssb *Junior United* Solok. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian dengan desain penelitian ini menggunakan “*One group Pretest-Posttest*”. Subjek penelitian ini adalah atlet sepak bola ssb *junior united* Solok, yang berjumlah 18 orang. Dengan metode *purposive* sampling, maka instrumen penelitian adalah Instrumen Tes *dribbling* dengan melaksanakan *pretest dan posttest*. Teknik analisis data menggunakan Uji-t. Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola ssb *Junior United* Solok. Hal tersebut ditandai pada hasil rata-rata tes awal 14,56 sedangkan hasil rata-rata tes akhir terjadi peningkatan menjadi 12,50. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukannya uji T dengan nilai thitung sebesar 952,432 yang lebih besar dari pada ttabel dalam tabulasi = 0,05 dengan N=18 sebesar 1,739. Sehingga dapat diartikan bahwa perlakuan pemberian model latihan *dribbling* yang diberikan berdasarkan program latihan yang telah disetujui dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap atlet sepak bola ssb *Junior United* Solok. **Kata Kunci:** Latihan *Dribbling*, Kelincahan, Sepakbola

## ***THE EFFECT OF AGILITY TRAINING ON THE DRIBBLING ABILITY OF SSB JUNIOR UNITED SOLOK FOOTBALL PLAYERS***

### **ABSTRACT**

*This study examines the effect of agility training on dribbling ability of Junior United Solok football team. This study aims to determine the effect of agility training on dribbling ability of Junior United Solok football team. This study used a one-group pretest-posttest design. The subjects were 18 Junior United Solok football team athletes. Using a purposive sampling method, the research instrument was a dribbling test with a pretest and posttest. Data analysis used a t-test. The results of this study indicate a significant effect of agility training on the dribbling ability of SSB Junior United Solok soccer players. This is indicated by the average pre-test score of 14.56, while the average posttest score increased to 12.50. This significant difference was demonstrated by a T-test with a calculated t-value of 952.432, which is greater than the t-table value of 1.739 (0.05) for an N=18 group. Therefore, the dribbling training model, based on the approved training program, positively impacted the SSB Junior United Solok soccer players.*

**Keywords:** *Dribbling Training, Agility, Soccer*

---

## PENDAHULUAN

Dalam Hukum Republik Indonesia No 11 Tahun 2022 Artikel 1 Bagian 1 yang bermuatan“ Berolahraga merupakan seluruh aktivitas yang mengaitkan benak, badan, serta jiwa dengan cara terintegritas serta analitis buat mendesak, membina dan meningkatkan kemampuan badan, rohani, sosial serta adat( UU Nomor 11 Tahun 2022, 2022). Bersumber pada Hukum Sistem Keolahragaan Nomor. 3 Tahun 2005, berolahraga dipecah jadi 3 golongan, ialah berolahraga pembelajaran, berolahraga hasil serta berolahraga tamasya. Berolahraga pembelajaran diselenggarakan selaku bagian cara pembelajaran, yang dilaksanakan bagus pada rute pembelajaran resmi ataupun informal (Arwandi & Firdaus, 2021). Berolahraga tamasya dicoba selaku bagian cara penyembuhan balik kesehatan serta kesegaran. Berolahraga hasil dicoba oleh tiap orang yang mempunyai kemampuan, keahlian, serta kemampuan buat menggapai hasil, dilaksanakan lewat cara pembinaan serta pengembangan dengan cara terencana, bersusun, serta berkepanjangan dengan sokongan ilmu wawasan serta teknologi keolahragaan (Sun et al., 2025).

