

HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KECEPATAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

Bintang purnama^{1)*} Alias Maruka^{2)*}, Muhammad Zaenal Arwih^{3)*}

^{1)*} prodi penjaskes-Rek/Universitas Halu Oleo

E-mail : bintang.unaaha2017@gmail.com

^{2)*} Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi

E-mail : aliasis@uho.ac.id

^{3)*} Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi

E-mail : muh.zaenal.arwih.ikor@uho.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between agility and dribbling speed in soccer games for students of SMP Negeri 1 Wawotobi. This research is a correlational study with data collection using tests and measurements. The population in this study were all students of SMP Negeri 1 Wawotobi. The sample in this study was drawn using a purposive sampling technique. The variables used in this study are the independent variable (agility) and the dependent variable (dribble speed). The instrument used to measure agility is done by zig-zag run test. While the instrument used for dribbling speed uses the dribbling test. Agility data was taken from the best time to do a zig-zag run test for 3 times and data on dribbling speed for 2 times. The research data were analyzed by calculating the correlation on the SPSS Version 21 application. The results obtained from testing the hypothesis were that agility has a significant relationship with dribbling speed and is included in a high correlation. Where the value of $r_{xy} = 0.690$ with a significant level of $0.000 < 0.05$ with a coefficient of determination (r^2) = 0.477 or 47.7% agility contributes to dribbling speed in soccer games.

Keywords: Agility; Speed Dribbling

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelincahan dengan kecepatan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa SMP Negeri 1 Wawotobi. Penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan pengambilan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 1 Wawotobi. Sampel dalam penelitian ini ditarik menggunakan teknik *purposive sampling*. Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas (kelincahan) dan variabel terikat (kecepatan menggiring bola). Instrumen yang digunakan untuk mengukur kelincahan dilakukan dengan tes *zig-zag run*. Sedangkan instrumen yang digunakan untuk kecepatan menggiring bola menggunakan tes menggiring bola. Data kelincahan diambil dari waktu terbaik melakukan tes *zig-zag run* sebanyak 3 kali kesempatan dan data kecepatan

menggiring bola sebanyak 2 kali kesempatan. Data penelitian ini dianalisis dengan perhitungan korelasi pada aplikasi SPSS Versi 21. Hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis adalah kelincahan mempunyai hubungan yang signifikan dengan kecepatan menggiring bola dan termasuk dalam korelasi yang tinggi. Dimana nilai $r_{xy} = 0,690$ dengan taraf signifikan $0,000 < 0,05$ dengan koefisien determinasi (r^2) = 0,477 atau sebesar 47,7% kelincahan berkontribusi terhadap kecepatan menggiring bola dalam permainan sepak bola.

Kata Kunci: Kelincahan; Kecepatan Menggiring Bola

PENDAHULUAN

Saat ini sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh sebagian besar manusia bahkan mendapat simpati dari masyarakat Indonesia. Sepak bola juga digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, internasional, anak-anak, dewasa, hingga orang tua.

Sepak bola didefinisikan juga sebagai permainan yang dimainkan oleh dua regu, dimana setiap regu berjumlah 11 orang, sementara yang lainnya duduk di bangku yang saling berhadapan untuk mencetak gol melawan lawannya (Aprinova, 2016). Aspek terpenting di olahraga sepak bola adalah menguasai berbagai teknik dasar dalam olahraga sepak bola. Teknik dasar itu sendiri terdiri dari menggiring bola, mengoper, menerima, menyudul, melempar, mengatur, dan *keeper* (Yunus, 2013). Diantara sekian banyak keterampilan dasar, *dribbling* adalah keterampilan yang wajib karena penguasaan *dribbling* ini adalah teknik paling dominan dalam permainan. *Dribbling* adalah keterampilan penanganan bola yang dibutuhkan pemain saat bergerak, berdiri untuk mengoper atau menembak. Dengan menguasai teknik dasar *dribbling*, pemain tidak hanya memberi ruang kepada pemain lain tapi juga menciptakan peluang mencetak gol dengan melewati lawan dan menciptakan ruang untuk menembak (Gunawan & Suherman, 2016).

Pendapat para ahli mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Bagi anak kelincahan merupakan komponen kesegaran jasmani yang harus dimiliki, tanpa kelincahan anak dikatakan tidak dalam keadaan normal atau mungkin sedang sakit (Widiastuti, 2015).

