

## PENGARUH LATIHAN AGILITY TERHADAP HASIL *DRIBBLING* PADA PERMAINAN FUTSAL

Fahmi Nasuki<sup>\*a</sup>, Yudhi Kharisma<sup>b</sup>, Fauzan Effendy<sup>b</sup>.

<sup>a</sup>Madrasah Ibtidaiyah Raumiyyatuttaqwa Tegalgubug Cirebon

<sup>b</sup>STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu

email: nasukifahmi@gmail.com

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *agility* terhadap hasil *dribbling* pada permainan futsal. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dan menggunakan desain *one-group pretest-posttest design*. Populasi pada penelitian ini adalah 13 pemain *Green Futsal Akademi Indramayu*. Adapun teknik sampel menggunakan *sampling* jenuh dengan jumlah sampel sebanyak 13 pemain. Sesuai dengan konsep penelitian ini menggunakan *Instrument tes dribbling Bobby Charlton* dalam permainan futsal yang telah dimodifikasi dan yang diuji oleh Agi Ginanjar. Teknik analisis data menggunakan *t-test: paired two sample for means*. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh latihan *agility* terhadap hasil *dribbling* pada permainan futsal. Program latihan *Agility* untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* bola pada permainan futsal cocok diterapkan dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* sebagai solusi untuk pelatihan futsal.

**Kata kunci:** latihan *agility*, *dribbling*, futsal

## THE EFFECT OF AGILITY TRAINING ON DRIBBLING IN FUTSAL GAMES

Fahmi Nasuki<sup>\*a</sup>, Yudhi Kharisma<sup>b</sup>, Fauzan Effendy<sup>b</sup>.

<sup>a</sup>Madrasah Ibtidaiyah Raumiyyatuttaqwa Tegalgubug Cirebon

<sup>b</sup>STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu

email: nasukifahmi@gmail.com

### Abstract

This study aims to determine the effect of agility training on futsal dribbling. The method used in this study is experimental and uses a one-group pretest-posttest design. The population in this study were 13 players of *Green Futsal Academy Indramayu*. The sampling technique used saturated sampling with a total sample of 13 players. In accordance with the concept of this research using Bobby Charlton's dribbling test instrument in a futsal game that has been modified and tested by Agi Ginanjar. The data analysis technique used *t-test: paired two sample for means*. The results showed that there was an effect of agility training on futsal dribbling. The agility training program to improve dribbling skills in futsal is suitable to be applied in improving dribbling skills as a solution for futsal training.

**Keywords:** agility training, dribbling, futsal

## Pendahuluan

Permianan futsal, bisa dikatakan sebagai modifikasi dari permainan sepak bola dikarenakan teknik dan karakteristik permainan yang hampir sama dengan permainan sepakbola. Menurut Rinaldi & Rohaedi (2020, hlm. 2) pengertian dari kata futsal merupakan istilah internasional, berasal dari bahasa Spanyol, yaitu *futbol* (sepak bola) dan *sala* (ruangan) jadi kalo digabungkan, artinya adalah sepak bola dalam ruangan. Kemudian terciptalah permainan futsal didalam ruangan dengan jumlah pemain lebih sedikit. Sejalan dengan ini futsal merupakan variasi dari sepak bola ruangan dengan awalnya bernama '*Futebol de Salão*' (sepak bola dalam ruangan dalam bahasa Portugis) dan telah menjadi variasi resmi dari FIFA dan UEFA (Ginanjar, Mubarak, Mudzakir, & Mahasiswa Semester 7 Angkatan 2016 PJKR STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu, 2021, hlm. 44). Lebih lanjut lagi, menurut Adiman (2020) permainan futsal dimainkan oleh lima orang dalam setiap timnya, lapangan yang digunakannya pun lebih kecil daripada sepakbola. Dengan ukuran yang lebih kecil dan dengan pemain yang lebih sedikit, permainan futsal lebih cenderung dinamis dan lebih membutuhkan kebugaran yang baik dari pemainnya. Jadi permainan futsal adalah permianan bola besar berada di dalam ruangan atau diluar ruangan dengan 5 pemain dalam setiap teamnya, dengan permainan yang dinamis dan dengan ritme permainan yang lebih tinggi dan cepat.