Tujuan penting yang diharapkan dalam bumi pembelajaran merupakan menghasilkan sepak bola selaku alat pembinaan buat membuat kanak- kanak supaya berkembang jadi orang yang pintar, ahli, jujur, serta bersih. Lewat berolahraga ini, kanak-kanak bisa meningkatkan antusias pertandingan, kegiatan serupa, keahlian berhubungan sosial, dan menginternalisasi nilai- nilai akhlak. (Mubarok, 2019). Faktor lain yang berfungsi berarti dalam mensupport cara kemampuan aksi merupakan keahlian situasi raga. Dalam game sepak bola, keahlian raga seseorang pemeran ataupun olahragawan mempunyai kedudukan yang amat vital buat melindungi mutu metode yang dipakai dan tingkatan kualitas game dengan cara totalitas. (Suryadi, 2022)

Salah satu berolahraga terpopuler di bumi merupakan sepakbola ialah berolahraga tantangan kesegaran raga serta kontak yang mempunyai intensitas yang berlainan dan keahlian yang beraneka ragam (Irawan & Hariadi, 2019). (Fuadi & Masrun, 2024) Berolahraga ialah salah satu keinginan bawah orang yang sudah diketahui semenjak era dulu. Untuk warga kuno, aktivitas berolahraga tidak cuma berperan selaku alat bimbingan raga, namun pula jadi bagian dari kegiatan bertahan hidup, semacam mencari, berenang, serta mengendarai jaran. Berlainan dengan era saat ini, kemajuan ilmu wawasan serta

teknologi yang cepat sudah bawa pergantian besar dalam bumi berolahraga, diisyarati dengan timbulnya bermacam filosofi serta pendekatan objektif dalam aspek itu (Alam et al, 2015).

Tidak hanya buat melindungi serta tingkatkan kesehatan berolahraga pula berperan selaku penganjur pergantian perkembangan (Hendratama et al., n.d.), kemajuan raga serta psikologis sosial. Serta pula Berolahraga yang teratur sangatlah berarti dalam kehidupan warga Indonesia (Chafidz et al., 2023). Berolahraga bukan cuma semata-mata kegiatan raga buat melindungi kesegaran badan, melainkan pula ialah kejadian sosial yang memantulkan pergantian, nilai-nilai, dan gairah adat dalam warga di bermacam bagian bumi. Lewat berolahraga, bisa nampak gimana sesuatu bangsa mengekspresikan bukti diri, antusias kebersamaan, serta kemajuan peradabannya bersamaan dengan pergantian era (Alnedral, 2016). Tiap agen berolahraga mempunyai angka, adat-istiadat, serta bukti diri tertentu yang membuat kepribadian istimewa untuk para pelakon ataupun fansnya. Berolahraga pula berfungsi selaku alat pengembangan diri, sebab lewat aktivitas ini seorang bisa mempertajam keahlian, mencapai hasil, dan tingkatkan potensinya dengan cara maksimal (Gidu et al., 2022). Terdapatnya gagasan diakibatkan oleh kemauan buat mendesak serta memotivasi seorang alhasil timbul kerinduan serta keahlian buat meneruskan suatu buat menggapai tujuan serta hasil khusus (Juhanis et al., 2024). Di mana orang yang terbujuk mempunyai karakter selanjutnya: 1) niat buat menuntaskan kewajiban yang diserahkan kepadanya; 2) senantiasa konsisten dalam mengalami tantangan serta tidak gampang berserah; 3) membuktikan atensi pada suatu; 4) senantiasa mau berhasil; serta 5) mempunyai impian serta tujuan di era depan (Maidarman, 2020).

Kesuksesan dalam berolahraga membutuhkan pengembangan yang efisien, yang melingkupi pandangan raga, keahlian, strategi serta karakter (Arwandi & Firdaus, 2021). Sedangkan menurut Chow, J.Y., Seifert, L., Héroult, R., Chia, S.J.Y., & Lee, M.C.Y. (2014). mutu raga yang amat bagus adalah salah satu patokan berarti yang wajib dipadati oleh seseorang olahragawan buat mencapai pendapatan yang maksimal.

