

---

## **Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola melalui Latihan Kelincahan Permainan Futsal Siswa Ekstrakurikuler Ma Ma'arif 06 Pasir Sakti Tahun 2022**

---

### **INFO PENULIS    INFO ARTIKEL**

Fahrul Hanafi    ISSN: 2807-7474  
Universitas Nahdlatul Ulama Lampung    Vol. 3, No. 3, Desember 2023  
Fahrulhanafi@unulampung.co.id    <http://jurnal-unsultra.ac.id/index.php/seduj>

Tri Alim Saputra Hidayat  
Universitas Nahdlatul Ulama Lampung  
Alimpr2015@gmail.com

Rahmat Syaifudin  
Universitas Nahdlatul Ulama Lampung  
Rahmatsyaif7730@gmail.com

---

### ***Saran Penulisan Referensi:***

Hanafi, F., Hidayat, T. A. S., & Hus Syaifudin, R. (2023). Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola melalui Latihan Kelincahan Permainan Futsal Siswa Ekstrakurikuler Ma Ma'arif 06 Pasir Sakti Tahun 2022. *Sultra Educational Journal*, 3(3), 108-114.

---

### **Abstrak**

Olahraga futsal merupakan olahraga yang telah bermasyarakat dan banyak digemari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui metode kelincahan dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola pada permainan futsal siswa ekstrakurikuler MA Ma'arif 06 Pasir Sakti. Ada beberapa metode yang digunakan untuk melatih kelincahan dalam bermain futsal yaitu Zig zag run, Shuttle run, Plyometric Jump, Dot Drill, Jumping Jack, Lateral In and Out, Two Forward - One Back, Two Footed Hop, Single Leg In and Out dan Side Straddle Hop. Penelitian ini adalah penelitian tindakan (action Research). Penelitian ini dilaksanakan melalui rancangan penelitian tindakan yang terdiri dari dua siklus. Mekanisme penelitian tiap siklus mencakup 4 tahap yaitu: Perencanaan, Pelaksanaan, Pembahasan dan Refleksi. Data didapatkan melalui observasi dan penelitian keterampilan menggiring bola yaitu data kuantitatif dan kualitatif. Analisis data statistik kuantitatif menggunakan paired sample t test dan statistik deskripsi. Hasil penelitian didapatkan bahwa jumlah siswa yang tuntas pada Pre Test yaitu 2 siswa (13,3%), Siklus I jumlah siswa yang tuntas 3 siswa (20%), Siklus II jumlah siswa yang tuntas 13 siswa (86,7%) dan hasil Post Test jumlah siswa yang tuntas 14 siswa (93,3%). Hasil analisis uji statistik Pre Test dan Post Test didapatkan nilai  $P = 0,001$ . Terdapat peningkatan keterampilan menggiring bola setelah diberikan metode latihan kelincahan.

**Kata Kunci :** Menggiring, Kelincahan, Futsal

### Abstract

The sport of futsal is a sport that has been in society and is widely loved. The purpose of this study is that the agility method can improve dribbling skills in the futsal game of extracurricular students MA Ma'arif 06 Pasir Sakti. This research is action research (Action Research). There are several methods used to train agility in playing futsal, namely Zig zag run, Shuttle run, Plyometric Jump, Dot Drill, Jumping Jack, Lateral In and Out, Two Forward - One Back, Two Footed Hop, Single Leg In and Out and Side Straddle Hop. This research was carried out through an action research design consisting of two cycles. The research mechanism of each cycle covers 4 stages, namely: Planning, Implementation, Discussion and Reflection. Data obtained through observation and research on dribbling skills, namely quantitative and qualitative data. Quantitative statistical data analysis using paired sample t test and statistical description. The results of the study found that the number of students who completed the Pre Test was 2 students (13.3%), Cycle I the number of students who completed 3 students (20%), Cycle II the number of students who completed 13 students (86.7%) and the post test results the number of students completed 14 students (93.3%). The results of the pre-test and post-test statistical test analysis obtained a value of  $P = 0.001$ . There is an improvement in dribbling skills after being given the agility training method.

**Keyword** : Dribbling, Agility, Futsal.

## A. Pendahuluan

Olahraga futsal merupakan olahraga yang telah bermasyarakat dan banyak digemari. Futsal sendiri berasal dari bahasa Spanyol, yaitu Futbol yang berarti sepak bola dan sala (ruangan), yang memiliki arti sepak bola dalam ruangan. Olahraga futsal adalah olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuan dalam permainan futsal adalah memasukkan bola ke gawang lawan dengan teknik manipulasi bola dan pemain dalam tim dapat bekerja sama untuk mendapatkan prestasi.

