

## **Menggali hubungan kelincahan, kelentukan, dan kemampuan dribble dalam sepakbola**

### ***Exploring the relationship between agility, flexibility, and dribble ability in football***

**Muhammad Feby Fakhri<sup>1</sup>, Purwono Sidik Permono<sup>\*1</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia

<sup>\*</sup>Corresponding Author

#### **Abstrak**

**Latar Belakang Masalah:** Dribbling adalah keterampilan dasar penting dalam sepak bola. Dua komponen fisik, yaitu kelincahan dan kelentukan, diduga memengaruhi kemampuan dribbling. Namun, belum jelas sejauh mana keduanya berkontribusi terhadap keterampilan ini. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kelincahan, kelentukan, dan kemampuan dribbling pemain Akademi Satria Kencana Serasi Kabupaten Semarang. **Metode:** Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan analisis korelasi Pearson dan regresi berganda melalui SPSS 25. Sampel terdiri dari 19 pemain. **Hasil:** Hasil analisis Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kelincahan dan kemampuan dribbling ( $r = 0,516$ ;  $p < 0,05$ ), namun tidak terdapat hubungan signifikan antara kelentukan dan kemampuan dribbling ( $r = -0,124$ ;  $p > 0,05$ ). Uji regresi linear berganda menunjukkan bahwa kelincahan dan kelentukan secara simultan tidak berpengaruh signifikan terhadap kemampuan dribbling ( $F = 2,993$ ;  $p > 0,05$ ). **Kesimpulan:** Kelincahan lebih dominan daripada kelentukan dalam mendukung kemampuan dribbling. Oleh karena itu, pelatih disarankan untuk lebih menekankan latihan kelincahan guna meningkatkan keterampilan dribbling pemain.


**Kata Kunci:** kelincahan; kelentukan; *dribble*; sepak bola

#### **Abstract**

**Research Problems:** Dribbling is an important basic skill in soccer. Two physical components, agility and flexibility, are thought to influence dribbling ability. However, it is not clear which of the two contributes to this skill. **Research Objectives:** This study aims to analyze the relationship between agility, flexibility, and dribbling ability of Satria Kencana Serasi Academy players, Semarang Regency. **Methods:** The research used quantitative methods with Pearson correlation analysis and multiple regression through SPSS 25. The sample consisted of 19 players. **Results:** The results of Pearson analysis showed that there was a significant positive relationship between agility and dribbling ability ( $r = 0.516$ ;  $p < 0.05$ ), but there was no significant relationship between flexibility and dribbling ability ( $r = -0.124$ ;  $p > 0.05$ ). Multiple linear regression test showed that agility and flexibility simultaneously did not have a significant effect on dribbling ability ( $F = 2.993$ ;  $p > 0.05$ ). **Conclusion:** Agility is more dominant than flexibility in supporting dribbling ability. Therefore, coaches are advised to emphasize agility training more to improve players' dribbling skills.

**Keywords:** agility; flexibility; *dribble*; football.

Dikirim: 17 Mei 2025; Direvisi: 19 Juni 2025; Diterima: 4 Juli 2025

 <http://dx.doi.org/10.55379/sjs.v5i1.129>

Corresponding author: Purwono Sidik Permono, Kampus UNNES Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229, Jawa Tengah, Indonesia

Email: [purwonosidik@mail.unnes.ac.id](mailto:purwonosidik@mail.unnes.ac.id)

## PENDAHULUAN

Sepakbola ialah satu diantara cabang olahraga yang paling terkenal dan digemari (Azandi, 2023). Popularitas dan daya tarik permainan ini berasal dari teknik-teknik dan strategi yang digunakan selama pertandingan. Sepakbola merupakan suatu permainan tim di mana setiap pemain melakukan tugas tertentu, seperti penjaga gawang, bek, gelandang, dan penyerang (Handoko, 2018). Setiap atlet sepak bola perlu menguasai teknik dasar gerak yang mencakup berbagai keterampilan penting, seperti berlari, menggiring bola, mengoper, dan menembak. Teknik dasar ini sangat menunjang dalam permainan sepak bola (Bozkurt et al., 2020). Teknik dasar sangat krusial dalam sepakbola, dan setiap pemain harus dapat menerapkannya dengan baik (Vinet & Zhedanov, 2011).