Sepak bola ialah berolahraga yang mengaitkan beraneka ragam tipe aksi, semacam berlari, melompat, menendang, mengakhiri bola, sampai membekuk bola untuk pengawal gawang. Semua aksi itu silih berhubungan serta membuat pola aksi yang diperlukan oleh pemeran sepanjang perlombaan berjalan (Fajrin et al., 2021)

Sepak bola ialah kegiatan raga yang mengaitkan bermacam wujud aksi yang lingkungan serta beraneka ragam. Bersumber pada taksonomi aksi biasa, game ini

melingkupi beraneka ragam aksi bawah yang membuat sesuatu pola aksi utuh, semacam aksi lokomotor, nonlokomotor, serta manipulatif (Arridh1 et al., 2021). Bagi pemikiran para pakar, sepak bola bisa dimaksud selaku game beregu yang terdiri atas 2 regu, tiap-tiap beranggotakan sebelas pemeran, tercantum satu pengawal gawang. Dengan cara totalitas, berolahraga ini menggabungkan bermacam tipe aksi bawah yang mensupport terjadinya pola aksi lokomotor, nonlokomotor, serta manipulatif dengan cara global. (Effendi, Awang Roni Rhamadhansyah, 2017)

Dengan cara pokok, menggiring bola ialah salah satu keahlian bawah dalam game sepak bola. Tiap pemeran wajib mempunyai keahlian buat mengendalikan bola kala beranjak, berjalan, berlari, berdiri, ataupun dikala bersiap melaksanakan alihan ataupun tembakan. Tidak membingungkan bila pemeran yang mempunyai keahlian menggiring bola dengan bagus kerap jadi pusat atensi di alun- alun. (Mappaompo, 2024)

Game sepak bola ialah berolahraga beregu yang mengaitkan bermacam pandangan berarti, ialah raga, metode, siasat, serta psikologis. Sebab game ini menuntut aksi yang lingkungan dari para pemeran, hingga dibutuhkan atensi spesial dalam usaha peningkatannya lewat cara bimbingan yang berkelanjutan. Bagian raga selaku bawah dalam game butuh dilatih dengan cara terencana serta terprogram, searah dengan kemampuan metode dan berdasar pada prinsip- prinsip bawah bimbingan. (Sudharto et al., 2020)

## **METODE**

Riset ini memakai tata cara deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, di mana perlengkapan yang dipakai oleh periset berperan buat mengakulasi informasi dengan cara tertata. Durasi riset dicoba dari bertepatan pada 07 Juli– 08 Agustus 2025 dilaksanakan dilapangan alun- alun SSB Baru United Kota Solok. Poin riset ini merupakan olahragawan sepak bola SSB Baru United Kota Solok, yang berjumlah 18 orang putra. Dengan tata cara purposive sampling,. Riset ini membagikan perlakuan pada bentuk bimbingan kecekatan serta keahlian Dribbling. Saat sebelum perlakuan diserahkan, dicoba uji dini( *pre- test*) berikutnya dicoba uji akhir( *post- test*), perlakuan dilaksanakan sebesar 16 kali pertemuan. Instrumen yang dipakai dalam riset ini merupakan uji keahlian Dribbling. Metode analisa informasi dalam riset ini memakai uji- t dengan penting $\alpha= 0, 05$ .

## HASIL PENELITIAN

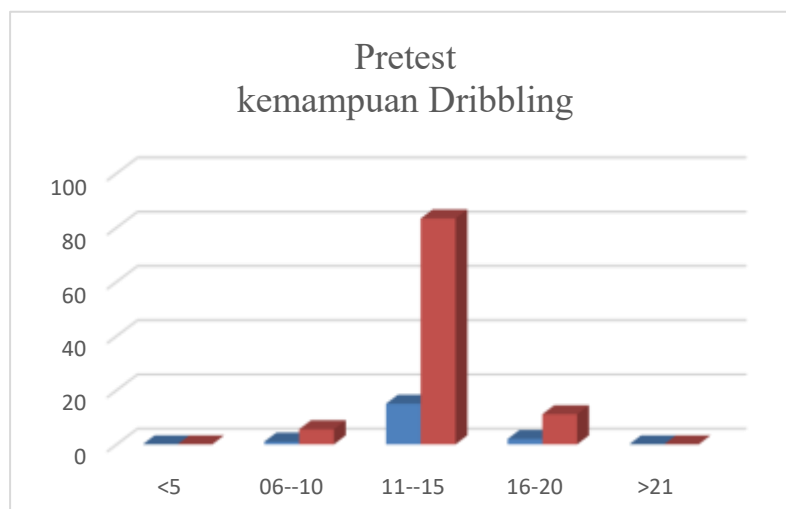
### A. Hasil Tes Awal (*Pre test*)