Kelincahan dalam permainan sepak bola dapat diukur dengan tes menggiring bola dengan melewati rintangan-rintangan, karena pada prinsipnya kelincahan adalah merubah arah gerak tubuh aprattau sebagian bagian tubuh, sehingga kemampuan ini diukur dengan suatu tes yang ditempuh dengan satu perubahan arah, *start*, dan berhenti secara mendadak.

Adapun ketersediaan sarana dan prasarana yang diberikan sekolah untuk membantu peneliti dalam melakukan proses penelitian yang ada di SMP Negeri 1 Wawotobi yaitu: lapangan, bola, kerucut (*cone*), meteran, sumpritan dan *stopwatch*. Sarana dan prasarana tersebut diberikan sesuai dengan kebutuhan alat-alat penelitian

yang akan digunakan peneliti dalam mengambil data para siswa SMP Negeri 1 Wawotobi.

Namun keadaan yang penulis temui di lapangan pada saat pertama kali melakukan observasi di sekolah SMP Negeri 1 Wawotobi yang menjadi permasalahan tidak semua peserta memahami keterampilan dasar dalam permainan sepak bola. Program latihan yang diberikan oleh guru pelatih bisa dibilang masih monoton. Yakni hanya berupa pendalaman teknik dasar sepak bola seperti *passing*, *dribbling*, *shooting* dan di akhiri dengan bermain sepak bola dengan peraturan yang disederhanakan.

Dalam pelatihan yang dilakukan, terlihat kelincahan dan kemampuan menggiring bola (*dribbling*) siswa SMP Negeri 1 Wawotobi masih tergolong rendah, terlihat ketika mereka bermain masih sulit untuk membawa bola sampai ketitik terdekat gawang, saat melakukan *dribbling*, bola sering kali lepas dari penguasaan sehingga terebut oleh lawan.

Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Namun keadaan yang ada pada siswa di SMP Negeri 1 Wawotobi masih perlu banyak latihan agar dapat memiliki kelincahan yang baik dalam permainan sepak bola.

Hal ini yang menarik penulis untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 1 Wawotobi dengan judul hubungan kelincahan dengan kecepatan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa SMP Negeri 1 Wawotobi. Sedangkan untuk penelitian sebelumnya, faktor kelincahan juga harus dimiliki seorang pemain sepak bola agar mampu mengubah arah dan posisi secara tepat untuk melewati lawan-lawan sehingga tercipta gol. Akan tetapi pada kenyataannya kemampuan menggiring bola dan kelincahan belum dikuasai secara baik oleh siswa SMP Negeri 2 Loghia. Masih sering dilihat bahwa pemain sepak bola dalam membawa bola masih bisa di baca oleh lawan dan penguasaan bola yang kurang baik sehingga terebut oleh lawan. Tidak hanya faktor kelincahan dan kemampuan menggiring bola saja untuk dapat menunjang prestasi dalam sepak bola, jika peserta didik hanya mampu melakukan kemampuan menggiring bola akan tetapi tidak memiliki kelincahan bagus bisa saja bola tersebut dapat mudah terebut oleh lawan dan tidak bisa melewati lawan untuk memasukan bola ke gawang. Dan sebaliknya apabila peserta didik mempunyai kelincahan akan tetapi kualitas menggiring bola kurang bisa melewati lawan. Sehingga peneliti ingin meneliti “Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Loghia”.

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls saraf. Harsono dalam (Samsudin, 2017) menyatakan bahwa kelincahan adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada

waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Dalam permainan sepak bola, kecepatan adalah salah satu aspek penting yang harus dimiliki oleh seorang atlet sepak bola karena dengan adanya kecepatan dapat membuat seorang pemain lebih mudah untuk menggiring bola tanpa di rebut oleh lawan dan mencetak gol yang menjadi tujuan utama dalam permainan sepak bola. Dari sini dapat disimpulkan bahwa kecepatan dan kelincahan adalah komponen yang berperan penting dalam pelaksanaan *dribbling*. Kecepatan dan mobilitas bisa dilatih bersama menggunakan dan tanpa bola. Sehingga pemain selalu menghadapi keadaan berbeda-beda di setiap pertandingan sepak bola, bahkan seorang pemain sepak bola yang menginginkan kondisi fisik yang bagus dan cepat perlu melatih kecepatan dan keterampilannya. Kecepatan maupun kelincahan (*agility*) adalah komponen-komponen yang tentunya dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* seseorang (Purnomo & Irawan, 2021).