Walaupun ukuran lapangan lebih kecil dibandingkan dengan sepak bola, pemain futsal lebih aktif dalam permainan. Sejalan dengan itu futsal menuntut setiap pemain untuk selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain-pemain lawan dan futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis (Ginanjar et al., 2021, hlm. 45). Sejalan dengan itu bahwa pemain harus memiliki kelincahan untuk dapat melaku-

kan gerakan-gerakan tubuh yang cepat dalam mengubah arah agar dapat melewati pemain lawan dan penjagaan yang ketat (Mubarak & Efendy, 2018). Beberapa teknik dasar dalam permainan futsal yang wajib dikuasai oleh setiap pemain yaitu teknik mengoper bola (*passing*), teknik mengontrol bola (*controlling*), menggiring bola (*dribbling*), menembak bola (*shooting*) dan mengumpan bola lambung (*chipping*) (Rinaldi & Rohaedi, 2020, hlm. 58).

Penguasaan teknik dasar harus dengan stamina yang prima karena dapat mempengaruhi terhadap jalanya pertandingan. Dalam teknik dasar *dribbling*. Menurut Ginanjar et al. (2021, hlm. 47) *dribbling* dalam cabang olahraga futsal sering diartikan dengan melakukan beberapa sentuhan pada bola. Kemudian, Rinaldi & Rohaedi (2020, hlm. 66) menjelaskan bahwa *dribbling* adalah teknik dasar dalam permainan futsal yang menuntut seorang pemain memiliki kemampuan dalam menguasai bola untuk mengecoh lawan. Diperjelas menurut Iman, Atiq, & Purnomo (2013) bahwa *dribbling* merupakan kemampuan seseorang untuk menggunakan kakinya, mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam *dribbling*, bisa mengatur kecepatan sesuai kebutuhan. Jadi *dribbling* adalah usaha seseorang untuk mengontrol bola dengan berjalan atau berlari dengan waktu sesingkat-singkatnya yang dapat mengecoh lawan atau tidaknya.

*Dribbling* diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki dengan mendorong bola agar bergulir terus menerus untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*. Menurut Rinaldi & Rohaedi (2020, hlm. 67) berpendapat bahwa dalam pelaksanaan *dribbling* ada beberapa macam atau versi yang bisa dipakai oleh pemain diantaranya *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam, *dribbling* menggunakan kaki bagian luar, dan

*dribbling* menggunakan kaki bagian kura-kura kaki. Ini merupakan macam-macam teknik *dribbling* dalam permainan futsal yang sering digunakan oleh pemain *profesional*

Untuk dapat *dribbling* dengan baik perlu dilakukan latihan-latihan yang terus-menerus sehingga akan menjadi gerakan yang otomatis. Selain itu juga harus memperhatikan beberapa hal dalam melakukan *dribbling*. Sejalan dengan pendapat Ginanjar et al. (2021, hlm. 48) *dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. *Dribbling* merupakan salah satu teknik yang langsung menghadapi tekanan dari lawan, sehingga bola harus selalu dekat dengan posisi kaki atau kaki yang akan melakukan gerakan *dribbling* selanjutnya, artinya sentuhan kaki dengan bola sesering mungkin atau banyak sentuhan.

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh (Harsono, 2015, hlm. 59). Seperti yang dijelaskan diatas dalam olahraga futsal pada saat melakukan *dribbling* haruslah dibarengi dengan *agility* karena tujuan *dribbling* salah satunya adalah melewati lawan, dalam melewati lawan harus lincah sehingga bola tidak gampang direbut oleh lawan.

