**Pengaruh Latihan Variasi *Zig-Zag* Dengan Metode Bermain Terhadap Kelincahan Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 2 Kota Bengkulu**

*The Effect Of Zig-Zag Variations Of Training Using The Playing Method On Agility In Futsal Extracurricular Students At SMA Negeri 2 Bengkulu Utara*

**Muhammad Rizki Santoso1, Tono Sugihartono2, Ari Sutisyana3., Andika Prabowo4, Bogy Restu Ilahi5**

*12345Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu*

*Jl. WR. Supratman, Kandang Limun, Kec. Muara Bangka Hulu, Sumatera, Bengkulu 3837, Indonesia*

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi zig-zag dengan metode bermain terhadap kelincahan pada siswa ektrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Bengkulu Utara. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ektrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Bengkulu Utara berjumlah 40 siswa. Desain penelitian yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest.* Teknik pengambilan sampel yang digunakan tersebut adalah *random sampling.* Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 siswa ektrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Bengkulu Utara. Perlakuan yang diberikan yaitu latihan variasi zig-zag dengan metode bermain*.* Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan metode tes secara langsung yaitu menggunakan tes *Illionis Agility Run* sebanyak 2 kali kesempatan. Uji persyarat statistik memenuhi syarat homogen dan data berdistribusi normal berdasarkan hitungan statistik didapat hasil dari data T hitung = 6,58 > T tabel = 2.045 dengan taraf α = 0,05 jika dibandingkan maka ha diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh antara latihan variasi zig-zag dengan metode bermain terhadap kelincahan menggiring bola pada pemain ektrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Bengkulu Utara, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihanvariasi zig-zag dengan metode bermain mempengaruhi peningkatan kelincahan menggiring bola pada tes *Illionis Agility Run* dan dapat dijadikan metode latihan untuk meningkatkan prestasi siswa.

# Kata kunci : Ekstrakurikuler, Futsal, Kelincahan, *Zig-Zag*.

***Abstract***

*This study aims to determine the effect of zig-zag variations of training using the playing method on agility in futsal extracurricular students at SMA Negeri 2 North Bengkulu. This type of research is quantitative. The population in this study were 40 students who took part in extracurricular futsal at SMA Negeri 2 Bengkulu Utara. The research design used was one-group pretest-posttest. The sampling technique used was random sampling. Thus, the number of samples in this study was 30 futsal extracurricular students at SMA Negeri 2 North Bengkulu. The treatment given is a zig-zag variation exercise using the playing method. The data collection technique in this research was a direct test method, namely using the Illinois Agility Run test on 2 occasions. The statistical requirements test meets the homogeneous requirements and the data is normally distributed. Based on statistical calculations, the results obtained from the data are T count = 6.58 > T table = 2,045 with a level of α = 0.05. If compared, ha is accepted. The results of this study show that there is an influence between zig-zag variation training and the playing method on ball dribbling agility in futsal extracurricular players at SMA Negeri 2 North Bengkulu, so it can be concluded that zig-zag variation training with the playing method influences increasing ball dribbling agility in the Illinois test. Agility Run and can be used as a training method to improve student achievement.*

***Keywords:*** *Agility, Extracurricular, Futsal, Zig-Zag.*

**PENDAHULUAN**

Futsal telah menjadi olahraga yang populer di kalangan remaja dan anak sekolah untuk berprestasi. Bermain futsal tidak hanya membutuhkan kecakapan fisik tetapi juga pengaturan kerja sama tim. Jumlah pemain di setiap tim dan aspek sepak bola lainnya telah mempengaruhi evolusi futsal sebagai olahraga. Ada lima tim yang bermain berdasarkan aturan yang ditetapkan di lapangan.

Futsal melibatkan berbagai keterampilan, termasuk *passing, dribbling, shooting, dan heading*, namun hal ini jarang digunakan dalam permainan bola futsal. Sukma Aji (2016)menyatakan bahwa menggiring bola atau menggiring bola adalah suatu teknik yang digunakan untuk menggerakkan bola melintasi lapangan dengan menggunakan kaki. Untuk mempermudah menggiring bola, bola harus selalu dekat dengan kaki. Sangat penting bagi pemain untuk melihat ke sekeliling dengan kepala terangkat tinggi untuk mempelajari tindakan pemain lawan di lapangan, daripada hanya fokus pada bola.