Menggiring bola merupakan suatu keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepak bola. Dalam permainan sepak bola menggiring bola sangat diperlukan oleh semua pemain untuk menggoceh lawan, membawa bola ke daerah yang kosong, dan melewati lawan hingga menggiring bola menuju gawang lawan untuk mencetak sebuah gol. Kemampuan menggiring bola yang dimiliki, memungkinkan seorang pemain dapat menguasai bola lebih lama dan dapat menyusun strategi kemana arah bola akan dialirkan. Pemain dapat memilih apakah bola itu dioperkan keteman, menggiring bola kearah gawang atau *shooting*. Pemain menerima bola dari teman satu tim lalu mencoba untuk menggiring bola menjauhi lawan dan menempatkan bola di daerah yang kosong untuk siap memberikan umpan kepada teman satu tim. Secara terus menerus dilakukan sehingga membuat sebuah tim tersebut dapat menguasai jalannya permainan untuk memperoleh suatu kemenangan (Ikbar & Erizal, 2019).

METODE PENELITIAN

Menurut Arikunto dalam (Pratomo & Gumantan, 2020) penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan. Untuk penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan korelasional, yaitu peneliti ingin mengetahui hubungan kelincahan dengan kecepatan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa SMP Negeri 1 Wawotobi. Adapun variabel bebas kelincahan (X) dan variabel terikat kecepatan menggiring bola (Y).

Menurut (Arikunto, 2013) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 1 Wawotobi yaitu jumlah keseluruhan 502 orang. Dimana putra terdiri dari 236 orang dan putri 266 orang. Sampel dalam penelitian ini ditarik menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu penarikan sampel berdasarkan pertimbangan memilih siswa yang berjenis kelamin putra dan dapat bermain sepak bola. Sehingga melalui beberapa pertimbangan tersebut dapat ditarik sampel dalam penelitian ini 35 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini tes kelincahan menggunakan tes lari *zig-zag run* dan tes menggiring bola (*dribbling*) dalam permainan sepak bola. Adapun alat-alat yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari bola, lapangan, meter, Sumpritan, *stopwatch*, alat tulis, kapur, Timbangan.

Analisis Data

Teknik pengolahan dan analisis data menggunakan hasil uji prasyarat, yang dimana uji normalitas ini bertujuan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh sedangkan penggunaan uji linieralitas untuk mengetahui apakah variabel bebas mempunyai hubungan yang linear atau tidak dengan variabel terikat.

Pengujian normalitas menggunakan uji *one-kolmogorov-smirnov* tes, dalam uji normalitas ini, akan menguji hipotesis sampel berasal dari data berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Sig* dengan 0,05 kriterianya menerima hipotesis apabila *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05. Apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak dan data dari analisis dengan bantuan SPSS versi 21. Uji linieralitas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat linier (garis lurus) atau tidak untuk pengujian ini digunakan tabel *Anova* dengan melihat nilai *probability* pada derajat linier (*deviation from linearity*). Hasil analisis hipotesis menggunakan uji korelasi yaitu bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan adalah uji korelasi. Uji korelasi dilakukan menggunakan sistem komputer dengan program SPSS Versi 21 dengan bantuan tabel *correlation*.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif data yaitu mencari nilai rata-rata (*mean*), simpangan baku (*standar deviation*), nilai terendah dan tertinggi dari setiap variabel penelitian. Sebelum dilakukan analisis korelasi, maka terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas dengan bantuan aplikasi SPSS Versi 21.

HASIL PENELITIAN

Langkah awal melakukan *deskriptif* variabel, seperti yang dijelaskan pada bab sebelumnya, bahwa dalam variabel penelitian ini terdiri dari: kelincahan (X) sebagai variabel bebas, dan kecepatan menggiring bola (Y) sebagai variabel terikat. Setelah dilakukan tes kelincahan dengan kecepatan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa SMP Negeri 1 Wawotobi, maka diperoleh data (lampiran 1 dan lampiran 2). Berdasarkan dari hasil tes kelincahan dengan kecepatan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa SMP Negeri 1 Wawotobi, maka diperoleh nilai minimal, nilai maksimal, nilai rata-rata dan standar deviasi yang diperoleh siswa

pada masing-masing tes yang dilakukan. Untuk lebih jelasnya dapat diperhatikan pada tabel 4.1 di bawah ini:

Tabel 1: Deskriptif Kelincahan (X) dan Kecepatan Menggiring Bola (Y)

Variabel	N	Nilai Minimal	Nilai Maksimal	Mean	Standar Deviasi
Kelincahan (X)	35	10,01	11,70	10,73	0,51
Kecepatan Menggiring Bola (Y)	35	11,03	13,58	12,18	0,77

Berdasarkan hasil analisis *deskriptif* pada tabel di atas, dapat diketahui mean dari kelincahan (X) adalah 10,73 dengan standar deviasi 0,51, mean dari kecepatan menggiring bola (Y) adalah 12,18 dengan standar deviasi 0,77, nilai minimal kelincahan (X) adalah 10,01 dan nilai maksimalnya adalah 11,70, nilai minimal kecepatan menggiring bola (Y) adalah 11,03 dan nilai maksimalnya adalah 13,58.