Berdasarkan penilaian *Pre test* kemampuan *dribbling* atlet sepak bola SSB *Junior United Solok* . sebanyak 18 orang yang dijadikan sebagai sampel, diperoleh kecepatan tertinggi = 10,19 dan skor terendah = 19,28 Kemudian diperoleh standar deviasi = 2,32 dan skor rata-rata = 13,21 Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*Pre-Test*) Kemampuan *Dribbling* Atlet SSB *Junior United Solok*

Klasifikasi	<i>Pre test</i>		Kategori
	Frekuensi	Persentase	
<5	0	0	Baik sekali
6 - 10	1	6	Baik
11 - 15	15	83	Sedang
16 - 20	2	11	Kurang
>21	0	0	Kurang sekali
Jumlah	18	100	

Dari 18 sampel, 1 orang (6%) memiliki kemampuan *dribbling* 6 – 10 detik dengan kategori baik, 15 orang (83%) memiliki kemampuan *dribbling* 11-15 detik dengan kategori sedang, dan 2 orang (11%) memiliki kemampuan *dribbling* 16 – 20 detik dengan kategori kurang. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan melalui histogram di bawah ini:



Gambar 1. Histogram *Pretest* Kemampuan *dribbling* Atlet SSB *Junior United Solok*

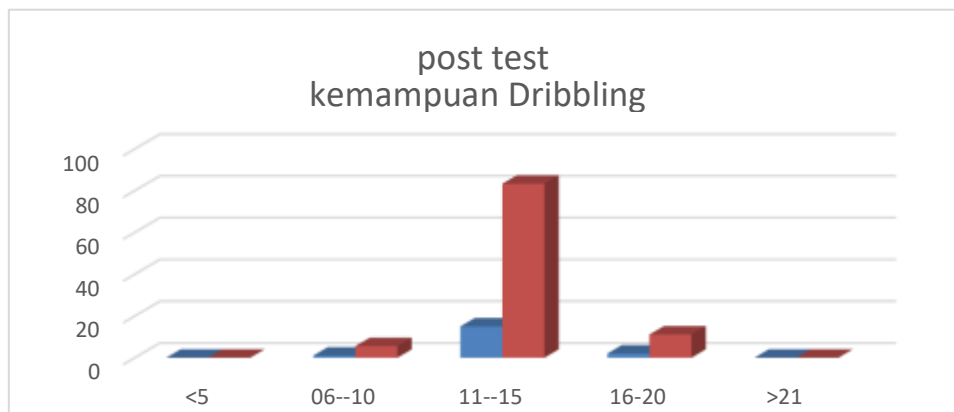
B. Hasil Tes Akhir (*Post-test*)

Berdasarkan penilaian *Post test* kemampuan *dribbling* atlet sepak bola SSB *Junior United Solok* .sebanyak 18 orang yang dijadikan sebagai sampel, diperoleh kecepatan tertinggi = 10,19 dan skor terendah = 16,69 Kemudian diperoleh standar deviasi = 1,97 dan skor rata-rata = 13,10 Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (*Post-test*)

Klasifikasi	<i>Pos test</i>		Kategori
	Frekuensi	Persentase	
<5	0	0	Baik Sekali
6 - 10	1	6	Baik
11 - 15	15	83	Sedang
16 - 20	2	11	Kurang
>21	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	18	100	