Keberhasilan seorang atlet dapat dicapai dengan baik bila pemain dapat melakukan aktifitas tersebut lewat latihan. Latihan secara teratur dan terprogram, disamping itu perlu adanya motivasi dari atlet itu sendiri. Maka perencanaan program latihan harus dilaksanakan secara terorganisasi dengan baik, metodis, dan ilmiah agar dengan demikian pelatihan bisa membantu atlet untuk mencapai tingkat prestasi yang paling tinggi. Hal ini sesuai dengan pendapat Harsono (2015, hlm. 5) bahwa proses perencanaan program latihan harus didasarkan pada

prosedur yang metodis, sistematis, ilmiah, dan *well organized* (terorganisasi dengan baik) agar bisa membantu atlet mencapai prestasi setinggi mungkin.

Metode latihan sangat penting dalam menentukan *agility* atlet. Untuk meningkatkan kemampuan *agility* dalam permainan bola futsal. Oleh karena itu peneliti akan menggunakan metode latihan sesuai dengan kebutuhan atlet, yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dengan latihan *agility*. Sedangkan latihan *agility* yaitu dengan metode latihan *dribbling zig zag* dan *dribbling Z Pattern*.

Menurut Wicaksono (2014) latihan *zig-zag* run dapat digunakan untuk meningkatkan *agility* karena unsur gerak yang terkandung dalam latihan *zig-zag run* merupakan komponen gerak *agility* yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan yang juga merupakan komponen gerak *agility*.

Latihan *dribbling Z pattern* merupakan salah satu bentuk latihan untuk membantu meningkatkan kemampuan *dribbling* (Muttain, 2019). Pada *dribbling Z pattern* ini menggunakan lapangan yang dibatasi 4 cone sebagai penanda pembatas area dengan jarak total 40 yard jarak masing-masing patok berjarak 10 yard dan garis diagonal 20 yard yang berbentuk huruf Z.

Dalam pelaksanaan latihan *agility* peneliti mengambil metode latihan *dribbling zig zag* agar mendapatkan pengaruh terhadap latihan *agility* dalam *dribbling* permainan bola futsal. Untuk meningkatkan *agility* dan kecepatan dalam *dribbling* permainan futsal, metode latihan *dribbling zig zag* didalamnya menggunakan *control*, *turning* dan *running with the ball* dengan tujuan untuk meningkatkan *agility* dalam *dribbling* permainan futsal.

Berdasarkan pemaparan yang telah peneliti lakukan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang menggunakan latihan *agility* terhadap keterampilan *dribbling*, oleh karena itu penelitian

ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *agility* terhadap hasil *dribbling* dalam permainan futsal.

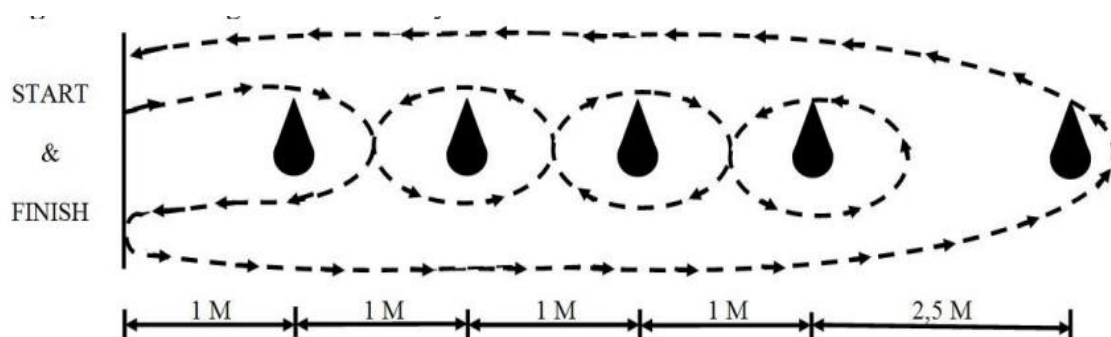
### Metode

Penelitian ini termasuk ke dalam metode penelitian eksperimen dengan menggunakan *one-group pretest-posttest design*. *One-group pretest-posttest design* digunakan pada satu kelas dan diberi *pretest* kemudian *treatment* lalu diberikan *posttest* sehingga hasil perlakuan lebih akurat (Ginanjari, 2019, hlm. 91). Penelitian ini dilakukan di Green futsal akademi Indramayu selama dua bulan dengan *treatment* latihan *agility* dilaksanakan sebanyak 12 kali pertemuan termasuk *pretest* dan *posttest*.