Tabel 2 Hasil Uji Korelasi

Jenis Korelasi	Hitung	Sig 0,05	R Squared (Koefisien Determinasi)	Keterangan
X-Y	0,690	0,000	0,477	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa koefisien korelasi antara kelincahan dengan kecepatan menggiring bola dalam permainan sepak bola adalah sebesar 0,690 dengan nilai signifikan 0,000. Untuk mengetahui korelasi hubungan kelincahan dengan kecepatan menggiring bola, maka nilai signifikan dibandingkan dengan taraf signifikan $0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan signifikan antara kelincahan dengan kecepatan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Koefisien determinasi antara kedua variabel (r^2) sebesar 0,477 dengan kata lain 47,7% kecepatan menggiring bola ditentukan oleh kelincahan.

PEMBAHASAN

Sesuai dengan judul penelitian yaitu hubungan kelincahan dengan kecepatan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Perlu diketahui bahwa untuk mengetahui dan mendapatkan data tentang kelincahan dan kecepatan menggiring bola, digunakan instrument kelincahan dengan melakukan tes *zig-zag run* dan instrumen kecepatan menggiring bola yaitu dengan menggunakan tes menggiring bola melewati rintangan.

Dalam penelitian ini, saya sebagai peneliti mengambil sampel siswa SMP Negeri 1 Wawotobi, yang berjumlah 35 orang. Sesuai dengan variabel penelitian yang diperoleh dari tes yang dilakukan, selanjutnya akan di analisis dengan menggunakan uji korelasi. Uji korelasi bertujuan untuk mengetahui hubungan kelincahan dengan kecepatan menggiring bola dalam permainan sepak bola.

Secara teori, kecepatan adalah kemampuan melakukan gerakan dengan tempo singkat. Kelincahan di sisi lain diartikan sebagai kemampuan melakukan gerak cepat untuk menghindari rangsangan eksternal, mengubah arah, dan mempercepat lagi (Lubis, 2013). Kelincahan harus dimiliki oleh setiap pemain sepak bola karena kelincahan berperan penting untuk melakukan gerakan dengan sangat mudah dan merubah arah dengan gesit saat melakukan teknik menggiring bola (*dribbling*).

Menggiring bola merupakan suatu keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepak bola. Dalam permainan sepak bola menggiring bola sangat diperlukan oleh semua pemain untuk mengoceh lawan, membawa bola ke daerah yang kosong, dan melewati lawan hingga menggiring bola menuju gawang lawan untuk mencetak sebuah gol. Berdasarkan teori yang dikemukakan di atas, perlu dikaji secara ilmiah melalui prosedur penelitian berdasarkan analisis statistik. Dengan menggunakan uji korelasi, ditemukan bahwa ada korelasi atau hubungan antara kelincahan dengan kecepatan menggiring bola permainan sepak bola. Hal ini terlihat dari hasil (r_{xy}) yang diperoleh sebanyak 0,690, dimana hasil ini jika dirumuskan dalam peta korelasi, maka hubungan kedua variabel berada pada kategori korelasi tinggi. Selain itu, ada hubungan yang signifikan dilihat dari perolehan $r_{xy} = 0,690 > 0,05$. Koefisien determinasi (r^2) = 0,477 atau 47,7% ini berarti bahwa kelincahan memberikan kontribusi terhadap kecepatan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Namun demikian, masih ada faktor lain yang besarnya 52,3% yang menentukan kecepatan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Sedangkan untuk perbedaan dengan penelitian sebelumnya, nilai koefisien $r_{xy} = 0,544$ dengan nilai signifikan sebesar $0,002 < 0,05$ dengan koefisien determinasi (r^2) = 0,296. Jika dilihat dari peta korelasi maka kebermaknaan hubungan antara dua variabel berada pada kategori korelasi sedang. Kelincahan memberikan kontribusi pada kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola sebesar 29,6%.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data, pengelolaan data, dan hasil penelitian yang diperoleh dengan analisis statistik dengan uji SPSS versi 21 ditemukan bahwa ada hubungan kelincahan dengan kecepatan menggiring bola dalam permainan sepak bola siswa SMP Negeri 1 Wawotobi. Hal ini terlihat dari nilai signifikan 0,01 lebih kecil dari 0,05. Selain itu nilai koefisien korelasi $r_{xy} = 0,690 >$ nilai *asympt.sig* 0,005.

