



**KORELASI SPEED DAN AGILITY TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLING PEMAIN SEPAKBOLA GIK FC TAHUN 2021**

Johnfebriarus¹, Nono Hardinoto²

¹ Universitas Negeri Medan

Jl. William Iskandar Ps.V, Kenangan Baru, Sumatera Utara

Email : johnfeb@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the correlation of speed and agility to the dribbling ability of GIK FC football players in 2021. The research method is a parametric test, namely the correlation method using the person product moment. The population is all GIK Kabanjahe football players, where they are still actively participating in training. The total population is as many as 16 people. The sampling technique used in this study was a total sampling technique, so all 16 people of GIK Kabanjahe football players were the samples in this study. All samples tested and measured football speed, agility and dribbling. The research instrument for data collection with tests and measurements is the soccer dribbling instrument test, the speed instrument is the 30 meter run and agility with the illionis agility test. Statistical calculations using the Pearson product moment correlation test show that the results of the first hypothesis analysis show that there is a significant correlation of speed to soccer dribbling in GIK FC football players in 2021. In the results of the second hypothesis analysis there is a significant correlation of agility to soccer dribbling in soccer players. GIK FC 2021. In the results of the third hypothesis analysis, there is no significant correlation of speed and agility together with soccer dribbling in GIK FC football players in 2021.

Keywords: *Speed, agility, dribbling , Soccer*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi speed dan agility terhadap kemampuan dribbling pemain sepakbola GIK FC Tahun 2021. Metode penelitian adalah uji parametrik yaitu metode korelasional dengan menggunakan person product moment. Populasi adalah seluruh pemain sepakbola GIK Kabanjahe, dimana mereka masih aktif mengikuti latihan. Adapun jumlah populasi yaitu sebanyak 16 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik total sampling, maka seluruh pemain sepakbola GIK Kabanjahe yaitu sebanyak 16 orang menjadi sampel dalam penelitian ini. Kepada seluruh sampel melakukan tes dan pengukuran speed, agility dan dribbling sepakbola. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan tes

dan pengukuran yaitu tes instrumen dribbling sepakbola, instrumen kecepatan yaitu lari 30 meter dan kelincahan dengan illionis agility test. Perhitungan statistic menggunakan uji korelasi pearson product moment menunjukkan bahwa pada hasil analisis hipotesis pertama menunjukkan terdapat korelasi yang signifikan dari speed terhadap dribbling sepakbola pada pemain sepakbola GIK FC Tahun 2021. Pada hasil analisis hipotesis kedua terdapat korelasi yang signifikan dari agility terhadap dribbling sepakbola pada pemain sepakbola GIK FC Tahun 2021. Pada hasil analisis hipotesis ke tiga tidak terdapat korelasi yang signifikan dari speed dan agility secara bersama–sama terhadap dribbling sepakbola pada pemain sepakbola GIK FC Tahun 2021.

Kata Kunci: Speed, agility, dribbling , Sepakbola

PENDAHULUAN

Sepak bola salah satu olahraga yang sudah dikenal masyarakat luas mulai dari di perkotaan hingga di pedesaan. Sepakbola mejadi olahraga beregu dimana pada sasat bertanding juga membutuhkan kemampuan individu setipa pemainnya. Sehingga dengan demikian diperlukan penguasaan teknik yang baik pada setiap pemainnya. Teknik dasar bermain sepak bola dibedakan menjadi dua macam yaitu teknik dasar tanpa bola dan teknik dasar dengan bola. Kedua teknik tersebut merupakan komponen yang saling mendukung didalam permainan. Teknik dasar dengan bola seperti short passing, long passing, shooting, heading, dribbling. Oleh karena itu bagi setiap pemain harus menguasai teknik dasar tersebut agar mampu bermain sepak bola dengan terampil. Dengan menguasai teknik dasar akan mendukung penampilan dalam bermain dan bertanding, memiliki rasa percaya diri yang baik, optimis dan semangat yang tinggi sewaktu bermain atau bertanding.