Suryadi et al. (2023) untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, elemen fisik dan penguasaan ketrampilan teknik dasar sangat penting agar bisa melakukan permainan sepakbola dengan baik. Latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan diperlukan untuk menguasai fisik dan ketrampilan teknik dasar. Menguasai teknik dasar sangat penting untuk menciptakan permainan yang baik. Teknik dasar yang perlu dikuasai antara lain passing, dribbling, kontrol bola, dan shooting (Priyo et al., 2021). Passing adalah teknik mengoper bola antar pemain yang wajib dikuasai karena menjadi dasar dalam membangun serangan. Kemampuan *passing* yang baik dipengaruhi oleh tiga unsur fisik utama yaitu kecepatan untuk menentukan waktu oper yang tepat, kelincahan untuk menyesuaikan posisi tubuh sebelum mengoper, dan kekuatan untuk mengontrol daya oper sesuai kebutuhan. Ketiga faktor fisik ini saling mendukung untuk menciptakan operan yang akurat dan efektif dalam permainan (Habibi & Suhermon, 2021). Mengontrol bola adalah teknik dasar sepakbola yang penting untuk menguasai penerimaan bola, baik dengan kaki, dada, atau kepala, agar bola tetap dalam penguasaan pemain sebelum melakukan operan, umpan, atau tembakan ke gawang lawan (Azizi et al., 2024). Dribbling adalah upaya untuk membawa bola dengan kaki, baik itu kaki kanan maupun kaki kiri secara bergantian dengan cepat namun kondisi bola masih pada jangkauan (Wildani & Gazali, 2020). *Dribbling* sepakbola bisa dilakukan menggunakan

kura-kura kaki bagian dalam, atas, dan luar (Subekti, 2017). Shooting atau menembak bola adalah teknik dasar dalam sepakbola untuk menendang bola ke gawang lawan guna mencetak gol. Agar tendangan efektif, perlu diperhatikan tiga prinsip utama yaitu tersedianya ruang untuk menendang, waktu yang cukup untuk melakukan tendangan, dan tidak ada rekan yang berada di posisi lebih menguntungkan. Dapat disimpulkan bahwa shooting adalah upaya untuk mencetak gol demi meraih kemenangan (Wardana et al., 2018).

Satu diantara atribut yang wajib dimiliki oleh seorang pesepakbola ialah kelincahan, dikarenakan hal ini berkaitan dengan kemampuannya dalam menguasai bola (Prayoga et al., 2022) Selama pertandingan, pemain akan sering berlari dan mengubah arah dengan cepat untuk menggiring bola atau menghalangi lawan. Oleh karena itu, seorang atlet perlu memiliki kemampuan bergerak cepat agar bisa menyesuaikan gerakan tubuhnya dengan responsif dan efisien (Milanović et al., 2015). Menurut Marsono dalam (Sari, 2018) menjelaskan kelincahan sebagai kemampuan untuk secara tepat dan cepat merubah arah dan posisi tubuh saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan atau kehilangan kesadaran akan posisinya.

Kemampuan untuk melakukan pergerakan tubuh atau bagiannya secara maksimal tanpa merasakan cedera otot atau ketegangan dikenal sebagai fleksibilitas. Pada dunia olahraga sepakbola, kelenturan pada pinggang sangat krusial guna mendapatkan penguasaan teknik sepakbola yang optimal (Renaldi et al., 2024). Seorang pemain dapat dikatakan memiliki kelenturan yang baik apabila mampu melakukan gerakan tubuh dengan rentang gerak yang luas, seperti membungkuk hingga kepala mendekati lutut, duduk dengan kedua kaki terbuka lebar, melenturkan tubuh ke belakang hingga kepala hampir menyentuh tumit, atau meliukkan badan ke kiri dan kanan secara maksimal (Arridh et al., 2021). Realitanya, kurang lebih 17% cedera disepakbola dikarenakan sendi otot kaku dan minimnya fleksibilitas (Sandria & Arwandi, 2018). Namun demikian, sejauh ini masih terdapat keterbatasan dan perbedaan pandangan dalam literatur mengenai seberapa besar pengaruh fleksibilitas otot terhadap kemampuan fisik atlet.