Futsal menawarkan beragam pilihan passing, seperti umpan panjang dan pendek kepada rekan satu tim. Saat mengoper, seseorang dapat menggunakan jari kaki, tumit, bagian bawah, bagian dalam, dan bagian luar kaki. Menurut Lhaksana (2016),seorang pemain harus melakukan passing dengan tegas dan akurat ketika bola meluncur sejajar dengan tumitnya pada lapangan datar dengan ruang bermain yang terbatas.

Melalui permainan futsal ini, kekompakan tim dapat dilatih dengan berbagai macam teknik latihan. Sugiharto (2014) mengartikan latihan sebagai suatu proses dimana orang bekerja atau berlatih secara teratur dengan peningkatan beban secara metodis. Setiap latihan, seperti futsal, bertujuan untuk meningkatkan sesuatu, sebaiknya dengan cara yang positif.

Pembelajaran dengan menggunakan media audio visual dianggap sebagai pendekatan pelatihan yang kreatif dan berhasil. Idris (2018) mendefinisikan media audio visual sebagai aplikasi atau presentasi interaktif multisensori terintegrasi yang menggabungkan berbagai jenis media digital, seperti gambar, suara, teks, dan video, untuk berkomunikasi dengan audiens.

Kapasitas untuk mengubah arah dengan cepat sambil menjaga keseimbangan dikenal sebagai kelincahan (Horicka, Hianik, & Šimonek, 2014; Ozmen & Aydogmus, 2016). Kapasitas tubuh untuk mengubah arah dengan cepat saat melakukan gerakan simultan lainnya dikenal sebagai kelincahan (Spiteri, Newton, & Nimphius, 2015; Young & Farrow, 2013). Kemampuan mengubah posisi tubuh dan bagian-bagiannya dengan cepat dikenal dengan istilah ketangkasan (Sudarsono, Saichudin, & Andiana, 2020; Zahrina, 2021).

Tujuannya adalah untuk dapat mempelajari taktik yang terlibat dalam permainan, yang merupakan versi futsal yang disempurnakan dengan peraturan yang dapat disesuaikan dan tempat yang sesuai dengan selera individu. Dengan menggunakan metode permainan, keterampilan motorik dapat diajarkan dengan mengajarkan rangkaian lengkap sekaligus. Dengan memperagakan teknik dan mengajak peserta mempraktekkannya, metode bermain merupakan salah satu cara untuk mengajarkan kemampuan psikomotorik.

Berdasarkan temuan penulis, para pemain futsal SMA Negeri 2 Bengkulu Utara masih kurang dalam kelincahan menggiring bola yang seharusnya dimiliki. Latihan mereka hanya berupa passing, jogging, membawa bola lurus, dan menembak. Pasalnya, setiap peserta dalam permainan futsal harus pandai menggiring bola agar tidak mudah diperoleh lawan saat para pemainnya berhadapan.

Beberapa pemain mendorong bola secara berlebihan saat menggiring bola melewati lawan, sehingga menyulitkan mereka untuk mengontrol dengan kaki dan memudahkan lawan mengaksesnya. Oleh karena itu, instruksi menggiring bola dilakukan dengan harapan dapat memberi semangat pada mental para pemain untuk menggiring bola dengan akurat dan terampil. Oleh karena itu, untuk mencapai hasil terbaik, seorang pelatih harus memilih jenis pelatihan yang tepat. Seorang pelatih dapat menggunakan berbagai macam metode latihan, diantaranya seperti model dribbling zig-zag dan gaya bermain, untuk membantu atlet meningkatkan ketangkasan menggiring bola.

Latihan seperti menggiring bola zig-zag mengharuskan pemain memutar kerucut dengan cepat untuk mengubah arah. Latihan menggiring bola melibatkan pergerakan bola dari satu tempat ke tempat lain. Atlet harus mampu menggerakkan bola dengan cepat dan akurat untuk berlatih menggiring bola secara zig-zag, yaitu membawa bola melewati tiang atau kerucut yang ditempatkan pada jarak tertentu. Dimulai dari *cone* pertama, atlet menggerakkan bola masuk dan keluar hingga mencapai cone terakhir. Dia kemudian memutar pinggangnya untuk memindahkan bola kembali ke kerucut awal.