Populasi dalam penelitian ini sebanyak 13 pemain. Sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian menggunakan *sampling* jenuh. Seperti apa yang dinyatakan oleh Ginanjari (2019, hlm. 141) dalam pengambilan *sampling*

jenuh menggunakan seluruh anggota populasi sebagai sampel, ini dilakukan bila populasi kurang dari 30 orang.

Data yang diperoleh adalah data kuantitatif sehingga menggunakan instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah tes *dribbling* Bobby Charlton. Tes ini merupakan modifikasi tes *dribbling* Bobby Charlton dalam permainan futsal hasil karya Ginanjari (2016). Tes ini mempunyai validitas sebesar 0,90 dan reliabilitas 0,91 dengan bentuk tes yang dapat dilihat pada Gambar 1. Teknik pengumpulan data dengan tes *dribbling* Bobby Charlton dilakukan sebanyak dua kali yaitu pada *pretest* dan *posttest*. Teknik analisis data menggunakan *t-test: paired two sample for means* dengan menggunakan bantuan SPSS (Ginanjari, 2021).



Gambar 1. Tes *Dribbling* Futsal Bobby Charlton

Tabel 1. Hasil *t-test: Paired Two Sample for Means*

|                    | Paired Differences |                |            |  |                         |       |                 |
|--------------------|--------------------|----------------|------------|--|-------------------------|-------|-----------------|
|                    |                    |                | Std. Error |  | 95% Confidence Interval |       | Sig. (2-tailed) |
|                    | Mean               | Std. Deviation | Mean       |  | Lower                   | Upper |                 |
| Pretest - Posttest | 2,12               | 1,77           | 0,49       |  | 1,05                    | 3,19  | 4,32 12 0,00    |

### Hasil Dan Pembahasan

Hasil penelitian diperoleh berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok *eksperimen* berkaitan dengan pengaruh latihan *agility* terhadap hasil

*dribbling* pada permainan futsal. Dari hasil penelitian diperoleh nilai rata-rata pada *pretest* 23,34 sedangkan nilai rata-rata pada *posttest* 21,22 dengan perbedaan nilai rata-rata 2,12. Untuk hasil *t-test*:

*paired two sample for means* didapat nilai  $t_{\text{hitung}} = 4,32$  dengan  $df = 12$  dan  $\text{sig. } 0,00$  dari hasil analisis tersebut maka  $0,00 < 0,05$  sehingga data dinyatakan signifikan yang berarti adanya pengaruh latihan *agility* terhadap hasil *dribbling* pada permainan futsal. Untuk hasil perhitungan *t-test: paired two sample for means* dapat dilihat pada Tabel 1.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan pada latihan *agility* terhadap hasil *dribbling* pada permainan futsal di Green futsal Indramayu. Latihan *agility* memberikan pengaruh terhadap kemampuan *dribbling* futsal pada pemain. Hal ini memberikan gambaran latihan variasi *agility* dapat dijadikan metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*.

Pada permainan futsal ada beberapa faktor yang sangat mendukung terwujudnya kemampuan bermain yang bagus, baik itu faktor fisik, teknik maupun faktor taktik. Pada faktor fisik, salah satu pendukung terwujudnya kemampuan bermain futsal yang bagus adalah *agility*. Sebagaimana *agility* dalam olahraga futsal sangat diandalkan. *Agility* merupakan kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain futsal sebab dengan *agility* yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu permainan. Dengan *agility* yang baik, maka seorang pemain akan lebih mudah menguasai berbagai teknik dan keterampilan dalam permainan futsal. Diperjelas oleh Harsono (2015, hlm. 59) *agility* adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh.