Studi ini bertujuan untuk memperoleh data empiris tentang hubungan kelentukan dan kelincahan dengan kemampuan *dribble* pada pemain Akademi Satria Kencana Serasi Kabupaten Semarang.

## **METODE**

### *Desain Penelitian*

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dan kelentukan terhadap kemampuan dribbling pada pemain sepak bola. Desain korelasional digunakan karena penelitian ini tidak memberikan perlakuan, melainkan mengamati keterkaitan antarvariabel yang sudah ada secara alami dalam kelompok subjek yang diteliti (Pratama et al., 2023).

### *Partisipan*

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 25 April 2025 bertempat di Akademi Satria Kencana Serasi, Kabupaten Semarang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain kelompok usia 16 tahun (KU-16) yang terdaftar secara aktif di akademi tersebut. Jumlah populasi sekaligus dijadikan sampel yaitu sebanyak 19 orang, sehingga teknik sampling yang digunakan adalah total sampling, karena seluruh anggota populasi memenuhi kriteria inklusi.

### *Instrumen Penelitian*

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari: *Arrow Head Agility Test* untuk mengukur kelincahan, *Sit and Reach Test* untuk mengukur tingkat kelentukan, dan Tes kemampuan *dribbling* yang dikembangkan oleh (Ramadhan & Widodo, 2019). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui uji tes fisik secara langsung oleh peneliti kepada seluruh responden sesuai prosedur baku instrumen masing-masing.

### *Analisis Data*

Data hasil pengukuran dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif dan korelasi Pearson, serta dilengkapi dengan uji regresi linear berganda untuk melihat pengaruh simultan antarvariabel. Pengolahan data dilakukan

dengan bantuan program SPSS versi 25 dan Microsoft Excel. Selain itu, data dikelompokkan berdasarkan kategori performa (tinggi, sedang, rendah) dengan pendekatan statistik deskriptif melalui nilai mean dan standar deviasi (Budiana et al., 2020).

## HASIL

Penelitian ini melibatkan 19 orang pemain sepak bola dari Akademi Satria Kencana Serasi kategori usia 16 tahun (KU-16) sebagai responden. Seluruh responden adalah laki-laki dengan rentang usia antara 15 hingga 16 tahun, dan seluruhnya aktif mengikuti program latihan reguler di akademi tersebut. Pemilihan responden dilakukan secara total sampling karena jumlah populasi relatif kecil dan homogen.

Tabel 1. Deskripsi data kelenturan, kelincahan lari, dan kemampuan *dribbling* bola.

|                | <b>N</b> | <b>Minimum</b> | <b>Maximum</b> | <b>Mean</b> | <b>Std. Deviation</b> |
|----------------|----------|----------------|----------------|-------------|-----------------------|
| Kelincahan     | 19       | 16,23          | 20,62          | 17,709      | 1,1318                |
| Kelentukan     | 19       | 22             | 40             | 32,316      | 4,5589                |
| <i>Dribble</i> | 19       | 7,52           | 10,07          | 8,764       | 0,6035                |

Hasil analisis deskriptif pada Tabel 1 menunjukkan gambaran umum sebaran data untuk masing-masing variabel yang diteliti. Rata-rata nilai kelincahan pemain berada pada angka 17,709 dengan simpangan baku yang relatif kecil, mengindikasikan bahwa tingkat kelincahan antar pemain cenderung homogen dan berada dalam kategori cukup baik. Sebaliknya, nilai kelenturan menunjukkan rata-rata 32,316 dengan simpangan baku lebih besar, yaitu 4,559, yang menandakan adanya variasi kemampuan fleksibilitas tubuh antar individu dalam kelompok sampel. Adapun kemampuan *dribbling* memiliki nilai rata-rata 8,764 dengan penyebaran yang relatif sempit, mencerminkan bahwa mayoritas pemain berada dalam tingkat performa menggiring bola yang serupa, yaitu pada kategori menengah hingga tinggi.

