

ABSTRAK

Latar belakang: Daya ledak otot tungkai berperan penting dalam kecepatan dan kelincahan atlet. Futsal menuntut gerakan eksplosif dan perubahan arah cepat, sedangkan sepak bola menekankan sprint di lapangan luas.

Tujuan: Menilai dan membandingkan pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan berlari dan kelincahan antara pemain sepak bola dan futsal.

Metode: Penelitian analitik observasional dengan desain *cross-sectional* melibatkan 30 atlet laki-laki (15 futsal, 15 sepak bola). Daya ledak otot tungkai diukur dengan *Vertical Jump Test*, kecepatan dengan *Sprint 20 meter*, dan kelincahan dengan *Illinois Agility Test*. Analisis data menggunakan uji normalitas Shapiro–Wilk, *Independent Sample T-Test*, dan korelasi Pearson.

Hasil: Semua data berdistribusi normal ($p > 0,05$). Tidak terdapat perbedaan signifikan pada *Vertical Jump* ($p = 0,810$) dan *Sprint 20 m* ($p = 0,145$), namun terdapat perbedaan signifikan pada kelincahan ($p = 0,033$), di mana pemain futsal lebih unggul dibandingkan pemain sepak bola. Terdapat korelasi negatif yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kelincahan ($r = -0,519$; $p = 0,003$), tetapi tidak dengan kecepatan berlari ($r = 0,078$; $p = 0,684$).

Simpulan: Pemain futsal memiliki kelincahan lebih baik dibandingkan pemain sepak bola, sedangkan daya ledak otot tungkai dan kecepatan berlari relatif sebanding.

Kata kunci: daya ledak otot tungkai, kecepatan berlari, kelincahan, futsal, sepak bola