Salah satu teknik dasar yang paling penting untuk dikuasi oleh pemain sepak bola adalah menggiring bola. Menggiring bola adakah usaha melewati lawan, untuk mencari

kesempatan yang tepat dalam mengumpan bola kepada rekan satu tim, atau melakukan shooting ke gawang. Dengan demikian teknik menggiring bola pada permainan sepakbola sangat berpengaruh terhadap keberhasilan sebuah tim dalam meraih kemenangan. Untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola perlu setiap pemain melatih kondisi fisiknya seperti kecepatan dan kelincahan. Dengan kemampuan ini pemain dapat mengantisipasi gerak lawan sehingga dapat melakukan dribbling bola lebih baik yaitu lebih cepat dan tepat. Speed dan agility merupakan dua dari beberapa kondisi fisik yang dibutuhkan oleh atlet sepakbola sehingga dapat meningkatkan kelincahannya pada saat bermain dimana juga akan dapat meningkatkan kemampuan dribbling bola. Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kemampuan speed dan agility terhadap kemampuan menggiring bola pada Pemain Sepakbola GIK FC Tahun 2021.

Tingkat keterampilan pada cabang olahraga merupakan hal yang membedakan seorang juara dan lainnya. Seperti pada cabang olahraga sepakbola maka semakin baik

seorang dapat menggiring, menembak, dan mengumpan maka semakin baik kemungkinannya untuk menjadi seorang pemain yang sukses. Dari banyaknya komponen kondisi fisik, pada cabang olahraga sepakbola kelincahan menjadi salah satu kondisi fisik yang sangat penting. Harsono (2015:21) berpendapat bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan tubuh dengan cepat dan tepat pada witu yang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Dengan memiliki kelincahan yang baik, pemain bola dapat dapat merubah arah sewaktu-waktu pada saat melakukan dribbling untuk melewati lawan. Kelincahan sangat diperlukan untuk melakukan teknik ini dimana lawan akan berusaha untuk merebut bola dan pemain yang membawa bola harus dapat mempertahankan bola tersebut dengan lincah bergerak ke segala arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Kelincahan pemain sepakbola sangat dipengaruhi oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba. Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga, kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola, sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam waktu permainan. 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. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan. Suharno (1985:33) menyatakan kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk berubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Suharno (1985:33) menyatakan kegunaan kelincahan adalah untuk menkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

Menurut Komarudin (2005:42), “salah satu tontonan yang menarik dalam sepakbola adalah kemampuan seorang pemain yang mempunyai teknik menguasai bola dengan baik dan mampu menggiring bola untuk melewati musuhnya”. Walaupun sepakbola modern mengutamakan kolektivitas dalam bermain sepakbola, tetapi pemain yang mempunyai skill dalam mendribble bola tetap dibutuhkan untuk merusak pertahanan lawan.

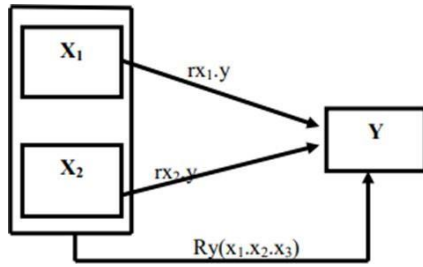
Salah satu teknik yang perlu dalam permainan sepakbola adalah dribbling. Dribbling dalam sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki. Menurut Danny (2007:1), “dribbling adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak. Dalam proses latihan ini, seorang pelatih sangat berperan penting untuk dapat memberikan

berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik dribbling pemain dalam bermain sepakbola. Dalam melakukan dribbling pada saat bermain sepakbola, kelincahan untuk bergerak ke segala arah sangat diperlukan oleh setiap pemain dimana kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Dalam permainan sepakbola kemampuan sepakbola kemampuan dribbling yang baik dapat menjadikan permainan sepakbola itu lebih menarik. Pemain dapat melakukan aksi individu menggiring bola tanpa kesulitan. Menggiring bola pada dasarnya dibedakan menjadi dua, yaitu closed dribbling dan speed dribbling. Closed dribbling adalah teknik menggiring yang dilakukan dengan kontrol pada bola, dilakukan pada saat pemain tersebut menghadapi tekanan lawan, cara melakukannya bola tidak boleh dari satu meter di depan pemain. Tetapi pada dasarnya setiap pemain harus dapat menggiring bola dengan cepat baik pada saat berhadapan dengan lawan juga pada saat membawa bola ke arah gawang tanpa penjagaan dari lawan. Menurut Robert Koger (2007: 51), menggiring adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Menurut Timo Schunemenin dribbling merupakan teknik menyerang dengan gerakan kontrol bola dengan rapat, menggunakan kedua kaki serta terus meneruskan mengubah lintasan atau arah bola. Sedangkan speed dribbling merupakan gerakan kontrol pada bola dengan kecepatan tinggi tanpa mengubah lintasan (Timo Schunemann 2012:20).