Upaya untuk meningkatkan kelincahan bermain futsal tidak cukup hanya dengan kegembiraan dan kesenangan akan tetapi banyak faktor yang harus dilatih dan diolah baik fisik maupun mental. Ada beberapa metode yang digunakan untuk melatih kelincahan dalam bermain futsal.

Permainan futsal saat ini sangat digemari baik remaja maupun dewasa. Pada pengamatan kegiatan ekstrakurikuler futsal di sekolah MA Ma'arif 06 Pasir Sakti banyak siswa yang mengikuti. Namun, pada kenyataannya masih terdapat siswa yang kurang memiliki kemampuan dalam segi teknik kelincahan menggiring bola. Hal ini menandakan bahwa ada faktor yang mempengaruhi terhadap keterampilan tersebut. Dari hasil observasi langsung ke siswa dan wawancara dengan pelatih, beliau mengatakan bahwa "memang ada

beberapa kendala yang membuat siswa kurang mampu dalam keterampilan menggiring bola dengan lincah seperti kurangnya sarana prasarana yang digunakan untuk latihan, sehingga untuk proses penyampaian materi atau teknik yang kurang baik dan adapun siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di sekolah MA Ma'arif 06 Pasir Sakti ini benar-benar baru mengikuti ekstrakurikuler futsal sehingga harus butuh proses yang lama untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola dengan lincah".

### 1. Pengertian Futsal

Futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing beranggotakan lima orang pemain. Futsal memiliki tujuan yaitu memasukan ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dengan kaki dan anggota tubuh lain selain tangan, kecuali posisi kiper. Selain lima pemain utama, setiap regu diizinkan memiliki pemain cadangan (Aswadi dkk, 2015).

Futsal juga dikenal dengan berbagai nama lain. Istilah "futsal" adalah istilah internasionalnya, berasal dari kata Spanyol atau Portugal, yang berarti sepakbola dan sala (Aswadi dkk, 2015). Futsal diciptakan oleh Juan Carlos Ceriani di Kota Montevideo, Uruguay. Olahraga ini dinamakan futbol sala dengan Bahasa Portugis yang artinya sepak bola di dalam ruangan (Mulyono, 2017).

Futsal merupakan jenis permainan beregu yang terdiri dari 5 pemain dan 5 lawan. Menurut Mulyono (2017) menyatakan bahwa permainan futsal merupakan jenis permainan bola besar

yang berupa team dan dimainkan didalam ruangan dengan sifat cepat dan dinamis. Sedangkan menurut Naser dan Ali (2016) menyatakan bahwa futsal merupakan jenis permainan sepak bola yang dimainkan didalam ruangan dengan lima melawan lima (suatu penjaga gawang dan lima sebagai pemain).

## 2. Sejarah Futsal

Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan futsal mendapat perhatian di seluruh Amerika Serikat, terutama di Brasil. Keterampilan yang dikembangkan dalam permainan ini dapat dilihat dalam gaya terkenal dunia yang diperlihatkan pemain-pemain Brasil di luar ruangan, pada lapangan berukuran biasa. Pele, bintang terkenal Brasil, contohnya, mengembangkan bakatnya di futsal. Sementara Brasil terus menjadi pusat futsal dunia, permainan ini sekarang dimainkan di bawah perlindungan FIFA di seluruh dunia, dari Eropa hingga Amerika Tengah dan Amerika Utara serta Afrika, Asia, dan Oseania (Rizki Yolana, 2021).

Menurut FIFA (Federation International de Football Association) (2000), futsal pertama kali dimulai pada tahun 1930 di Montevideo, Uruguay. Dikenalkan pertama kali futsal oleh Juan Carlos Ceriani, merupakan pelatih sepakbola asal Argentina. Asal muasal ini disebabkan karena hujan yang mengguyur terus menerus sehingga latihan dipindahkan ke dalam ruangan. Pertama tetap menggunakan jumlah pemain 11 namun karena lapangan sempit, Ceriani memutuskan mengurangi pemain dengan jumlah 5 orang setiap tim yang didalamnya termasuk penjaga gawang. Ternyata latihan didalam ruangan sangat efektif dan atraktif sehingga permainan ini terus dikembangkan.