*Dribbling* sambil berlari melewati lawan yang menghadang dimana kejadian lapangan tidak menutup kemungkinan bahwa seorang pemain bisa dihadap oleh beberapa lawan. Semua tipe *dribbling* yang baik terdiri dari beberapa komponen. Komponen tersebut mencakup perubahan

kecepatan dan arah yang mendadak, gerak tipu tubuh dan kaki, dan kontrol bola yang baik. Pengaruh latihan *agility* terbukti berpengaruh positif terhadap meningkatkan kemampuan *dribbling*. Latihan *dribbling zig zag* dan *dribbling z pattern* adalah salah satunya bentuk latihan *agility*. Untuk meningkatkan kemampuan *agility* dalam permainan futsal.

Oleh karena itu peneliti akan menggunakan metode latihan sesuai dengan kebutuhan pemain, yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*. Dengan begitu peneliti berhasil menggunakan metode latihan *agility* dengan hasil yang sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini.

Kelincahan gerak melalui latihan *agility* dengan *dribbling zig zag* dan *dribbling z pattern* pada pemain dapat meningkatkan kemampuan keterampilan *dribbling*, terlihat pada atlet sangat lincah pada saat melalui *cones* ditambah dengan latihan tambahan sebagai variasi yang tepat sehingga pemain tidak mengalami kejenuhan dan bosan dalam latihan. Dalam metode latihan *agility* terdapat beberapa macam metode melatih *agility* diantaranya latihan *agility* dengan menggunakan metode *dribbling z pattern* dan metode *dribbling zig-zag* dan ditambah variasi latihan *control and turning* serta *running with the ball*.

Menurut Wicaksono (2014) latihan *dribbling zig-zag* dapat digunakan untuk meningkatkan *agility* karena unsur gerak yang terkandung dalam latihan *zig-zag* merupakan komponen gerak *agility* yaitu *dribbling* dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan yang juga merupakan komponen gerak *agility*. Dalam latihan *dribbling zig zag* pemain terbiasa mengubah arah kiri dan kanan sehingga pemain akan sendirinya melakukan *dribbling* mengubah arah melewati lawannya. Begitupun dengan latihan *dribble z pattern* merupakan salah satu bentuk latihan untuk membantu meningkatkan kemampuan *dribble* ini

Hal ini dapat dibuktikan dengan bentuk aktivitas latihan *agility* yang banyak diterapkan dalam permainan futsal misalnya gerakan berbelok, memutar serta balik badan sehingga mempermudah pemain untuk mengontrol bola dari hadapan lawan. Dalam latihan *control and turning* serta *running with the ball* pemain tidak hanya terbiasa mengarah kepada satu arah, sehingga kemungkinan penguasaan bolanya ketika merubah arah yang lain tidak akan mengalami kendala baik itu resiko kehilangan bola atau hal-hal lainnya. Dengan demikian metode latihan *control and turning* serta *running with the ball* sangat efektif untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* futsal.

Dari semua bentuk latihan *agility* yang diberikan, semuanya bertujuan untuk meningkatkan *agility* pemain. Karena untuk dapat melakukan *dribbling* yang baik pemain harus memiliki *agility* yang baik pula. Semua bentuk latihan yang diberikan, semuanya memberikan hasil positif terhadap peningkatan keterampilan *dribbling*. Mengacu dari hasil tersebut, maka dalam upaya meningkatkan kemampuan *dribbling* dapat dilakukan dengan dengan meningkatkan *agility* karena terbukti mampu memberikan pengaruh positif terhadap kemampuannya dalam melakukan *dribbling* futsal.

Dari hasil penelitian juga, maka dari itu program latihan *agility* untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* bola pada permainan futsal sangat cocok diterapkan dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* bola sebagai solusi untuk pelatihan olahraga futsal.