Jika dilihat pada peta korelasi maka kebermaknaan hubungan antar dua variabel berada pada kategori korelasi tinggi. Nilai koefisien korelasi 0,690 merupakan korelasi tinggi yang berarti cukup baik kelincahan maka kecepatan menggiring semakin baik. Hal ini untuk melihat besaran kontribusi kelincahan dengan kecepatan menggiring bola dalam permainan sepak bola, dapat dilihat pada nilai koefisien determinasi (r^2) = 0,477 atau sebesar 47,7% kontribusi kelincahan dengan kecepatan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Namun demikian, masih ada faktor lain yang besarnya 52,3% yang menentukan kecepatan menggiring bola dalam permainan sepak bola seperti kekuatan, kelentukan, keseimbangan, daya tahan, daya otot, koordinasi, ketetapan dan reaksi. Sedangkan kesimpulan dari penelitian sebelumnya nilai koefisien r_{xy} = 0,544 dengan nilai signifikan sebesar $0,002 < 0,05$ dengan koefisien determinasi (r^2) = 0,296. Jika dilihat dari peta korelasi maka kebermaknaan hubungan antara dua variabel berada pada kategori korelasi sedang. Kelincahan memberikan kontribusi pada kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola sebesar 29,6%. Namun demikian, masih ada faktor lain yang besarnya 70,4% yang menentukan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola seperti kekuatan, kelentukan, keseimbangan, daya tahan, daya otot, koordinasi, ketetapan dan reaksi.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka saran yang dapat peneliti kemukakan yaitu: bagi guru pendidikan jasmani dalam memberikan latihan olahraga permainan sepak bola khususnya teknik dasar menggiring bola kepada para siswa hendaknya diimbangi dengan peningkatan kondisi fisik seperti kelincahan, kepada siswa SMP Negeri 1 Wawotobi, perlu melakukan latihan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fisik khususnya unsur melatih kelincahan, sehingga akan berdampak pada kemudahan untuk melakukan gerakan-gerakan di dalam pembelajaran olahraga permainan sepak bola khususnya pokok bahasan menggiring bola dan disarankan kepada peneliti lain yang relevan kiranya dapat meneliti lebih jauh dengan melibatkan variabel-variabel lain yang berperan dalam olahraga permainan sepak bola, dan perlu diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah populasi dan sampel yang lebih besar serta waktu penelitian yang lama dengan harapan bisa membuka wawasan mengenai kontribusi metode latihan yang relevan dengan permainan sepak bola.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah wa syukurillah, hanya dengan pertolongan Allah Swt, penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul, hubungan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa SMP Negeri 1 Wawotobi. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Aliasis Maruka, S.Pd., M.Pd.AIFO-P selaku pembimbing satu, Muhammad Zaenal Arwih, S.Pd., M.Kes pembimbing dua dan kepala sekolah SMP Negeri 1 Wawotobi yang telah memberikan izin penelitian, serta siswa SMP Negeri 1 Wawotobi yang

telah membantu penelitian ini. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masi jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkn saran dan kritik dari para pembaca demi kesempurnaan tulisan ini. Sesungguhnya ilmu dan kesempurnaan itu datangnya dari Allah Swt dan ketidak sempurnaan itu datangnya dari diri saya pribadi, akhir kata penulis ucapkan wassalamuallaikum warahmatullahi wabarakatuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprinova, F. & H. I. (2016). *Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribling) dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Sekolah Sepak Bola Putra Zodiak Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun* .
- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi*. Rineka Citra.
- Gunawan, Y. R., & Suherman, A. (2016). Hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling bola Futsal pada atlet O2Sn Kecamatan Sumedang Utara. *SpoRTIVE*, 1(1), 1–11.
- 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.
- Lubis, J. (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*.
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2020). Hubungan panjang tungkai dan power otot tungkai dengan kemampuan tendangan penalty. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 10–17.
- Purnomo, A., & Irawan, F. A. (2021). Analisis kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola pada tim futsal. *Sepakbola*, 1(1), 1–7.
- Samsudin, F. (2017). Pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 1–7.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT. Raja Grafindo Prasada.
- Yunus, M. (2013). *Dasar-Dasar Permainan Sepak Bola*. Universitas Negeri Malang.