## 3. Teknik Dasar Futsal

Ada beberapa elemen dasar dalam futsal yang harus dipahami pada saat bermain futsal, secara umum, tidak berbeda jauh dengan permainan sepak bola. Walaupun demikian ada beberapa yang perlu dilakukan dengan keahlian khusus. Berikut ini teknik-teknik dasar dalam permainan futsal yang harus dikuasai oleh setiap pemain futsal : Menendang bola, menggiring bola, mengumpan bola dan menembak bola.

## 4. Peraturan Futsal

Lapangan futsal memiliki ukuran panjang 25-43 m x lebar 15-25 m. Garis batasnya lapangan futsal selebar 8 cm, yakni garis sentuh disisi, garis gawang di ujung-ujung dan garis yang melintang ditengah lapangan 3 m. daerah area penalti busur berukuran 6 m dari tiap gawang. Jarak titik penalti berukuran 6 m dari titik tengah garis gawang. Titik penalti kedua berukuran 10 m dari titik tengah garis gawang. Adapun zona pergantian pemain berukuran 5 m. Untuk ukuran gawang yaitu tinggi 2 m x lebar 3 m (Lhaksana, 2012). Adapun jumlah pemain inti pada futsal yaitu lima orang pemain untuk memulai pertandingan, salah satunya penjaga gawang. Sedangkan adapun pemain cadangan maksimal tujuh orang pemain. Jumlah wasit dua orang, dan jumlah pergantian pemain tidak terbatas. Lama waktu pertandingan permainan futsal normal 2x20 menit, lama istirahat sepuluh menit, lama perpanjangan waktu 2x10 menit (apabila masih imbang setelah 2x20 menit waktu normal).

## 5. Pengertian Kelincahan

Kelincahan (agility) adalah kemampuan anggota tubuh untuk berpindah posisi dengan cepat dan tepat tanpa hilang keseimbangan (Arwandi dan Ardianda, 2018). Kelincahan dalam permainan futsal biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan. Sama halnya dengan kecepatan, kelincahan merupakan aspek utama yang dimiliki seorang pemain saat melakukan dribbling. Seseorang yang memiliki kelincahan yang baik akan mampu melakukan perubahan arah, kecepatan gerakan dengan tepat dan cepat saat menggiring bola (Aditya dkk, 2016).

Kelincahan adalah hal yang sangat penting dalam berbagai cabang olahraga permainan, hal ini dikarenakan dalam cabang olahraga banyak sekali teknik- teknik tinggi yang dilakukan dengan kecepatan tinggi, sehingga membutuhkan kelincahan yang baik pada setiap pemainnya.

## B. Metodologi

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan (action Research). Penelitian tindakan merupakan bentuk investigasi yang bersifat refleksi partisipatif, kolaboratif dan spiral yang memiliki tujuan untuk perbaikan, metode, kerja, proses, isi, kompetensi dan situasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling yaitu metode dimana peneliti memilih sampel berdasarkan pengetahuan penelitian tentang sampel yang akan dipilih.

1. Analisis Data Kuantitatif

Dalam penelitian kuantitatif teknik analisis data yang digunakan biasanya menggunakan statistik. Statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif. Menurut Sugiyono (2013), teknik analisis deskriptif kuantitatif merupakan analisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul. Dalam penelitian ini berbentuk deskriptif, maka digunakan tabel frekuensi dengan rumus.

$$P = \frac{\text{Indikator 1} + \text{Indikator 2} + \text{Indikator 3}}{N (12)} \times 100 \%$$

Keterangan :

f : frekuensi indicator N : Jumlah frekuensi (12) P : Angka persentase

Dari uraian diatas dapat diketahui siswa yang belum tuntas dalam belajar dan siswa yang sudah tuntas dalam belajar secara individu. Selanjutnya dapat juga diketahui apakah ketuntasan belajar siswa secara klasikal dapat tercapai, dilihat dari persentase siswa yang sudah tuntas dalam belajar dapat dirumuskan sebagai berikut :

$$PPK = \frac{\text{Banyak siswa yang } P \geq 75 \%}{\text{Banyak siswa keseluruhan}} \times 100 \%$$

PPK = Persentase Ketuntasan Klasikal

Berdasarkan kriteria ketuntasan belajar, jika dikelas telah tercapai 85% yang telah mencapai persentase penilaian hasil  $\geq 75\%$  maka ketuntasan belajar secara klasikal telah tercapai.

