



Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Futsal Pada Atlet Akademi SGF Kota Bengkulu

The Effect of Agility Variation Training on Futsal Dribbling Ability in SGF Academy Athletes in Bengkulu City

Herdian¹, Tono Sugihartono², Dian Pujiyanto³, Andes Permadi⁴

^{1,2,3}, Pendidikan Jasmani/Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu, Kota Bengkulu 38371, Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan variasi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* futsal pada atlet Akademi SGF Kota Bengkulu. Jenis penelitian ini adalah pre eksperimental dan desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*, populasi dalam penelitian ini adalah atlet Akademi SGF Kota Bengkulu dengan sampel 30 atlet. Teknik pengumpulan data menggunakan tes *dribbling*, analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1. Uji normalitas 2. Uji homogenitas 3. Uji t. Hasil perhitungan menyatakan bahwa nilai $t_{hitung} = 1,882 > t_{tabel} = 1,699$ dengan taraf $\alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat pengaruh yang signifikan latihan variasi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* futsal, sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan variasi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* futsal pada atlet Akademi SGF Kota Bengkulu.

Kata Kunci: *Dribbling*, Futsal, Kelincahan, Latihan

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of variations in agility training on futsal dribbling abilities in athletes at the SGF Academy in Bengkulu City. This type of research is pre-experimental and the research design used is one group pretest-posttest design, the population in this research is athletes from the SGF Academy in Bengkulu City with a sample of 30 athletes. The data collection technique uses a dribbling test, data analysis used in this research is 1. Normality test 2. Homogeneity test 3. t test. The calculation results show that the value of $t_{count} = 1,882 > t_{tabel} = 1.699$ with a level of $\alpha = 0.05$, so H_0 is rejected and H_a is accepted, meaning that there is a significant influence of agility variation training on futsal dribbling ability, so it can be concluded that there is an influence of agility variation training on ability. Futsal dribbling among athletes at the SGF Academy in Bengkulu City.

Keywords: *Agility, Dribbling, Futsal, Training*

PENDAHULUAN

Berolahraga merupakan hal yang lumrah dan dilakukan oleh banyak orang. Aktivitas fisik ini sering dikaitkan dengan menjaga kesehatan. Tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik seseorang, tetapi olahraga juga diketahui dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang secara keseluruhan (Insanisty et al. 2023). Olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian (Raibowo et al. 2021). Olahraga telah menjadi rutinitas sehari-hari dan Olahraga mempunyai peranan penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan-kegiatan olahraga. Dengan berkembangnya zaman, pada saat ini cabang olahraga sudah banyak bermunculan, diantaranya futsal.

Futsal merupakan olahraga beregu cepat dan dinamis yang digemari oleh semua lapisan masyarakat. Tingkat kolektivitas yang tinggi dapat meningkatkan prestasi secara signifikan (Insanisty et al. 2023). Futsal merupakan olahraga permainan yang mengalami perkembangan yang sangat luar biasa di Indonesia (Raibowo et al. 2021). Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat di Indonesia, baik di kota-kota, di desa-desa maupun sampai ke pelosok tanah air, dari anak-anak, pemuda dan orang tua, pria maupun wanita (Julianti Tri Chenda et. al 2024)

Banyaknya peminat olahraga futsal yang semakin meningkat, khususnya di Kota Bengkulu sendiri mulai dari pelajar, mahasiswa, sampai pekerja yang menjadikan adanya tempat pembinaan futsal, salah satu tempat pembinaan futsal di Kota Bengkulu adalah Akademi SGF (Syaffnah Graha Futsal) yang terletak di Jl. Merapi 7D Kota Bengkulu. Akademi SGF adalah pembinaan futsal yang telah terdaftar AAFI (Asosiasi Akademi Futsal Indonesia). Pembinaan futsal ditujukan untuk melatih dan mengasah keterampilan agar pemain dapat menampilkan performa terbaik saat melakukan pertandingan dan menimbulkan prestasi terhadap pemain dengan disediakannya fasilitas latihan dan teknik latihan yang baik (Salahuddin et al. 2020).