Kondisi fisik seperti speed dan agility perlu dilatih untuk mengembangkan kemampuan kontrol gerakan tubuh melalui pengembangan sistem neuromuskuler. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam melakukan daya ledak gerakan multi arah dengan memprogram ulang sistem neuromuskuler, sehingga dapat bekerja lebih efisien. Latihan speed dan agility akan menghapus block mental dan ambang batas dan akan memungkinkan pemain untuk mengarahkan kekuatan maksimal sehingga pola gerakannya terkontrol dan seimbang khususnya dalam olahraga. Dengan mempertimbangkan sistem kontrol yang terlibat pemain saat berolahraga, kekhususan pola gerakan, aksi otot, kecepatan dan jangkauan gerakan dilakukan dan kebutuhan khusus pemain, latihan speed dan agility dapat memberikan manfaat yang sangat baik bagi pemain sepakbola. Metode yang akan membantu pemain dalam pencapaian tujuan pemain (Polman dkk, 2009).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel (Suharsimi Arikunto 2002: 247). Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Suharsimi Arikunto, 2002: 56). Adapun metode korelasional digambarkan sebagai berikut:



Keterangan :

X1 : Speed

X2 : Agility

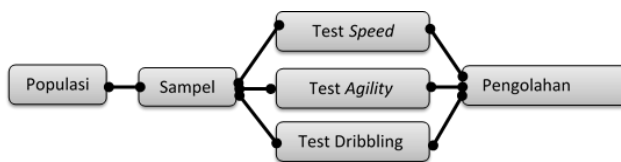
Y : Kemampuan dribbling sepakbola

r_{x1y} : korelasi kecepatan lari dengan dribbling sepakbola
 r_{x2y} : korelasi kelincahan dengan dribbling sepakbola

$R_y(x1.x2.)$: korelasi speed dan agility terhadap dribbling sepakbola

Gambar 4 : Metode Korelasional Penelitian

Desain peneliti perlu untuk dikaji sehingga proses pelaksanaan penelitian jelas dan rutin sehingga kesalahan dalam pelaksanaan penelitian dan pengambilan data dapat diminimalisir. Penelitian ini akan menggunakan penelitian korelasional dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 5 : Desain Penelitian

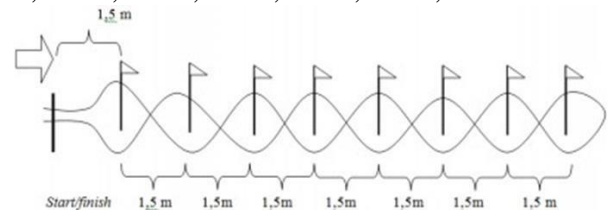
1. Instrumen Dribbling Sepakbola

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur sehingga diperoleh data yang lengkap dan benar, dimana data tersebut dapat digunakan untuk keperluan pengolahan data sesuai dengan kebutuhan peneliti. Instrumen dribbling sepakbola digunakan

adalah tes menggiring bola dari Subagyo Irianto, dkk. (1995: 26).

Alat dan bahan yang di gunakan : lapangan sepak bola, 8 buah pancang ukuran 1,5 meter, stopwatch, bola sepak, meteran panjang, dan alat tulis.

Pelaksanaannya : pada aba-aba “siap” testee berdiri dibelakang garis start dengan bola berada didepan kaki untuk siap digiring. Pada aba-aba “ya” testee mulai melakukan gerakan menggiring bola dengan melewati setiap pancang secara berurutan yang berjarak 1,5 meter. Jika ada pancang yang terlewatkan, maka testee harus mengulangi di mana kesalahan tersebut terjadi. Sehingga semua pancang dilewati oleh testee secara berurutan. Setiap testee diberikan kesempatan 2 kali dengan waktu maksimal 5 menit. Penilaian adalah waktu terbaik yang dicapai dari 2 kali kesempatan tes menggiring bola. Start/ Finish 1,5 m 1,5 m 1,5 m 1,5 m 1,5 m 1,5 m 1,5 m.