2. Analisis Data Kualitatif

Menurut Sugiyono (2013), langkah- langkah dalam menganalisis data kualitatif adalah sebagai berikut:

- a. Reduksi Data (Data Reduction)  
Perolehan data dari lapangan tentunya cukup banyak, peneliti perlu mencatat secara teliti dan rinci. Untuk itu perlu segera dilakukan analisis data melalui reduksi data.
- b. Penyajian Data (Data Display)  
Penyajian data yaitu data akan terorganisasikan, tersusun dalam pola hubungan, sehingga akan semakin mudah dipahami. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, dan flowchart.
- c. Menarik Kesimpulan dan Verifikasi (Conclusion Drawing Verification)  
Penarik kesimpulan dan verifikasi, ditunjang dengan bukti-bukti yang kuat dan valid yang mendukung pada tahap pengumpulan data. Dalam penelitian kualitatif kesimpulan yang diharapkan adalah temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Deskripsi Data Kuantitatif

Berikut ini adalah deskripsi data hasil penelitian tindakan action research untuk meningkatkan teknik menggiring bola atau dribbling dengan metode kelincahan pada siswa ekstrakurikuler Futsal MA Ma’arif 06 Pasir Sakti yang dimulai dari Pre Test, Tes Siklus I, Tes Siklus II, dan Post Test. Berdasarkan data tersebut dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1 Deskripsi Data Hasil Pre Test

Hasil Perhitungan	Pre Test					
	Kaki Bagian Dalam		Kaki Bagian Luar		Punggung Kaki	
	Skor	Nilai $\bar{x}$	Skor	Nilai $\bar{x}$	Skor	Nilai $\bar{x}$
Rata-Rata	106		103		99	
Maksimum	9	7,06	10	6,87	9	6,6
Minimum	6		6		6	

Dari data-data diatas dapat diketahui bahwa untuk data Pre Test diperoleh data hasil tes kaki bagian dalam dengan rentang skor dari 1 (minimum) sampai 12 (maksimum), sedang nilai rata-ratanya adalah 7,06. data hasil kaki bagian luar dengan rentang skor 1 (minimum) sampai

12 (maksimum), sedang nilai rata-ratanya adalah 6,87. Data hasil tes punggung kaki dengan rentang skor 1 (minimum) sampai 12 (maksimum), sedangkan nilai rata-ratanya adalah 6,6.

Tabel 2 Deskripsi Data Hasil Tes Siklus I

Hasil Perhitungan	Tes Siklus I					
	Kaki Bagian Dalam		Kaki Bagian Luar		Punggung Kaki	
	Skor	Nilai $\bar{x}$	Skor	Nilai $\bar{x}$	Skor	Nilai $\bar{x}$
Rata-Rata	110		120		124	
Maksimum	9 - 10		10 - 11		10 - 11	
Minimum	4 - 5	7,33	6 - 7	8	6 - 7	8,26

Dari data-data diatas dapat diketahui bahwa untuk data Tes Siklus I diperoleh data hasil tes kaki bagian dalam dengan rentang skor dari 4 (minimum) sampai 10 (maksimum), sedang nilai rata-ratanya adalah 7,33. data hasil kaki bagian luar dengan rentang skor 6 (minimum) sampai 11 (maksimum), sedang nilai rata-ratanya adalah 8. Data hasil tes punggung kaki dengan rentang skor 6 (minimum) sampai 11 (maksimum), sedangkan nilai rata-ratanya adalah 8,26.

Tabel 3 Deskripsi Data Hasil Tes Siklus II

Hasil Perhitungan	Tes Siklus II					
	Kaki Bagian Dalam		Kaki Bagian Luar		Punggung Kaki	
	Skor	Nilai $\bar{x}$	Skor	Nilai $\bar{x}$	Skor	Nilai $\bar{x}$
Rata-Rata	137		138		137	
Maksimum	11	9,13	10	9,2	11	
Minimum	8		8		6	9,13

Dari data-data diatas dapat diketahui bahwa untuk data Tes Siklus II diperoleh data hasil tes kaki bagian dalam dengan rentang skor dari 1 (minimum) sampai 12 (maksimum), sedang nilai rata-ratanya adalah 9,13. data hasil kaki bagian luar dengan rentang skor 1 (minimum) sampai 12 (maksimum), sedang nilai rata-ratanya adalah 9,2. Data hasil tes punggung kaki dengan rentang skor 1 (minimum) sampai 12 (maksimum),, sedang kan nilai rata-ratanya adalah 9,13.