Dalam permainan futsal diperlukan strategi dan taktik serta keterampilan, yang kini dikenal dengan Modern futsal. Modern futsal adalah permainan yang pemainnya diajarkan gerakan tanpa bola yang sangat lincah dan cepat dalam

counter attack dan *defence* (Hutomo et al. 2019). Agar dapat bermain dengan perputaran pemain yang sangat cepat pemain harus menguasai teknik dasar dalam permainan futsal, teknik dasar dalam permainan futsal salah satu hal yang terpenting dalam permainan futsal adalah *dribbling*.

Bagian dari Permainan futsal *dribbling* adalah teknik dasar yang paling disenangi oleh pemain untuk menguasai dan melindungi bola. *Dribbling* adalah teknik yang digunakan dalam permainan sepakbola ataupun permainan futsal yang menggunakan bagian kaki (luar, dalam dan punggung) yang bertujuan untuk menggiring bola sesuai keinginan pemegang bola (Wibowo 2019). Dalam latihan masih terlihat banyak atlet Akademi SGF yang mengesampingkan latihan dan merasa jenuh terhadap latihan yang mereka jalani sehingga kemampuan teknik dasar bermain futsal yang mereka kuasai terlihat kurang baik terutama teknik *dribbling*. Hal ini tentunya berdampak pada kesiapan pertandingan yang akan mereka jalani.

Dalam pengamatan sementara peneliti terhadap model latihan pada Akademi SGF Kota Bengkulu, pelatih lebih banyak memberikan taktik dan pola dalam bermain yang sama, sehingga bosan dan banyak pemain yang kurang serius dalam melaksanakan metode latihan. Hal ini juga menyebabkan kemampuan *dribbling* pemain Akademi SGF kurang baik, karena tidak adanya latihan khusus dalam meningkatkan kelincahan *dribbling* para pemain.

Ketika melakukan observasi sementara terlihat para atlet Akademi SGF Kota Bengkulu tidak fokus mendengarkan instruksi dari pelatih saat menjelaskan metode latihan, sehingga para atlet tidak mengikuti metode latihan sesuai instruksi pelatih. Ketidakseriusan dalam melakukan metode latihan juga membuat kondisi fisik yang tidak masikmal, dalam melakukan permainan para atlet hanya mampu bermain secara optimal pada 6 menit awal pertandingan. Hal ini juga berkaitan dengan metode pembinaan futsal yang hanya berfokus pada pola permainan, sehingga para atlet Akademi SGF Kota Bengkulu hanya paham akan pola permainan tapi tidak dengan keterampilan *dribbling* dan kondisi fisik kurang baik.

Pada Akademi SGF Kota Bengkulu masih kurangnya latihan variasi kelincahan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* atau menggiring bola. Hal ini terlihat ketika atlet Akademi SGF Kota Bengkulu kurang mampu menguasai bola dalam permainan, sehingga mudahnya penguasaan bola direbut oleh lawan.

Hal ini disebabkan kemampuan *dribbling* atlet kurang baik, latihan yang berfokus pada pola bermain dengan metode latihan yang monoton membuat kemampuan atlet dalam *dribbling* atau menggiring bola masih kurang optimal.

Sesuai dengan situasi yang dialami tentang kurangnya kemampuan *dribbling* pemain pada akademi SGF maka peneliti ingin meneliti lebih lanjut tentang “Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Kemampuan *dribbling* Futsal Pada Atlet akademi SGF Kota Bengkulu.

METODE

Desain penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Sugiyono (2021) menyatakan *One group pretest-posttest design* adalah desain penelitian yang dilakukan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sehingga hasilnya dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan. Penelitian ini dibagi menjadi 3 tahap yaitu *pretest*, pemberian perlakuan (*treatment*), dan *posttest*. Kelebihan dari desain ini adalah dilakukannya *pretest* dan *posttest* sehingga dapat diketahui perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan.

Dalam melakukan penelitian tes dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah melakukan perlakuan. Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* merupakan efek dari perlakuan atau *treatment*. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara sebelum dan sesudah dilakukannya perlakuan.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan tes kemampuan *dribbling* dengan validitas 0,90 dan Reliabilitas 0,91 (Nasuki et al. 2021). Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji normalitas dan homogenitas data menggunakan *paired samples test*. Pada taraf signifikansi 5%, keputusan untuk menerima atau menolak hipotesis didasarkan pada analisis dan pengujian persyaratan sebagai berikut:

Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas data adalah untuk menentukan apakah distribusi data mengikuti atau mendekati distribusi normal. Uji normalitas ini menggunakan rumus *Liliefors*, yang dirumuskan sebagai berikut (Nuryadi et al. 2017):