Berdasarkan uraian diatas maka penilis ingin melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh latihan variasi *zig-zag* dengan metode bermain terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Bengkulu Utara”.

**METODE**

Penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan satu kelompok dimana kelompok tersebut mendapat perlakuan (*treatment)* berupa latihan *zig-zag* dan metode bermain yang di bantu dengan menggunakan alat berupa *cone* (patok) yang di susun sejajar dengan jarak antar cone yaitu 20-30 cm. Metode penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwasannya sifat penelitian eksperimental mencoba sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari perlakuan atau *treatmen.* Hal ini diperkuat oleh teori metode eksperimen, Roestiyah (dalam Mulyani, 2015)metode eksperimen adalah suatu cara mengajar, di mana siswa melakukan suatu percobaan tentang sesuatu hal, mengamati prosesnya serta menuliskan hasil percobaannya, kemudian hasil pengamatan itu disampaikan ke kelas dan dievaluasi oleh guru. Hastuti (2018) menyatakan bahwa metode eksperimen adalah metode pemberian kesempatan kepada anak didik perorangan atau kelompok untuk dilatih melakukan suatu proses atau percobaan. Penggunaan metode ini bertujuan agar siswa mampu mancari dan menemukan sendiri berbagai persoalan yang dihadapinya dengan mengadakan percobaan sendiri.

Dalam metode penelitian eksperimen ini, peneliti berupaya untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag* dan metode bermain terhadap kelincahan pada siswa ekstrakulikuler futsal di SMA Negeri 2 Bengkulu Utara. Sehingga penelitian ini nantinya akan mengungkapkan pengaruh latihan *zig-zag* dan metode bermain terhadap kelincahan menggiring bola pada pemain ekstrakulikuler futsal di SMA Negeri 2 Bengkulu Utara.

 Hipotesis yang akan di gunakan adalah *Pre-test* dan *Post-test*. Dalam konsep *design* ini diadakannya *Pre-test* sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, lalu hasil dari *pre-test* tersebut menjadi penilaian awal dalam memberikan perlakuan hingga menuju tes akhir. Desain *pre-test* dan *post-test* dapat digambarkan sebagai berikut:

 O1 ------------- X ------------ O2

 test awal perlakuan test akhir

 Adapun instumen yang digunakan untuk memeperoleh data pada pemain ekstrakulikuler futsal di SMA Negeri 2 Bengkulu Utara ialah tes kelincahan. Tes kelincahan adalah tes dengan berlari secepat mungkin melewati rintangan yang telah ditentukan. Tujuanya adalah untuk mengetahui kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Bengkulu Utara. Data diambil melalui tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*)futsal. Instrumen yang dipakai untuk mengumpulkan data pada penelitian ini tes kelincahan (*agility*) dengan menggunakan *Illinois Agility Run Test*.

 Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik uji-t yaitu dengan membandingkan rata-rata (*mean*) antara tes awal (*pretest*) dengan tes akhir (*posttest*).

1. Uji Persyaratan Analisis
2. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan apakah distribusi dari semua variable yang diteliti berdistribusi normal atau tidak, untuk menguji normalitas dari masing-masing skor dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

 Sumber : Sugiyono (2018)

Keterangan:

 = Angka baku

 S = Simpangan Baku

 = Angka ke-*i* Pada Data

 *X* = Nilai Rata-rata

1. Uji Homogenitas

Sedangkan untuk melihat homogenesis maka digunakan uji F dengan rumus sebagi berikut:

Keterangan:

*F* = Nilai yang dicari

Dengan keriteria sebagai berikut :Jika *F*hitung > *F*tabel artinya data homogenitas dan jika *F*hitung < *F*tabel berarti tidak homogenitas Sugiyono, (2012).