Dari 18 sampel, 1 orang (6%) memiliki kemampuan *dribbling* 6 – 10 detik dengan kategori baik, 15 orang (83%) memiliki kemampuan *dribbling* 11-15 detik dengan kategori sedang, dan 2 orang (11%) memiliki kemampuan *dribbling* 16 – 20 detik dengan kategori kurang. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan melalui histogram di bawah ini:



Gambar 2. Diagram Frekuensi *Post-test* kemampuan *Dribbling* atlet SSB *Junior United Solok*

### C. Uji Persyaratan Analisis

Saat sebelum percobaan t dicoba buat mencoba anggapan, analisa prasyarat percobaan normalitas tiap- tiap elastis dicoba. Normalitas tiap- tiap elastis percobaan normalitas edaran informasi.

#### 1. Uji Normalitas

Informasi pretest serta posttest bimbingan shuttlecock gantung kepada keahlian bogem mentah lob dicoba percobaan normalitas dengan tingkatan signifikansi( $\alpha$ )= 0, 05. Hasil dari percobaan itu didapat serta dianalisis memakai excel.

Tabel 3. Data Uji Normalitas

Atlet Sepak Bola SSB <i>Junior United Solok</i>		N	Lhitung	Ltabel	Distribusi
Pengaruh Latihan	<i>Pre-test</i>	18	0,161	0,200	Normal
Kelincahan Terhadap Dribbling	<i>Posttest</i>	18	0,191	0,200	Normal

Bersumber pada bagan 3 di atas, informasi pretest pada kolom percobaan normalitas membuktikan hasil kalkulasi periset pada percobaan normalitas golongan riset diatas diperoleh kalau uji dini Lhitung sebesar 0, 161 yang didapat lebih kecil dari pada Ltabel 0, 200, setelah itu ada uji akhir ialah Lhitung sebesar 0, 191 serta Ltabel sebesar 0, 200 dalam derajat jelas 0, 05. Dengan begitu bisa di simpulkan kalau seluruh golongan informasi periset ini di ambil dari populasi yang berdistribusi wajar alhasil bisa di maanfaatkan buat pengetesan anggapan riset.

#### 2. Pengujian Hipotesis

Anggapan yang diajukan merupakan“ ada akibat bimbingan kecekatan kepada keahlian Dribbling sepak bola SSB Baru United Solok”. Bersumber pada analisa uji- t yang dicoba hingga didapat hasil analisa uji- t bisa diamati pada bagan selanjutnya.

Variabel		Rata-Rata	N	Thitung	Ttabel	Keterangan
Pengaruh Latihan	<i>Pretest</i>	13,21	18			
Kelincahan Terhadap Dribbling	<i>Posttest</i>	13,10	18	45,796	1.739	Signifikan

---

## Dribbling

---

Bagan 4 mengenai percobaan t di atas, Bersumber pada pada bagan membuktikan kepada akibat bimbingan kelincahan kepada Dribbling sepak bola SSB Baru United Solok dengan pada umumnya pada pre- test sebesar 13, 21 serta post- test bertambah jadi 13, 10 Berikutnya hasil dari analisa percobaan beda mean( uji- t) sebesar thitung 45,796 sebaliknya pada ttabel sebesar 1, 739 dengan derajat penting $\alpha= 0, 05$  serta  $N= 18$ . Cocok dengan rancangan pengumpulan ketetapan di atas hingga thitung,ttabel( 45,796 1, 739). Dengan begitu bisa disimpulkan kalau ada akibat bimbingan kelincahan kepada keahlian Dribbling sepak bola SSB Baru United Solok.