Jika $L_{hitung} \leq L_{tabel}$ artinya data berdistribusi normal dan jika sebaliknya data

tersebut tidak berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama atau tidak (Nuryadi et al. 2017). Uji homogenitas ini menggunakan uji F, dengan rumus sebagai berikut:

Jika $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ maka data homogen dan sebaliknya maka data tidak homogen

Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk menentukan apakah terdapat pengaruh dari variasi latihan terhadap kemampuan *dribbling* futsal. Dalam penelitian ini, hipotesis diuji menggunakan uji t sampel sejenis, yang berarti data yang dibandingkan berasal dari kelompok subjek yang sama.

Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka hipotesis H_0 diterima.

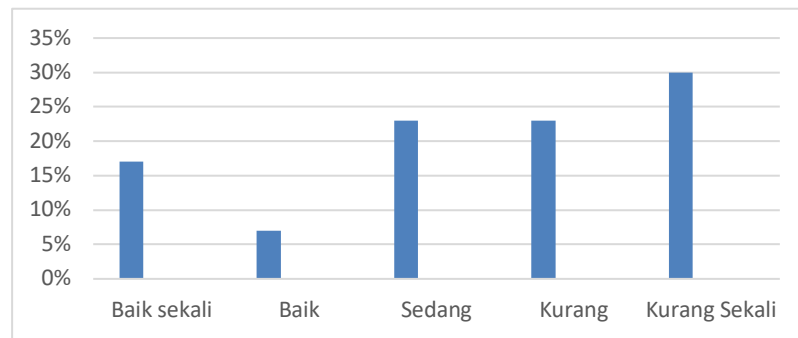
HASIL

Berdasarkan hasil *pretest* yang dilakukan pada 30 orang sampel, di mana setiap orang melakukan tes *dribbling* futsal sebanyak 3 kali, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Tabel Distribusi Frekuensi *Pretest*

No	Kelas Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	< 18,99 detik	5	Baik Sekali	17%
2	19,99 – 21,00 detik	2	Baik	7%
3	21,01 – 23,00 detik	7	Sedang	23%
4	23,01 – 25,00 detik	7	Kurang	23%
5	> 25,01 detik	9	Kurang Sekali	30%
Jumlah		30		100%

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa pada tes awal kemampuan *dribbling* atlet pada kategori “baik sekali” sebanyak 5 atlet, kategori “baik” sebanyak 2 atlet, kategori “sedang” sebanyak 7 atlet, kategori “kurang” sebanyak 7 atlet, kategori “kurang sekali” sebanyak 9 atlet. Apabila disajikan dalam bentuk diagram batang adalah sebagai berikut:

**Gambar 1.** Diagram Distribusi Frekuensi *Pretest*

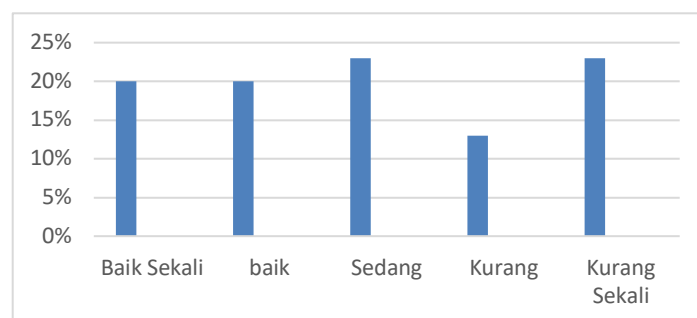
Berdasarkan gambar 1 dapat diketahui bahwa pada tes awal, kemampuan *dribbling* atlet yang berada pada kategori “baik sekali” sebesar 17%, kategori “baik” sebesar 7%, kategori “sedang” sebesar 23%, kategori “kurang” sebesar 23%, dan kategori “kurang sekali” sebesar 30%.