1. Uji Hipotesis
	1. Uji Perbedaan Dua Rata-rata

Uji dua rata-rata digunakan untuk mengetahui pengaruh hasil *pre-test* belum diberikan perlakuan (*treatment*) dan hasil *post-test* sesudah diberi perlakuan (*treatment*). Untuk mengetahui perbedaan dua rata-rata ini menggunakan uji satu pihak (uji t) yaitu uji pihak kiri. Hipotesis yang digunakan adalah sebagai berikut :



Keterangan:

= rata-rata nilai post-test

 rata-rata nilai pre-test

**PEMBAHA****SAN**

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS 1, XI IPS 2, XI IPS 3 yang berjumlah 30 siswa laki-laki. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan metode *Eksperimen* *pre-experimental design (One-group pretest-posttest design).* Dimulai dari pengambilan data tes *Ilionis Aggility run* *(pretest)* yang selanjutnya diberi perlakuan 4 kali dalam seminggu hari Senin, Rabu, dan Jumat, sampai dengan 16 kali pertemuan. Hasil penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil tes awal *(pretest)* dan tes akhir *(posttest)* tes ini dilakukan sebanyak 2 kali percobaan yang mana nilai dari tes tersebut untuk mencari hasil yang terbaik. Penelitian ini dilakukan di lapangan futsal yang berada di SMA Negeri 2 Bengkulu Utara.

 Analisis yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh latihan *zig-zag* dengan metode bermain terhadap kelincahan pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Bengkulu Utara.

1. Penyajian data tes awal (*Pretest*) *Ilionis Agility Run*

**Tabel 1 Deskripsi statistik tes awal *(pre-test) Ilionis Agility run***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NO** | **Deskprisi Statistik** | **Jumlah** |
| **1** | Nilai minimum | 21,55 |
| **2** | Nilai Maksimum | 15,25 |
| **3** | *Mean* (rata-rata) | 18,54 |
| **4** | Standar deviasi | 1,57 |
|  |  |  |

Berdasarkan tabel diatas bahwa pada tes awal (*pre-test*) hasil tes *Ilionis Agility run* diperoleh nilai minimum 21,55, nilai maksimum 15,25, rata- rata (*mean*) 18,54, dan standar daviasi 1,57. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram dan tabel frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 2 Frekuensi hasil tes awal *Ilionis Agility run***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kelas interval *Ilionis Agility run*** | **Frekuensi Absolut** | **Frekuensi Relatif %** | **Kategori** |
| >19,3 | 9 | 30% | Sangat kurang |
|  18,2 – 19,3 | 10 | 33% | Kurang  |
| 16,2 – 18,1 | 8 | 27% | Cukup  |
|  15,2 – 16,1 | 3 | 10% | Baik  |
|  < 15,2 | 0 | 0% | Sangat Baik |
| **Jumlah** | 30 | 100% |  |

Berdasarkan tabel 4.2 dapat disimpulkan bahwa dari 30 siswa sebanyak 9 siswa 30% memiliki nilai >19,3, lalu sebanyak 10 siswa 33% memiliki nilai 18,2 – 19,3, lalu sebanyak 8 siswa 27% memiliki nilai 16,2 – 18,1, lalu sebanyak 3 siswa 10% memiliki nilai 15,2 – 16,1, lalu sebanyak 0 siswa 0% memiliki nilai <15,2. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram distribusi skor berikut:

 **Gamabar 1 Histogram Distibusi Skor Tes Awal *Ilionis Agility Run***

2. Penyajian data tes akhir (*Posttest*) *Ilionis Agility Run*

**Tabel 3 Deskripsi statistik tes awal *(pre-test) Ilionis Agility run***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NO** | **Deskprisi Statistik** | **Jumlah** |
| **1** | Nilai minimum | 18,18 |
| **2** | Nilai Maksimum | 14,25 |
| **3** | *Mean* (rata-rata) | 15,88 |
| **4** | Standar deviasi | 1,13 |