Tabel 4 Deskripsi Data Hasil Post Test

Hasil Perhitungan	Post Test					
	Kaki Bagian Dalam		Kaki Bagian Luar		Punggung Kaki	
	Skor	Nilai $\bar{x}$	Skor	Nilai $\bar{x}$	Skor	Nilai $\bar{x}$
Rata-Rata	143		143		144	
Maksimum	11	9,5	11	9,5	11	
Minimum	8		8		8	9,6

Dari data-data diatas dapat diketahui bahwa untuk data Tes Siklus II diperoleh data hasil tes kaki bagian dalam dengan rentang skor dari 1 (minimum) sampai 12 (maksimum), sedang nilai rata-ratanya adalah 9,5. data hasil kaki bagian luar dengan rentang skor 1 (minimum) sampai 12 (maksimum), sedang nilai rata-ratanya adalah 9,5. Data hasil tes punggung kaki dengan rentang skor 1 (minimum) sampai 12 (maksimum),, sedang kan nilai rata-ratanya adalah 9,6.

Tabel 5 Deskripsi Data Hasil Ketuntasan Belajar

No	Hasil Tes	Jumlah Siswa Yang Tuntas	Persentase	Nilai Rata-Rata	Keterangan
1	Pre Test	2	13,3 %	6,84	Tidak Tuntas
2	Siklus I	3	20 %	7,86	Tidak Tuntas
3	Siklus II	13	86,7 %	9,15	Tuntas
4	Post Test	14	93,3 %	9,5	Tuntas

Dari tabel di atas diketahui bahwa hasil Pre Test, dari 15 orang siswa telah ada 2 orang siswa (13,3 %) sudah memiliki ketuntasan belajar, selebihnya 13 orang siswa (88,7 %) yang belum memiliki ketuntasan belajar. Nilai rata-rata kelas yang diperoleh adalah 6,84 (Tidak Tuntas). Hasil Tes Siklus I, dari 20 orang siswa, ternyata sudah 3 orang siswa (20%) yang sudah memiliki ketuntasan belajar, hanya 12 orang siswa (80%) yang belum memiliki ketuntasan belajar. Nilai rata-rata kelas yang diperoleh telah mencapai 7,86 (Tidak Tuntas). Hasil Tes Siklus II, dari 15 orang siswa, ternyata sudah 13 orang siswa (86,7 %) yang sudah memiliki ketuntasan belajar, hanya 2 orang siswa (13,3 %) yang belum memiliki ketuntasan belajar. Nilai rata-rata kelas yang diperoleh telah mencapai 9,15 (Tuntas). Hasil Post Test, dari 15 orang siswa, ternyata sudah 14 orang siswa (93,3 %) yang sudah memiliki ketuntasan belajar, hanya 1 orang siswa (6,7%) yang belum memiliki ketuntasan belajar. Nilai rata-rata kelas yang diperoleh telah mencapai 9,5 (Tuntas). Untuk lebih jelasnya mengenai data ketuntasan belajar Pre Test, Tes Siklus I, Tes Siklus II dan Post Test maka dapat dilihat dalam bentuk grafik berikut ini.

## 2. Deskripsi Data Kualitatif

Berikut ini adalah deskripsi dari data hasil pre test, siklus I, siklus II dan post test.

a. Hasil Pelaksanaan Pre Test Pelaksanaan Pre Test ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan siswa dalam melakukan menggiring bola sehingga dilakukan tes ini. Pelaksanaan dalam test menggiring bola, siswa melewati cone dan gerakan yang dilakukan ada 3 macam yaitu menggiring bola

menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki.

b. Hasil Pelaksanaan Siklus I Pelaksanaan siklus I ini dilakukan peneliti bersama pelatih ekstrakurikuler futsal MA Ma'arif 06 Pasir Sakti dengan menerapkan metode latihan kelincahan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler MA Ma'arif 06 Pasir Sakti. Guna meningkatkan hasil keterampilan menggiring bola maka pada kegiatan ini peneliti melakukan

pengamatan atau observasi kepada siswa selama kegiatan berlangsung, sehingga hasil dari pengamatan tersebut peneliti mampu melakukan pembelajaran dengan baik dan tepat.