Berdasarkan hasil *posttest* yang dilakukan terhadap 30 orang sampel, setiap individu menjalani tes *dribbling* futsal sebanyak 3 kali, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Tabel Distribusi Frekuensi *Posttest*

No	Kelas Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	< 18,99 detik	6	Baik Sekali	20%
2	19,99 – 21,00 detik	6	Baik	20%
3	21,01 – 23,00 detik	7	Sedang	23%
4	23,01 – 25, 00 detik	4	Kurang	13%
5	> 25,01 detik	7	Kurang Sekali	23%
Jumlah		30		100%

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa pada tes akhir, kemampuan *dribbling* atlte pada kategori “baik sekali” sebanyak 6 atlet, kategori “baik” sebanyak 6 atlet, kategori “sedang” sebanyak 7 atlet, kategori “kurang” sebanyak 4 atlet, kategori “kurang sekali” sebanyak 7 atlet. Apabila disajikan dalam bentuk diagram batang adalah sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Distribusi Frekuensi *Posttest*

Berdasarkan gambar 2 dapat diketahui bahwa pada tes akhir, kemampuan *dribbling* atlet berada pada kategori “baik sekali” sebesar 20%, kategori “baik” sebesar 20%, kategori “sedang” sebesar 23%, kategori “kurang” 13%, dan kategori “kurang sekali” sebesar 23%.

Uji Prasyarat

Uji Normalitas

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan *liliefors* dapat diketahui bahwa hasilnya berdistribusi normal. Hal ini dapat diketahui pada tabel berikut:

Table 3. Hasil Uji Normalitas *Pretest* dan *Posttest*

Data Penelitian	La	Ltabel	Kesimpulan
Sebelum Perlakuan	0,110	0,161	Distribusi
Sesudah Perlakuan	0,129	0,161	Normal

Dari tabel 3 dapat dilihat bahwa data penelitian sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan hasil yang didapat $L_a < L_{tabel}$ pada data sebelum perlakuan $0,110 < 0,161$ sedangkan pada data sesudah perlakuan $0,129 < 0,161$ sehingga dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi normal.

Hasil dari pengujian normalitas pada data *posttest* dengan $n = 30$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh $L_{hitung} = 0,129 < L_{tabel} = 0,161$ dapat disimpulkan skor yang diperoleh dari data *posttest* berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan uji F dapat diketahui bahwa hasilnya adalah homogen. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Table 4. Hasil Uji Homogenitas

No	Variabel	Standar Deviasi	Varians (S^2)
1	Tes Awal	4,519	20,41
2	Tes Akhir	4,459	19,87

Dari tabel 4 dapat dilihat bahwa hasil perhitungan varian tes awal (X) 20,41 sedangkan varian tes akhir (Y) 19,87. Dari perhitungan diatas nilai $F_{hitung} = 1,02$ sedangkan F_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 1,84$. $F_{hitung} < F_{tabel}$ yaitu $1,02 < 1,84$ yang artinya tidak dapat perbedaan dari masing-masing variabel atau variannya homogen.

Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan uji t dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh latihan variasi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* futsal pada atlet akademi SGF Kota Bengkulu. Hasil Perhitungan uji-t dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Table 5.Uji Hipotesis

No	N	Tes awal dan tes akhir		Ket
		t_{hitung}	t_{tabel}	Ha
1	30	1,882	1,699	Signifikan

Berdasarkan tabel 5 hasil perhitungan uji-t diperoleh nilai $t_{hitung} = 1,882 >$ dari $t_{tabel} = 1,699$ maka H_a diterima. Jadi terdapat pengaruh latihan variasi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* futsal pada atlet Akademi SGF Kota Bengkulu.

PEMBAHASAN

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh (Daryanto & Hidayat 2015). Latihan kelincahan yang diterapkan yaitu, *shuttle run*, *zig-zag run*, dan *illinois agility run* semuanya bertujuan untuk meningkatkan kelincahan atlet, karena ketika melakukan *dribbling* bola harus memiliki kelincahan yang baik juga, sehingga atlet hendaknya memiliki kelincahan yang baik agar dapat melakukan *dribbling* dengan baik, ketika bentuk latihan *shuttle run*, *zig-zag run*, dan *illinois agility run* diaplikasikan akan memberikan hasil yang positif terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* (Sopyan 2018). Latihan yang diberikan secara terorganisasi akan memberikan dampak pada perkembangan pergerakan atlet khususnya kelincahan, sebab kelincahan adalah aspek paling penting pada sepak bola (Nugraha & Syafi'i 2022). *Boomerang run* adalah latihan yang memusatkan pada kecepatan lari, akselerasi, dan ketangkasan untuk melewati halangan, latihan yang diberikan.