Gambar 6 : Tes Menggiring Bola

2. Instrumen Speed

Speed adalah salah satu komponen fisik yang sangat penting dalam olahraga dimana dilakukan dalam suatu kapasitas untuk berpindah tempat dengan cepat dengan menggerakkan anggota badan, kaki dan juga lengan dengan kemampuan yang bisa dilakukannya. Instrumen speed yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes akselerasi 30 meter (Widiastuti, 2011;116) . Tujuan : Untuk mengetahui kemampuan lari dengan cepat dan mengetahui kecepatan atlet
 Alat yang dibutuhkan : jalur 400 meter ditandai jalur 30 meter dengan cone, stopwatch, asisten, formulir tes

Prosedur pelaksanaan : tes ini terdiri dari 3 x 30 meter dimulai dari start berdiri dengan aba-aba “Ya” pelari berlari sejauh 30 meter. Untuk melanjutkan tes berikutnya maka pelari dieberi istirahat yang cukup. Assisten menuliskan waktu yang dibutuhkan atlet untuk menyelesaikan lari 30 meter pada formulir yang sudah disediakan.

Tabel 2 : Norma tes Lari Dengan Jarak 30 meter

Norma Waktu (Detik)		
Putra Putri		
Baik Sekali < 4,0 < 4,5		
Baik	4,2 - 4,0	4,6 - 4,5
Cukup	4,4 - 4,3	4,8 - 4,7
Sedang	4,6 - 4,5	5,0 - 4,9
Kurang	>4,6	>5,0

3. Intrumen Kelincahan

Kelincahan adalah merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam sepakbola. Kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, tanpa kehilangan keseimbangan. Instrumen kelincahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah Illionis Agility Test (Harsuki, 2012; 78). Adapun pelaksanaan tes tersebut adalah sebagai berikut :

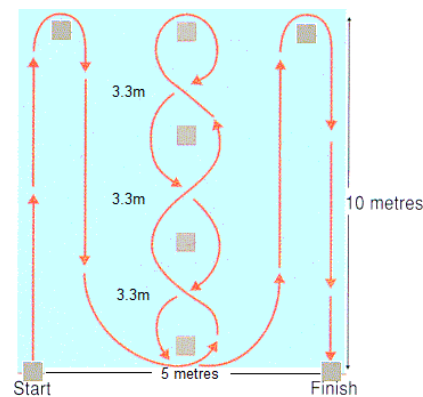
Tujuan tes: Untuk mengetes kelincahan, dengan validitas sebesar 0,87.

Peralatan yang dibutuhkan : 8 buah Cone, Stopwatch

Prosedur pelaksanaan tes: Panjang area tes adalah 10 meter dan lebarnya (jarak titik start dengan finis) adalah 5 meter. 4 cone digunakan sebagai tanda start, finis, dan untuk titik memutar 2 cone, 4 cone lainnya disusun di tengah- tengah diantara titik start dan finis. Jarak tiap cone yang di tengah adalah 3,3 meter. Subjek atau atlet siap-siap untuk berlari dengan posisi badan condong ke depan. Ketika ada aba-aba “Ya”, stopwatch dijalankan, dan subjek lari secepat mungkin kemudian mengubah arah gerakan sesuai dengan alur gerakan yang terlihat pada gambar tanpa mengenai atau menyenggol cone yang ada sampai ke titik finis.

Tabel 3 : Norma Kelincahan Illionis Test

Norma Waktu (Detik)		
Putra Putri		
Baik Sekali < 15,2 < 17,0		
Baik	15,2 - 16,1	17,0 – 17,9
Cukup	16,2 - 18,1	18,0 – 21,7
Kurang	18,2 - 19,3	21,8 – 23,0
Kurang Sekali	>19,3	> 23,0



Gambar 7 : Illionis Agility Test
Sumber : Harsuki (2003)