Tabel 2. Hasil uji correlation pearson

| <b>Pasangan Variabel</b>        | <b>Koefisien Korelasi (r)</b> | <b>Nilai Signifikansi (p)</b> | <b>Keterangan</b>                      |
|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--|
| Kelincahan dan <i>dribbling</i> | 0,516                         | 0,024                         | Signifikan, berhubungan positif sedang |

| Pasangan Variabel        | Koefisien Korelasi (r) | Nilai Signifikansi (p) | Keterangan                        |
|--------------------------|------------------------|------------------------|-----------------------------------|
| Kelentukan dan Dribbling | -0,124                 | 0,612                  | Tidak signifikan, hubungan sangat |

Berdasarkan Tabel 2, nilai koefisien korelasi (r) antara kelincahan dan kemampuan dribbling sebesar 0,516 menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan sedang. Artinya, semakin tinggi tingkat kelincahan pemain, maka cenderung semakin baik pula kemampuan mereka dalam menggiring bola. Sebaliknya, nilai korelasi antara kelentukan dan kemampuan dribbling adalah -0,124, yang menunjukkan hubungan negatif sangat lemah. Hal ini mengindikasikan bahwa fleksibilitas tubuh hampir tidak berpengaruh terhadap keterampilan dribbling dalam konteks penelitian ini. Dengan demikian, kelincahan memiliki peran yang lebih relevan dibandingkan kelentukan dalam mendukung kemampuan dribbling pada pemain Akademi Satria Kencana Serasi Kabupaten Semarang.

Tabel 3. Hasil uji regresi berganda

| Sumber Variasi | Jumlah kuadrat (SS) | Derajat Bebas (df) | Rata-rata Kuadrat (Ms) | F-hitung | Sig. (p) |
|----------------|---------------------|--------------------|------------------------|----------|----------|
| Regresi        | 1,785               | 2                  | 0,892                  | 2,993    | 0,079    |
| Residual       | 4,770               | 16                 | 0,298                  | -        | -        |
| Total          | 6,555               | 18                 | -                      | -        | -        |

Berdasarkan hasil analisis regresi pada Tabel 3, diperoleh nilai F-hitung sebesar 2,993. Untuk menguji signifikansi model regresi, nilai F-hitung tersebut seharusnya dibandingkan dengan nilai F-tabel pada taraf signifikansi 5% dengan derajat bebas ( $df_1 = 2$ ;  $df_2 = 16$ ). Berdasarkan distribusi F, nilai F-tabel untuk  $df (2, 16)$  pada  $\alpha = 0,05$  adalah sekitar 3,63. Karena  $F\text{-hitung} (2,993) < F\text{-tabel} (3,63)$ , maka model regresi tidak signifikan. Artinya, secara simultan variabel kelincahan dan kelentukan tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan dribbling pemain. Dengan demikian, kontribusi gabungan kedua variabel bebas dalam menjelaskan variasi kemampuan dribbling belum cukup kuat secara statistik.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelincahan memiliki hubungan



yang signifikan dengan kemampuan dribbling pada pemain Akademi Satria Kencana Serasi Kabupaten Semarang. Koefisien korelasi sebesar 0,516 menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan sedang. Hal ini berarti semakin baik tingkat kelincahan yang dimiliki seorang pemain, maka semakin tinggi pula kemampuan dribbling-nya. Temuan ini mendukung hasil studi (Tauba & HB, 2021) yang menjelaskan bahwa kelincahan merupakan aspek penting dalam menggiring bola karena berkaitan langsung dengan kemampuan tubuh untuk bergerak cepat, merespons arah, serta mempertahankan kontrol bola dalam situasi tekanan lawan.

Lebih jauh, menurut (Chafidz et al., 2023) kelincahan memberikan keuntungan strategis dalam permainan sepak bola, terutama dalam situasi duel satu lawan satu dan saat melakukan penetrasi ke daerah pertahanan lawan. Hal ini disebabkan oleh kemampuan kelincahan yang memungkinkan pemain mengatur pusat gravitasi dan distribusi beban tubuh dengan cepat ketika melakukan perubahan arah mendadak. Dalam konteks fisiologi olahraga, kelincahan melibatkan koordinasi neuromuskular, refleks motorik, serta stabilitas dinamis tubuh, yang semuanya mendukung kemampuan pemain untuk mempertahankan bola saat menggiring (Milanović et al., 2015). Oleh karena itu, tidak mengherankan apabila variabel kelincahan menunjukkan hubungan signifikan terhadap keterampilan dribbling.