Pengaruh latihan variasi kelincahan terbukti berpengaruh positif terhadap upaya meningkatkan kemampuan *dribbling* futsal. Latihan *shuttle run* adalah salah satu bentuk latihan kelincahan dengan cara mengubah arah secara cepat. Peningkatan kemampuan keterampilan dengan menggunakan latihan *zig-zag run* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *dribbling* atlet, dikarenakan *zig-zag*

run dilakukan dengan benar dan membutuhkan tenaga yang maksimal, di depan atlet ada penghalang yang harus dilewati ketika berlatih. Sedangkan bentuk latihan *three corner drill* yaitu dengan cara mengubah arah serong, dan bentuk latihan *boomerang run* adalah mengubah arah ke samping, latihan yang diberikan sama halnya ketika atlet menggiring bola dan melewati lawan agar bola tidak mudah direbut. Setelah dilaksanakan penelitian selama 1,5 bulan telah didapatkan hasil yang cukup memuaskan, yaitu adanya peningkatan kemampuan *dribbling*.

Berdasarkan observasi di lapangan yang telah dilakukan peneliti juga melihat atlet kurang pengawasan pelatih sehingga tidak serius dalam melaksanakan latihan dan program latihan yang kurang terstruktur, sehingga membuat kondisi fisik tidak maksimal, mudahnya penguasaan bola direbut oleh lawan, dan kemampuan *dribbling* kurang baik. Setelah dilakukannya perlakuan dengan memberikannya program latihan variasi kelincahan yang secara terstruktur dan pengawasan dari peneliti atlet melakukan latihan sesuai arahan dan berlatih secara terstruktur, sehingga adanya perkembangan kemampuan *dribbling*.

Selama penelitian berlangsung, pada atlet ditekankan untuk selalu datang tepat waktu saat pelaksanaan latihan, agar penyampaian materi dan kegiatan latihan dapat berjalan dengan baik tanpa ada pengulaan ketika ada keterlambatan kehadiran. Jenis latihan yang dilakukan untuk melatih siswa adalah latihan *shuttle run* dan *zig-zag run*, yang digunakan untuk melatih kelincahan dalam merubah posisi secara cepat sehingga dari hasil latihan tersebut menunjukkan adanya perbedaan kelincahan sebelum dan sesudah dilakukannya latihan, dan hasil menunjukkan bahwa setelah dilakukannya latihan kelincahan atlet mengalami peningkatan penelitian ini sejalan dengan penelitian Egi Fahrezi et. al (2021) yang dilakukan berdasarkan dari hasil penelitiannya ditemukan bahwa latihan dengan menggunakan metode *shuttle run* dan *zig-zag* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kemampuan *dribbling* pemain futsal.

Latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* juga dilakukan dengan menggunakan latihan *three corner drill* yang merupakan salah satu latihan kelincahan, dalam penelitian ini penggunaan latihan *three corner drill* dapat mempengaruhi peningkatan kemampuan *dribbling*, hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian (Munawir dan Saharullah 2023) yang menunjukkan bahwa latihan menggunakan *three corner drill* mempunyai arah yang positif dan

berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan dribbling.

Latihan *boomerang run* juga digunakan dalam penelitian ini untuk menjaga keseimbangan saat melakukan *dribbling* dan kelincahan dalam menguasai bola, dari hasil latihan didapatkan adanya perubahan yang dirasakan atlet dalam kemampuan *dribbling* setelah dilakukannya latihan kelincahan, atlet memiliki perubahan kelincahan setelah melalui beberapa jenis latihan kelincahan salah satunya *boomerang run*, penelitian ini juga sejalan dengan Hulfian (2020) yang menunjukkan bahwa menggunakan metode latihan *boomerang run* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* futsal, karena latihan *boomerang run* merupakan latihan yang menggunakan gerakan berlari kepusat atau ketengah kemudian mengubah arah kekanan melewati *cone* dan kembali lagi ketengah lapangan dan begitu seterusnya sampai *cone* terakhir sehingga dapat melatih kemampuan dalam menggiring bola.