Hasil penelitian ini juga mendukung berbagai hasil penelitian terdahulu mengatakan bahwa latihan *agility* dapat meningkatkan kemampuan dalam *dribbling* bola futsal telah berhasil dalam proses latihan. Ada pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa putra kelas VIII SMP (Daryanto & Hidayat, 2015). Ada pengaruh latihan kelincahan yang signifikan terhadap

kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler Futsal SMA (Supandi, 2018). Dengan dilakukannya latihan kelincahan dapat memberikan hasil yang berbeda pada hasil tes kelincahan pemain futsal (Mashud & Karnadi, 2015). Dalam permainan futsal menunjukkan kecepatan, kelincahan dan kelentukan berpengaruh signifikan dengan kemampuan *dribbling* (Purnomo, 2018). Setiap melakukan keterampilan *dribbling* pemain dituntut harus memiliki kelincahan (Mubarak, 2018).

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari tujuan penelitian ini maka penelitian ini menyimpulkan adanya pengaruh latihan *agility* terhadap hasil *dribbling* pada permainan futsal. Metode latihan *agility* meliputi latihan *dribbling zig zag*, *dribbling Z pattern* dan dengan latihan tambahan *control and turning* serta *running with the ball* dapat dijadikan metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*.

Oleh karena itu, program latihan *agility* untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* bola pada permainan futsal cocok diterapkan dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* sebagai solusi untuk pelatihan olahraga futsal.

### Daftar Pustaka

- Adiman, R. F. (2020). *Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Tgt (Team Game Tournament) Untuk Meningkatkan Partisipasi Aktif Dan Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Futsal*. Skripsi. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 201–212.
- Ginanjar, A. (2016). Test Validity and Reliability Dribbling Futsal. *The International Seminar on Physical*

- Education on Sport* 2016. "Optimizing Sport Development in Asia: New Perspective Interdisciplinary of Sport Science" Pages, 118. Bandung: Program Studi Pendidikan Olahraga SPs UPI Bandung.
- Ginanjar, A. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Indramayu: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.
- Ginanjar, A. (2021). *Statistika Terapan Dalam Pendidikan Jasmani & Olahraga: Aplikasi Microsoft Excel & SPSS*. Yogyakarta: Deepublish.
- Ginanjar, A., Mubarak, M. Z., Mudzakir, D. O., & Mahasiswa Semester 7 Angkatan 2016 PJKR STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu. (2021). *Mengetahui, Mengenal, Mempraktikan, dan Merancang Sport Education Menggunakan Cabang Olahraga Futsal*. Indramayu: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Pelatihan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Iman, I., Atiq, A., & Purnomo, E. (2013). Hubungan Antara Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Hasil Menggiring Bola. Retrieved from <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/download/2986/2940>
- Mashud, & Karnadi, M. (2015). Optimalisasi Kelincahan Pemain Futsal Pra PON Kalimantan Selatan Melalui Latihan Ladder Drill. *Jurnal Multilateral*, 14(1), 44–53.
- Mubarak, M. Z. (2018). Kontribusi Kelincahan Dengan Koordinasi Mata - Kaki Terhadap Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1), 37–45.
- Mubarak, M. Z., & Efendy, F. (2018). Pengaruh Bentuk Latihan Envelope Run Menggunakan Metode Latihan Repetisi Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 64–70.
- Muttain, A. (2019). *Pengaruh Latihan Dribble 40 Yard Square Dan Dribble Z Pattern Terhadap Hasil Kemampuan Dribble Pada Pemain Futsal SMA Negeri 1 Tuntang*. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Purnomo, R. H. (2018). Hubungan Kecepatan, Kelincahan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2017/2018. Retrieved from Universitas Nusantara PGRI Kediri website: [simki.unpkediri.ac.id](http://simki.unpkediri.ac.id)
- Rinaldi, M., & Rohaedi, M. S. (2020). *Buku Jago Futsal*. Tangerang Selatan: Cemerlang.
- Supandi, D. I. (2018). Pengaruh Latihan Kecepatan-Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 1 Nagrak Kabupaten Sukabumi. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI Ke-1*, (1), 158–162. Sukabumi: Universitas Muhammadiyah Sukabumi.
- Wicaksono, F. (2014). *Pengaruh Latihan Shuttle Run Dan Lari Zig-Zag Terhadap Peningkatan Kelincahan Gerak Shadow 6 Titik Atlet Bulutangkis Usia 11-13*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.