Sebaliknya, penelitian ini tidak menemukan adanya hubungan signifikan antara kelentukan dan kemampuan dribbling, dengan koefisien korelasi -0,124. Nilai tersebut menunjukkan hubungan negatif yang sangat lemah dan tidak bermakna statistik. Hasil ini bertentangan dengan penelitian (Wahyudi & Dewi, 2024), yang menemukan bahwa latihan fleksibilitas berdampak positif terhadap teknik *dribbling*. Namun perbedaan ini dapat dijelaskan oleh konteks dan desain penelitian. Studi Wahyudi dan Dewi (2024) juga melibatkan intervensi pelatihan kelentukan secara intensif dalam jangka panjang, sedangkan penelitian ini bersifat korelasional dengan pengukuran kelentukan tunggal tanpa perlakuan khusus.

Dalam perspektif biomekanik, kelentukan berkontribusi terhadap rentang

gerak sendi dan elastisitas otot, yang dapat meningkatkan efisiensi gerak dalam aktivitas tertentu seperti menendang atau menghindar dari lawan (Renaldi et al., 2024). Namun, pengaruh tersebut lebih bersifat pendukung secara tidak langsung. Subyek dalam penelitian ini yang memiliki kelentukan baik belum tentu menunjukkan keterampilan dribbling yang tinggi karena kemampuan tersebut juga sangat bergantung pada aspek koordinasi, kontrol bola, dan persepsi ruang. Ini sejalan dengan pendapat (Camata et al., 2025) yang menyatakan bahwa kelentukan bukan faktor dominan dalam keterampilan menggiring bola, dan kontribusinya lebih bersifat melengkapi kemampuan fisik dasar lainnya.

Lebih lanjut, ketika dilakukan uji regresi berganda untuk mengetahui pengaruh simultan kelincahan dan kelentukan terhadap kemampuan dribbling, diperoleh nilai F-hitung sebesar 2,993, yang lebih kecil dari nilai F-tabel (3,63). Hal ini menunjukkan bahwa secara bersama-sama, kedua variabel tersebut tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap kemampuan dribbling. Dengan kata lain, kontribusi gabungan kelincahan dan kelentukan dalam menjelaskan variasi kemampuan menggiring bola tidak cukup kuat untuk memenuhi syarat signifikansi secara statistik. Temuan ini menunjukkan adanya kemungkinan bahwa variabel lain justru lebih dominan, seperti koordinasi mata-kaki, persepsi kinestetik, kecepatan reaksi, atau bahkan faktor psikologis seperti kepercayaan diri dan pengalaman bermain.

Murib et al. (2023) menekankan bahwa keterampilan dribbling tidak hanya dipengaruhi oleh komponen fisik, tetapi juga oleh kemampuan koordinatif dan kognitif pemain. Misalnya, seorang pemain yang memiliki persepsi spasial dan kinestetik yang baik akan lebih mampu mengatur arah dan kecepatan bola sesuai dengan gerakan tubuhnya, meskipun tidak memiliki tingkat kelentukan yang tinggi. Temuan serupa juga dikemukakan oleh (Syahrudin et al., 2023) yang menemukan bahwa koordinasi mata-kaki, persepsi kinestetik, dan kelincahan secara kolektif memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan dribbling pemain.