## PEMBAHASAN

Riset ini bermaksud buat mengenali akibat bimbingan kecekatan kepada keahlian dribbling sepak bola ssb baru united solok. Bersumber pada hasil riset yang sudah dicoba didapat hasil pretest keahlian dribbling olahragawan dengan angka pada umumnya 13, 21 sebaliknya hasil posttest keahlian dribbling olahragawan sepakbola dengan angka pada umumnya sebesar 13, 10. Berarti keahlian dribbling olahragawan sepakbola hadapi kenaikan dengan terdapatnya bimbingan kecekatan kepada keahlian dribbling yang diserahkan sepanjang 14 kali pertemuan. Dari percobaan anggapan bisa dikenal kalau  $H_0$  ditolak serta  $H_a$  diperoleh. Perihal ini bisa dikenal dimana  $T_{hitung}= 45,796$   $T_{tabel}= 1, 739$ . Sehingga disimpulkan kalau kecekatan kepada keahlian dribbling membagikan akibat yang penting kepada keahlian dribbling sepakbola ssb baru united solok.

Kecekatan ialah keahlian aksi yang wajib dipunyai seorang pemeran sepakbola karena dengan kecekatan yang besar pemeran bisa menghemat daya dalam sesuatu game. Dengan kecekatan yang bagus, hingga seseorang pemeran hendak lebih gampang memahami metode bawah dalam sepakbola, sebab beberapa besar metode bawah dalam sepakbola bisa dicoba dengan bagus bila pemeran mempunyai tingkatan kecekatan yang bagus (Khozim & Nugroho, 2022). Tidak cuma itu pula dengan memiliki kecekatan yang baik sampai akan meminimalisir cedera. Dribbling sambil berlari melewati lawan yang menghadang dimana insiden di alun- alun tidak menutup bisa jadi jika seorang aktor bisa dihadang oleh 2 terlebih sampai 3 aktor. Semua tipe dribbling yang baik terdiri dari beberapa bagian. Bagian itu melingkupi pergantian kecekatan dan arah yang tiba- datang, kelakuan kecoh tubuh dan kaki, dan pengawasan bola yang rapat Luxbacher( 2001: 48).

Dampak edukasi alterasi kecekatan terjamin pengaruhi positif pada upaya tingkatan kemampuan dribbling. Edukasi shuttle run ialah salah satu bentuk edukasi kecekatan dengan tata cara mengubah arah dengan metode cepat.

Dalam permainan di alun- alun dribbling bola dengan mengubah arah dengan metode cepat amatlah berarti, Mengenai itu berfungsi pula berlaku seperti penipu lawan yang akan menghadang laju kita melakukan dribbling (Fitrah et al., 2024). Dalam bimbingan shuttle run, pemeran terbiasa mengganti arah dengan cara bertentangan alhasil pemeran hendak terbiasa dengan sendirinya melaksanakan dribbling dengan mengganti arah kala terdapat pemeran rival yang menghadang dari arah depan. Kenaikan keahlian keahlian dengan memakai bimbingan *zig- zag run* mempengaruhi penting kepada keahlian dribbling pemeran, disebabkan bimbingan *zig- zag run* dicoba dengan betul serta menginginkan daya yang maksimum, semacam apa yang hendak di ujikan sebab di depan pemeran terdapat penghalang yang wajib dilewati dikala belajar. Wujud bimbingan *zig- zag run* amat mensupport dalam game sepak bola buat meningkatkan keahlian keahlian orang