Berdasarkan perhitungan data hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat kemampuan *dribbling* atlet Akademi SGF Kota Bengkulu sebelum diberikan perlakuan variasi kelincahan, terdapat 30 atlet yang melakukan tes awal memiliki kategori baik sekali sampai kurang sekali. Setelah diberikan perlakuan 30 atlet masih dalam kategori baik sekali sampai kurang sekali akan tetapi nilai rata-rata *dribbling* mereka meningkat dari 23,52 menjadi 22,52 dengan selisih 1. Hasil statistik hipotesis yang diajukan (H_a) dapat diterima, terjadi peningkatan yang signifikan pada kemampuan *dribbling* dengan taraf signifikan 5% ($\alpha=0,05$) - $1,699 < 1,882 > 1,699$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan variasi kelincahan mampu meningkatkan kemampuan *dribbling* futsal pada atlet Akademi SGF Kota Bengkulu.

KESIMPULAN

Berdasarkan data hasil uji t pada penelitian diperoleh $t_{hitung} = 1,882 > t_{tabel} = 1,699$ sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan variasi kelincahan berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet Akademi SGF Kota Bengkulu, setelah diberikannya perlakuan. Dengan demikian latihan variasi kelincahan merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet Akademi SGF Kota Bengkulu.

REFERENSI

- Daryanto, Zusyah Porja, and Khoirul Hidayat. 2015. "Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola." *Jurnal Pendidikan Olahraga* 4(12):201–12.
- Egi Fahrezil, Agus Rusdiana, Iman Imanudin, Badruzzaman, Iwa Ikhwan, and Unun Umaran. Hidayat, Syam Hardwis, Tono Haryono. 2021. "Pengaruh Hasil Latihan Shuttle Run Dan Zig-Zag Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Futsal SMAN 1 Parongpong." *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga* 4(3):499–508.
- Hulfian, Lalu. 2020. "Pengaruh Latihan Boomerang Run Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal." *Journal Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi* 3(1):9–14.
- Hutomo, Adi Surya et al. 2019. "Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Futsal Melalui Penggunaan Media Video Pada Mahasiswa Putra Penghobi Futsal." *Universitas PGRI Banyuangi*. 21–24.
- Insanistyo, Bayu et al. 2023. "Futsal Basic Technical Skills: Descriptive Study of Athletes at the Fordas Futsal Club." *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)* *MJPES Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)* 6(1):107–16. doi: 10.35724/mjpes.v6i1.5575.
- Julianti Tri Chenda, Dian Pujiyanto, Yahya Eko Nopiyanto. 2024. "Meningkatkan Keterampilan Passing Futsal Pada Proses Pembelajaran PJOK Melalui Alat Bantu Dinding Pada Siswa Kelas X1 IPA 1 SMA Negeri 1 Bengkulu Selatan." 5(1):49–58. doi: 10.33369/gymnastics.
- Munawir, Saharullah, Wahyuddin. 2023. "PENGARUH LATIHAN THREE CORNER DRILL TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN SEPAK BOLA 3BP FC." *JURNAL ILARA* 14(1):7–11.
- Nasuki, Fahmi et al. 2021. "Pengaruh Latihan Agility Terhadap Hasil Dribbling Pada Permainan Futsal." *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga* 2(1):65–71.
- Nugraha, Tanjung Yoga, and Imam Syafi'i. 2022. "Perbedaan Pengaruh Latihan Skipping Rope Dan Boomerang Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola." *Athlete Performance Profile* 5(2):102–13.
- Nuryadi et al. 2017. *Buku Ajar Dasar-Dasar Statistik Penelitian*.
- Raibowo, Septian et al. 2021. "Penguasaan Keterampilan Dasar Futsal UKM FORKIP Universitas Bengkulu." 7(2):333–41.
- Salahuddin, Muhammad et al. 2020. "PENGEMBANGAN PEMBINAAN PRESTASI OLAHRAGA FUTSAL KABUPATEN BANGGAI (Banggai Regency Experiment Study)." *Jurnal Pendidikan Glasser* 4(2):1–10. doi: 10.32529/glasser.v4i2.686.
- Sopyan, Muhamad. 2018. "Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Ekstrakurikuler Smp Almasthuriyah Kecamatan Cisaat Kabupaten Sukabumi Tahun Ajaran 2017/ 2018." *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani* 4.

Sugiono. 2021. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung:
Alfabeta

Wibowo, Antonius. 2019. *Keterampilan Dasar Permainan Futsal*. 1st ed.
Kabupaten Sleman, D.I Yogyakarta: MBridge Press.