Implikasi praktis dari hasil penelitian ini cukup jelas: program pelatihan



sebaiknya lebih memprioritaskan pengembangan kelincahan melalui latihan perubahan arah, reaksi cepat, serta peningkatan kontrol tubuh dalam situasi permainan. Kelentukan tetap penting sebagai bagian dari pencegahan cedera dan peningkatan fleksibilitas gerak, namun tidak dapat dijadikan indikator utama dalam peningkatan keterampilan dribbling. Latihan kelentukan lebih cocok sebagai pelengkap dalam program latihan fisik umum untuk menjaga mobilitas sendi dan keluwesan otot.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini mencakup jumlah sampel yang relatif kecil ( $n=19$ ) sehingga berpotensi mengurangi kekuatan generalisasi temuan. Selain itu, variabel-variabel penting lain yang berpengaruh terhadap kemampuan dribbling belum disertakan dalam analisis, seperti kecepatan lari, kontrol bola, persepsi spasial, dan teknik dasar lainnya. Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya disarankan agar melibatkan lebih banyak responden dari berbagai kelompok usia, serta memasukkan variabel koordinatif dan teknis lainnya agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai determinan kemampuan dribbling dalam sepakbola.

Secara umum, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kelincahan merupakan aspek penting dalam mendukung keterampilan menggiring bola, sementara kelentukan lebih berfungsi sebagai faktor pendukung yang tidak secara langsung memengaruhi kemampuan dribbling. Kombinasi antara latihan kelincahan, koordinasi, dan penguasaan teknik dasar akan lebih efektif dalam mengembangkan kemampuan menggiring bola pada pemain muda di akademi sepakbola.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dan kelentukan dengan kemampuan dribbling pada pemain Akademi Satria Kencana Serasi Kabupaten Semarang. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kelincahan dan kemampuan dribbling. Artinya, semakin lincah seorang pemain, semakin baik kemampuannya dalam menggiring bola. Namun, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara kelentukan dan kemampuan dribbling, sehingga fleksibilitas tubuh bukan faktor utama dalam keterampilan tersebut.

Analisis regresi berganda juga menunjukkan bahwa kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama tidak berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *dribbling*. Hal ini mengindikasikan bahwa kontribusi keduanya belum cukup kuat untuk memprediksi kemampuan menggiring bola. Berdasarkan temuan ini, pelatih disarankan untuk lebih memfokuskan latihan pada pengembangan kelincahan melalui latihan reaksi, perubahan arah cepat, dan penguatan otot inti. Latihan kelentukan tetap diperlukan untuk mencegah cedera dan menjaga rentang gerak, tetapi bukan prioritas utama dalam peningkatan *dribbling*. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan lebih banyak sampel dan menambahkan variabel lain seperti koordinasi mata-kaki, kecepatan, teknik dasar, dan persepsi kinestetik untuk memperoleh gambaran yang lebih lengkap tentang faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan *dribbling* dalam sepak bola.

## KONTRIBUSI PENULIS

**Muhammad Feby Fakhriza:** Conceptualization, Data Curation, Writing – Original Draft. **Purwono Sidik Permono:** Methodology, Formal Analysis, Validation, Writing – Review & Editing.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arridh, 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>
- Azandi, F. (2023). Model Latihan Teknik Dribbling Dan Passing Untuk Atlet Sepak Bola. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(2), 147. <https://doi.org/10.55081/joki.v3i2.967>
- Azizi, A. I. A., Supriatna, S., & Widiawati, P. W. (2024). Pengaruh Latihan Rebound Pass Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Control Siswa Sd Nu Hasyim Asyari. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 9(1), 135–142. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v9i1.3667>
- Bozkurt, S., Çoban, M., & Demircan, U. (2020). The effect of football basic technical training using unilateral leg on bilateral leg transfer in male children. *Journal of Physical Education (Maringa)*, 31(1). <https://doi.org/10.4025/JPHYSEDUC.V31I1.3164>
- Budiana, S., Karmila, N., & Devi, R. (2020). Pengaruh Kebiasaan Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika. *Pedagogia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 12(2), 70–73. <https://doi.org/10.55215/pedagogia.v12i2.2937>