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa pada tes akhir (*post-test*) hasil tes *Ilionis Agility Run* diperoleh nilai minimum 18,18, nilai maksimum 14,25, rata- rata (*mean*) 15,88, dan standar daviasi 1,13. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram dan tabel frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 4 Frekuensi hasil tes awal *Ilionis Agility run***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kelas interval *Ilionis Agility run*** | **Frekuensi Absolut** | **Frekuensi Relatif %** | **Kategori** |
| >19,3 | 0 | 0% | Sangat kurang |
| 18,2 – 19,3 | 0 | 0% | Kurang  |
| 16,2 – 18,1 | 8 | 27% | Cukup  |
| 15,2 – 16,1 | 16 | 53% | Baik  |
| < 15,2 | 6 | 20% | Sangat Baik |
| **Jumlah** | 30 | 100% |  |

**Gambar 2 Histogram Distibusi Skor Tes Akhir *Ilionis Agility Run***

* + 1. Uji normalitas

 Perhitungan normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel dari populasi yang berdistribusi normal. Penghitungan uji normalitas dengan menggunakan rumus *lillefors*. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 5 Hasil Uji Normalitas**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Sampel | Tes awal | Tes akhir | Keterangan |
| 1 | 30 | Lo=0,071Lt=0,161 | Lo=0,157Lt=0,161 | NormalNormal |
|  |  |  |  |  |

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa hasil pengujian normalitas diketahui tes awal Lo 0,071 < Ltabel 0.161sedangkan tes akhir Lo 0,157 < Ltabel 0.161sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari data tes *Ilionis Agility Run* adalah bedistribusi **Normal.**

* + 1. Uji Homogenitas

 Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan beberapa sampel, yaitu seragam atau tidak varians sampel yang diambil dari populasi. Uji homogenitas menggunakan uji F dengan derajat kebebasan dan taraf signifikasi α = 0,05 pada tabel berdistribusi. Bedasarkan hasil dari perhitungan uji varians dapat diketahui bahwa hasil tes *Ilionis Agility Run* adalah homogen. Hal ini terlihat pada tabel berikut:

**Tabel 6 Hasil Uji Normalitas**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **Variabel** | **Standar Deviasi**  | **Varians (S2)** |
| **1** | Tes Awal | 1,57 | 2,48 |
| **2** | Tes Akhir | 1,13 | 1,27 |

Berdasarkan tabel 4.6 dapat disimpulkan bahwa hasil perhitungan varians tes awal (X) adalah (2,48), sedangkan varians tes akhir (Y) adalah sebesar (1,27).

= 

= **= 1,39**

Dari perhitungan diatas mendapatkan nilai  = 1,39 sedangkan nilai  pada taraf signifikan = 0.05 = 1,85. Jadi fhitung > ftabel= 1,39 <1,85 ini berarti data sampel berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama (**Homogen).**

* + 1. Uji Hipotesis

 Setelah menyelesaikan uji prasyarat normalitas dan homogenitas maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis meenggunakan uji t. Karena pengujian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *zig-zag* dan metode bermain terhadap kelincahan parapemain futsal di SMA Negeri 2 Bengku Utara. Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *zig-zag* dan metode bermain terhadap kelincahan *dribbling* parapemain futsal di SMA Negeri 2 Bengku Utara.

**Tabel 7 Uji Hipotesis**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N | Tes Awal dan Tes Akhir | Keterangan |
| 30 | thitung | ttabel | Signifikan |
| 6,58 | 2,045 |

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa hipotesis yang diajukan (ha) dapat diterima, maka terjadi peningkatan yang signifikan pada hasil tes kelincahan *(Ilionis Agility Run)* thitung 6,58> ttabel 2,045. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan diberikan program latihan *zigzag* dan metode bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil tes kelincahan (*Ilionis Agility Run*)pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Utara.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan variasi *zig-zag* dengan metode bermain ini berpengaruh signifikan terhadap kelincahan dalam permainan futsal. Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa perlakuan latihan variasi *zig-zag* dengan metode bermain berpengaruh besar terhadap peningkatan hasil kelicahan para siswa. Nilai rata-rata *pretest* adalah 18,54. Setelah diberikan latihan variasi ­*zig-zag* dengan metode bermain, nilai rata-rata *posttest* adalah 15,88, sehingga mengalami peningkatan setelah diberikan latihan variasi *zig-zag* dengan metode bermain. Berdasarkan pengujian hipotesis, dapat dilihat bahwasebesar 6,58 > 2.045 Ha diterima, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan variasi *zig-zag* dengan metode bermain terhadap kelincahan pada siswa ekstrakulikuler futsal SMA Negeri 2 Bengkulu Utara.