HASIL DAN PEMBAHASAN

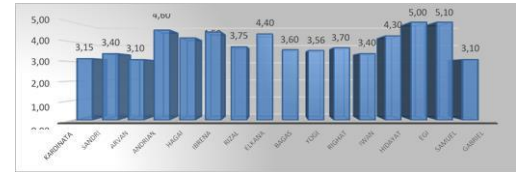
Deskripsi data speed pada penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan data

penelitian dari variabel tersebut dengan lebih rinci melalui tampilan tabel dan grafik sehingga lebih mudah untuk membaca dan memahami penyebaran data yang diperoleh melalui tes dan pengukuran. Dari perhitungan jumlah data secara keseluruhan pada variabel speed (X1) adalah 62,28 dengan rata-rata 3,93. Nilai maksimal adalah 5,10 dan nilai minimal adalah 3,10, sedangkan median dari data speed adalah 3,73 dengan varians 0,44 dan simpangan baku sebesar 0,66. Adapun penyebaran distribusi frekuensi didalam tabel adalah sebagai berikut :

Tabel 4 : Distribusi Frekuensi Data Speed (X1)

No	Nama Speed	No
1	Kardinata 3,15	
9	Bagas 3,60	
2	Sandri 3,40	10
Yogi	3,56	
3	Arvan 3,10	11
Righat	3,70	
4	Andrian 4,60	
12	Iwan 3,40	
5	Hagai 4,20	13
Hidayat	4,30	
6	Ibrena 4,50	14
Egi	5,00	
7	Rizal 3,75	15
Samuel	5,10	
8	Elkana 4,40	16
Gabriel	3,10	
Jumlah 62,86		
Rata Rata 3,93		
Nilai Maksimal 5,10		
Nilai Minimal 3,10		
Median 3,73		
Varians 0,44		
Simpangan Baku 0,66		

Adapun penyebaran data tersebut dapat dilihat pada grafik dari data speed (X1) dibawah ini :



Gambar 8: Grafik Penyebaran Data Speed (X1)

Sepak bola adalah permainan dengan cara menendang bola yang diperebutkan oleh para pemain dari kedua kesebelasan yang berbeda dengan maksud memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri. Selain kemampuan individu yang harus baik, sangat penting juga menjaga

kekompakan tim dengan membangun kerja sama yang baik antar sesama tim, maka dari itu setiap pemain harus memiliki kemampuan mengolah bola dengan baik agar bisa tampil maksimal dalam pertandingan. Tujuan utama dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang sendiri agar jangan sampai kemasukan bola. Dalam permainan sepakbola terdapat teknik-teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain antara lain menendang bola, menerima bola, menyundul bola (heading), menggiring bola (dribbling), lemparan kedalam (throw in), merampas bola (tackling), gerak tipu dengan bola, dan teknik penjaga gawang.

Dalam permainan sepakbola juga membutuhkan kondisi fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain sepakbola seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan dan sebagainya. (Sajoto, 1988:10). Untuk dapat

bermain dengan baik harus melakukan latihan yang teratur dan berkesinambungan. Latihan pengembangan tubuh baik secara mental maupun fisik merupakan subjek yang menentukan prestasi yang lebih cepat. Maka dari itu semakin teratur pemain melakukan latihan maka semakin teratur tingkat keterampilan bermain sepakbolanya.

Salah satu teknik yang perlu dalam permainan sepakbola adalah dribbling. Dribbling dalam sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki. Menurut Danny (2007:1), “dribbling adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak. Dalam proses latihan ini, seorang pelatih sangat berperan penting untuk dapat memberikan berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik dribbling pemain dalam bermain sepakbola.

Dalam melakukan dribbling pada saat bermain sepakbola, agility untuk bergerak ke segala arah sangat diperlukan oleh setiap pemain dimana kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Dalam permainan sepakbola kemampuan sepakbola kemampuan dribbling yang baik dapat menjadikan permainan sepakbola itu lebih menarik. Pemain dapat melakukan aksi individu menggiring bola tanpa kesulitan. Menggiring bola pada dasarnya dibedakan menjadi dua, yaitu closed dribbling dan speed dribbling. Closed dribbling adalah teknik menggiring yang dilakukan dengan kontrol pada bola, dilakukan pada saat pemain tersebut menghadapi tekanan lawan, cara melakukannya bola tidak boleh dari satu meter di depan pemain. Tetapi pada dasarnya setiap pemain harus dapat menggiring bola dengan cepat baik pada saat berhadapan dengan lawan juga pada saat membawa bola ke arah gawang tanpa penjagaan dari lawan.