c. Hasil Pelaksanaan Siklus II

Pada tahap ini peneliti memecahkan masalah untuk mengatasi kesulitan siswa dalam melakukan gerakan menggiring bola pada permainan futsal. Perencanaan ini dilakukan khusus pada siswa yang masih memperoleh nilai rendah. Kemudian pada awal peneliti mempraktekkan gerakan kelincahan kembali, selanjutnya disusul dengan mempraktekkan gerakan menggiring bola mulai dari sikap permulaan, sikap perkenaan, dan sikap akhir. Setelah itu, siswa harus melakukan gerakan yang sudah diberikan oleh peneliti.

d. Hasil Pelaksanaan Post Test Kegiatan post test dilakukan untuk mengetahui ketercapaian akhir dari proses pembelajaran teknik menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler MA Ma'arif 06 Pasir Sakti. Dari hasil post test yang didapatkan bahwa siswa sudah memahami dan mampu mempraktekkan teknik menggiring bola dengan baik. Kesulitan-kesulitan yang dialami siswa pada siklus I dan siklus II sudah mampu diatasi dan masih perlu motivasi dari pelatih untuk tetap meningkatkan keterampilan dalam menggiring bola dengan lincah dalam permainan futsal.

## D. Kesimpulan

Penerapan metode latihan kelincahan dapat meningkatkan hasil keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler MA Ma'arif 06 Pasir Sakti. Peningkatan hasil ketercapaian siswa tersebut dapat dilihat dari nilai hasil yang dicapai melalui pemberian tes seperti Pre Test, Siklus I, Siklus II dan Post Test. Siswa yang dijadikan sampling pada penelitian ini yaitu 15 dengan jumlah siswa yang tuntas sebanyak 14 atau 93,3 %. Hasil analisis uji statistik didapatkan nilai  $p = 0,001$  maka dinyatakan signifikan meningkatkan ketercapaian siswa menggiring bola dengan metode kelincahan pada siswa ekstrakurikuler MA Ma'arif 06 Pasir Sakti, Tahun Ajaran 2022/2023.

## E. Referensi

- Aditya, K., Putra, D., Yoda, I. K., Sudarmada, I. N., & Ganesha, P. (2016). Pengaruh pelatihan slalomdribbling terhadap kelincahan dan VO2Maks siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 5(1), 1-11.
- Arwandi, J., & Ardianda, E. (2018). Latihan Zig-Zag Run Dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Performa*, 3(01),32- 32.
- Asriady Mulyono, M. (2017). Buku Pintar Futsal, Jakarta : Anugrah.
- Aswadi dkk. 2015. Penelitian tentang Perkembangan Cabang olahraga Futsal di Kota Banda Aceh 2007 - 2012. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, kesehatan dan rekreasi*. 1(1). Hal 38-44
- Depdiknas. (2006). Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) untuk Sekolah Dasar/MI. Jakarta: Terbitan Depdiknas.
- Efendi dkk. 2017. "Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola mahasiswa UKM Sepak Bola IKIP PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 7 (1). Hal 1 - 10.
- Hartanto, Dwi. 2015. Pengaruh Latihan Menggiring Bola Menggunakan Bola Berbeda Ditinjau Dari Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Peningkatan Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1). Hal 50 - 65.
- Horicka, P., Hianik, J., & Šimonek, J. (2014). The relationship between speed factors and agility in sport games. *Journal of Human Sport and Exercise*. <https://doi.org/10.4100/jhse.2014.91.06>.
- Hutrisma, M. T., & Sin, T. H. 2019. Studi Tentang Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Bintang Timur Kota Paya Kumbuh. *Jurnal JPDO*, 2(1), 89-94.
- Kemmis, S. & Mc. Taggart, R. 1997. *The Action Research Planner*. Victoria: Deakin University Press.
- Kurniawan, F., dkk. 2018. "Kelincahan Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sma Negeri 5 Karawang". *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*. 10(3). Hal 99 - 104.
- Lhaksana, J. (2011). *Teknik Dan Strategi Futsal Modern*. Depok : Be Champion
- Luxbacher. (2012). "Sepak Bola : Langkah- langkah Menuju Sukses. Jakarta. PT RajaGrafindo Persada.
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2016). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science and Fitness*. 15 (2). Hal 76 - 80.
- Rizki, Y. M. (2021). Hubungan Konsentrasi dan Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting Futsal Siswa Ekstrakurikuler. *Jurnal score*, 1(2), 29-34
- Satriaputra, G. C., & Widodo, A. (2019). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Putra Usia 16-18 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 145-152.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Widiaastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta. PT Bumi Timur Jaya.