**DAFTAR PUSTAKA**

Aji Kusuma. (2016). Buku Olahraga Paling Lengkap: Jakarta.PT Serambi Semesta.

Hamdani M et al., n.d.. Meningkatkan Kemampuan *Berpikir Kritis* Melalui Metode Eksperimen*,*

Harsono. (2014). Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching. Jakarta cv. Tambak Kusuma.

Hastuti, Sri Ening& Hidayati. 2018. Pengaruh Penggunaan Metode Eksperimen ditinjau Terhadap Hasil Belajar IPA dari Kemampuan Komunikasi. Jurnal Ilmiah Pendidikan IPA 5 (1), 26.

Hauri Raka Wiendhi Asmara 2015. Pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola peserta ekstrakurikuler di smp negeri 3 (Placeholder1)sentolo kulon progo (Hauri Raka Wiendhi Asmara 2015)

Isna Khairiyah. (2020). Pengaruh metode latihan zig-zag run terhadap peningkatan keterampilanmenggiring bola pada atlet tim futsal putri gufi fc Makassar (Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, n.d.)

Luthfia, Y. (2022). *Kesadaran Generasi Milenial Terhadap Pentingnya Belajar Di Dusun Barat Kopelma Darussalam* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry).

Muarif, 2021. Pengembangan Media Audio Visual Latihan Passing dalam Permainan Futsal

Mulyani. 2015. Penggunaan Metode Eksperimen Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Tentang Rangkaian Listrik Seri dan Paralel Pelajaran IPA Pada Siswa Kelas VI SD Negeri 3 Karanggandu Kecamatan Watulimo Kabupaten Trenggalek.Jurnal Pendidikan Profesional. 4 (3), 47.

Nisa, A. (2015). Pengaruh Perhatian Orang Tua Dan Minat Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Ilmu Pengetahuan Sosial. *Faktor Jurnal Ilmiah Kependidikan*, *2*(1), 1–9.

Pelawi, G. Y., & MIA, X. (2020). Makalah Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Kesehatan Olahraga.

Pratama, Y. R. (2019). Efektivitas Aplikasi Siprakastempra Terhadap Pelayanan Pkl Di Smk Muhammadiyah Prambanan Sleman. *Eprints Uny*, 1–23.

Ricki Yana Razbie Ahmad Alwi Nurudin Moch. Soleh 2018. Pengaruh latihan lari zig-zag terhadap penguasaan teknikdasar dribbling pada permainan sepakbola ekstrakurikuler sdn sungapan kecamatan kadudampit

Ridwan aji sasmita 2015. Pengaruh latihan zig-zag run terhadap kecepatan lari pemain futsal

Saputra, G. Y., & Aguss, R. M. (2021). Minat Siswa Kelas VII Dan VIII Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP Negeri 15 Mesuji. *Journal Of Physical Education*, *2*(1), 17–25. https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.797

Saputra, G. Y., & Aguss, R. M. (2021). Minat Siswa Kelas VII Dan VIII Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP Negeri 15 Mesuji. *Journal Of Physical Education*, *2*(1), 17–25. https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.797

Siregar, M. E. L. (2020). *Peran Leisure Satisfaction terhadap Employee Well-Being pada Karyawan Generasi Milenial serta Tinjauannya Menurut Islam* (Doctoral dissertation, Universitas YARSI).

Siswantoyo. 2015. htttps://journal.student.uny.ac.id/jurnal/artikel

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Issue April).

Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung.

Sugiyono. (2021). Analisis Perubahan Hemodinamik. *Skripsi STT Kedirgantaraan Yogyakarta*, 34–50.

Widiastuti, 2011. Tes dan pengukuran Olahraga. PT. Bumi Timur Jaya Keterampilan Dribble pada UKM Sepak Bola Universitas Lampung tahun 2016/2017.Skripsi. Universitas Lampung, Bandar Lampung.

Zakiya et al., 2019. Penerapan metode eksperimen pada pembelajaran fisika siswa kelas x sman 3 lubuk linggau tahun pelajaran 2018/2019

1