Menurut Robert Koger (2007: 51), dribbling adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Dribbling merupakan teknik menyerang dengan gerakan kontrol bola dengan rapat, menggunakan kedua kaki sera terus meneruskan mengubah lintasan atau arah bola. Sedangkan speed dribbling merupakan gerakan kontrol pada bola dengan kecepatan tinggi tanpa mengubah lintasan (Timo Schuncmann, 2012:20).

Kondisi fisik seperti speed dan agility perlu dilatih untuk mengembangkan kemampuan kontrol gerakan tubuh melalui pengembangan sistem neuromuskuler. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam melakukan daya ledak gerakan multi arah dengan memprogram ulang sistem neuromuskuler, sehingga dapat bekerja lebih efisien. Latihan speed dan agility akan menghapus block mental dan ambang batas dan akan memungkinkan pemain untuk mengarahkan kekuatan maksimal sehingga pola gerakannya terkontrol dan seimbang khususnya dalam olahraga. Dengan mempertimbangkan sistem kontrol yang terlibat pemain saat berolahraga, kekhususan pola gerakan, aksi otot, kecepatan dan jangkauan gerakan dilakukan dan kebutuhan khusus pemain, latihan speed dan agility dapat memberikan manfaat yang sangat baik bagi pemain sepakbola. Metode yang akan membantu pemain dalam pencapaian tujuan pemain (Polman dkk, 2009). Dalam penelitian ini speed dan agility memberikan korelasi terhadap dribbling sepakbola sebesar 18,8% sedangkan 81,2% dipengaruhi oleh variabel yang lain. Tetapi korelasi dari speed dan agility sebesar 18,8% tidak signifikan terhadap dribbling sepakbola.

KESIMPULAN

Dari hasil pengujian hipotesis dengan analisis statistik korelasi yang telah dilakukan maka ditarik kesimpulan bahwa :



1. Terdapat korelasi yang signifikan dari speed terhadap kemampuan dribbling

sepakbola pada pemain sepakbola GIK FC Tahun 2021.

2. Terdapat korelasi yang signifikan dari agility terhadap kemampuan dribbling

sepakbola pada pemain sepakbola GIK FC Tahun 2021.

3. Tidak terdapat korelasi yang signifikan dari speed dan agility secara bersama-sama terhadap kemampuan dribbling sepakbola pada pemain sepakbola GIK FC Tahun 2021.

DAFTAR PUSTAKA

Amar Ibnu, Subarkah Ari, & Wardoyo Hendro. (2017). Pengaruh latihan SAQ (speed, agility, quickness). *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, Volume 1 Nomor 1.

Apriliyanto Rizki. (2020). Pengaruh Pelatihan Speed, Agility, Quickness (SAQ) Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Sepakbola. *Jurnal Kependidikan Kepelatihan Olahraga*, Vol. 12 No. 2.

Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.

Bompa, O.T. (1994). *Theory And Methodology Of Training*. Toronto: Kendall/ Hunt Publishing Company

Deni Irianto Arifin dan Arif Bulqini .(2019). Pengaruh Latihan Speed,Agility And Quicness (SAQ) Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Pada Atlet Futsal STKIP PGRI Sumenep. Surabaya : *Jurnal Prestasi Olahraga* : Volume 2 Nomor 1.

Ibny Yunshor Amar, Ari Subarkah dan Hendro Wardoyo. (2017). Pengaruh

Latihan SAQ (Speed, Agility, Quickness) Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis Kelompok Umur Ganda Remaja Puteri PB. Djarum. Jakarta : *JSCE - Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*. Volume 1, Nomor 1.

Jay Dawes and Mark Roozen (2012), *Developing Agility and Quicness*, United States : *Human Kinetics*

Komarudin. (2005). *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Luxbacher, J.A. (2011). *Sepakbola Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.

Nurkadri (2017). *Perencanaan Latihan*, Medan : *Jurnal Prestasi* Vol. 1 No. 2, Desember 2017 : 13-22

Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta; PT Bumi Timur Jaya.

Yustisi Hendrik & Jonni.2018. Pengaruh Latihan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbing. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, Vol. 1 No. 1.