## **KESIMPULAN**

Dari hasil hipotesis dan pembahasan dapat di tarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola ssb *junior united* Solok. Hal tersebut di tandai pada hasil rata-rata tes awal sebesar 13,20 sedangkan hasil tes akhir terjadi peningkatan menjadi 13,10. Sehingga dapat diartikan bahwa perlakuan pemberian latihan melalui bentuk-bentuk latihan kelincahan yang diberikan berdasarkan program latihan yang telah disetujui dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap kemampuan *dribbling*. Berdasarkan pengujian hipotesis ini dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet ssb *junior united* Solok.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alam, Firoz, Chanuch Nutakom, and Harun Chowdhury. "Effect of porosity of badminton shuttlecock on aerodynamic drag." *Procedia engineering* 112 (2015): 430-435.
- Alnedral, A. (2016). Pembentukan Karakter-Cerdas Atlet Tarung Derajat. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 44-55
- Arridh1, I. Q., Padli, Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Ihsan <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot>. *Jurnal Patriot*, 3(March), 71–81. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Arwandi, J., & Firdaus, M. (2021). *Effect of Agility Training Towards Soccer Dribbling Skills*. 35(Icssht 2019), 7–10. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210130.002>
- Chafidz, R., Juli, C., ‘Ala, F., & Troyanovska, M. (2023). Application of speed and agility training: How do they affect dribbling skills in football? *Tanjungpura Journal of Coaching Research*, 1(3), 79. <https://doi.org/10.26418/tajor.v1i3.69561>
- Effendi, Awang Roni Rhamadhansyah, F. (2017). Peningkatan Pembelajaran Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Menggunakan Modifikasi Bola Plastik. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 54–64.
- Fajrin, S. N., Agustiyawan, A., Purnamadyawati, P., & Mahayati, D. S. (2021). Literature Review : Hubungan Koordinasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 1(1), 6–12. <https://doi.org/10.52019/ijpt.v1i1.2605>
- Fitrah, A., Arifan, I., S, A., & Oktavianus, I. (2024). Pengaruh Latihan Variasi Bermain Terhadap Peningkatan Ketepatan Passing Pemain Sepakbola. *Jurnal Gladiator*, 4(2), 486–497. <https://doi.org/10.24036/gltedor1043011>
- Gidu, D. V., Badau, D., Stoica, M., Aron, A., Focan, G., Monea, D., Stoica, A. M., & Calota, N. D. (2022). The Effects of Proprioceptive Training on Balance, Strength, Agility and Dribbling in Adolescent Male Soccer Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph19042028>
- Hendratama, F., Yudi, A. A., Irawan, R., & Arifin, I. (n.d.). *Pengaruh Latihan Passing Drills Terhadap Kemampuan Passing Pemain Sko Sumbar Fa The Effect of Passing Drills on Passing Ability of Fa Sko West Sumatra Players*. 1604–1614.
- Irawan, A. Y., & Hariadi, I. (2019). Hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola. *Sport Science and Health*, 1(3), 222–226.

- Juhanis, Mappaompo, M. A., & Hasanuddin, M. I. (2024). Literature Study on Increasing Dribbling Agility Through Ball Feeling Training Methods and Ladder Drill Training. *ETDC: Indonesian Journal of Research and Educational Review*, 3(2), 172–184. <https://doi.org/10.51574/ijrer.v3i2.1512>
- Khozim, N., & Nugroho, R. A. (2022). Hubungan Bmi Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola. *Sport Science and Education Journal*, 3(2), 36–43. <https://doi.org/10.33365/ssej.v3i2.2220>
- Mappaompo, M. A. (2024). Keseimbangan Dan Kelincahan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 1–11. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.23728>
- Mubarok, M. Z. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Games Menggunakan Metode Interval Terhadap Peningkatan Dribbling Pemain Sepakbola. *Biomatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 5(02), 144–149. <https://doi.org/10.35569/biomatika.v5i02.513>
- Sudharto, A., Pelana, R., & Lubis, J. (2020). Available online at : <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/gjik> Permalink / DOI : [https://doi.org/10.21009/GJIK.112.06.11\(02\),140-150](https://doi.org/10.21009/GJIK.112.06.11(02),140-150).
- Sun, M., Soh, K. G., Ma, S., Wang, X., Zhang, J., & Yaacob, A. Bin. (2025). Effects of speed, agility, and quickness (SAQ) training on soccer player performance—A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, 20(2 February), 1–19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0316846>
- Suryadi, D. (2022). Peningkatan Kemampuan Shooting Permainan Sepak Bola Melalui Latihan Kekuatan Otot Tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 237–246.
- Maidarman, M., Irawadi, H., & Yenes, R. (2020). Motivasi Atlet Angkat Berat. *Jurnal Patriot*, 2(3), 669-679