- Camata, T. V., Hunter, A. H., Smith, N. M. A., Crowther, M. S., Costa, M. A., Moura, F. A., & Wilson, R. S. (2025). Influence of Age and Body Size on the Dribbling Performance of Young Elite Soccer Players: A Cross-Sectional Descriptive Study. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 10(2), 118. <https://doi.org/10.3390/jfmk10020118>
- Chafidz, R., Denatara, E. T., & 'Ala, F. (2023). Pengaruh Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Di Ssb Medan Satria U-16. *Jurnal Prestasi*, 7(2), 85. <https://doi.org/10.24114/jp.v7i2.53737>
- Habibi, R., & Suhermon. (2024). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Passing Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler SD Negeri 026 Tambusai. *Journal Sport Rokanisa*, 4(1), 20–31. <https://ejurnal.rokania.ac.id/index.php/jsr/article/view/329>
- Handoko, A. H. (2018). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola SSB Deli Serdang United Kabupaten Deli Serdang. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(1), 64–80. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i1.19982>
- Milanović, Z., Sporiš, G., Trajković, N., Sekulić, D., James, N., & Vučković, G. (2015). Corrigendum to “Does SAQ training improve the speed and flexibility of young soccer players? A randomized controlled trial. *Human Movement Science*, 43, 164. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2015.07.008>
- Murib, E., Muhammad, J., Wandik, Y., & Putra, M. F. P. (2023). Kelincahan, koordinasi mata-kaki, dan kemampuan menggiring: studi pada atlet sepakbola di jayapura. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 137. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16474>
- Pratama, R., Aisyah, S. A., Putra, A. M., Sirodj, R. A., & Afgan, M. W. (2023). Correlational Research. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(3), 1754–1759. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i3.1420>
- Prayoga, N. A., Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2), 119–132. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i2.19356>
- Priyo Utomo, N., & Indarto, P. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Passing dalam Sepak Bola. *Jurnal Porkes*, 4(2), 87–94. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4578>
- Ramadhan, M. F., & Widodo, A. (2019). Pengembangan instrumen tes keterampilan dribbling pada pemain. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 07(02), 486–495. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/29727>
- Renaldi, A. R., Juwita, J., & Apriansyah, D. (2024). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola Di Klub Anggut Bengkulu Selatan. *Jurnal Educative Sportive*

- EduSport*, 5(2), 99–102. <https://doi.org/10.33258/edusport.v5i2.6180>
- Sandria, P., & Arwandi, J. (2018). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Puncak Andalas. *Jurnal Patriot*, 362–368. <https://doi.org/10.24036/patriot.v0i0.56>
- Sari, D. N. (2018). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Atlet Sekolah Sepakbola. *Sport Science*, 18(2), 103–113. <https://doi.org/10.24036/jss.v18i2.41>
- Subekti, N. (2017). Efektivitas Dribbling Dengan Kaki Bagian Luar, Bagian Dalam, dan Bagian Punggung Kaki Terhadap Penguasaan Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola. *Journal Sport Area*, 2(2), 88. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(2\).705](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(2).705)
- Suryadi, D., Okilanda, A., Yanti, N., Suganda, M. A., Mashud, Santika, I. G. P. N. A., Vanagosi, K. D., & Hardinata, R. (2023). Combination of varied agility training with small sided games: How it influences football dribbling skills? *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 27(3), 190–197. <https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0302>
- Syahrudin, S., Hakim, H., Saleh, M. S., Saleh, M. S., & Surya, M. A. (2023). Pengaruh Persepsi Kinestetik, Kelincahan Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Dribbling Pada Permainan Futsal. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 12(1), 105–118. <https://doi.org/10.31571/jpo.v12i1.5463>
- Tauba, R. F., & HB, B. (2021). Pengembangan instrumen tes dribbling pada permainan futsal menggunakan teknologi mikrokontroler arduino. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 256–267. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.41845>
- Vinet, L., & Zhedanov, A. (2011). A “missing” family of classical orthogonal polynomials. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–14. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Wahyudi, A. H., & Dewi, R. R. kinanti. (2024). Efektivitas Gerakan Fleksibilitas Terhadap Teknik Dribbling Pada Atlet SSB Kancil Mas Karawang. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (JOKER)*, 4(1), 64–68. <https://doi.org/10.35706/joker.v4i1.12109>
- Wardana, C. R., Setiabudi, M. A., & Candra, A. T. (2018). Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Keterampilan Passing, Controlling dan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 3(2), 194–201. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v3i2.212>
- Wildani, L., & Gazali, N. (2020). Model Kooperatif Teams Games Tournaments: Apakah dapat meningkatkan keterampilan belajar dribbling sepakbola? *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), 103–111. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).5637](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5637)