

**PENGARUH *SHUTTLE RUN* TERHADAP  
KELINCAHAN ATLET FUTSAL *ACADEMY WOMEN*  
*BIGREDS* PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**oleh:**

**Amanda Yona**

**NIM:06061282025038**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2024**

**PENGARUH *SHUTTLE RUN* TERHADAP KELINCAHAN ATLET FUTSAL  
*ACADEMY WOMEN BIGREDS* PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Nama : Amanda Yona

Nim : 06061282025038

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Telah diujikan  
dan lulus pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 17 Juli 2024

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Syamsuramel, M.Kes



2. Ahmad Richard Victorian, S.Pd., M.Pd



Palembang, Juli 2024 Mengetahui

Koordinator Program Studi,



Destriani, M.Pd

NIP.198912012019032018



**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP  
KELINCAHAN ATLET FUTSAL  
*ACADEMY WOMEN BIGREDS* PALEMBANG**

**SKRIPSI**

oleh :

**Amanda Yona**

**NIM : 06061282025038**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Mengesahkan**

**Mengetahui,**

**Koordinator Program Studi**

**Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Destriani, M.Pd**

**NIP. 198912012019032018**

**Pembimbing**



**Drs. Syamsuramel, M.Kes**

**NIP. 196303081987031003**



## HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Amanda Yona

NIM : 06061282025038

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh sungguh bahwa Skripsi yang berjudul “Pengembangan Model Latihan Pada Lari *Sprint* Untuk Siswa Cabang Olahraga Atletik Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya” ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penipuan dan menjiplak dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang telah dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 16 Juli 2024



Amanda Yona

Nim. 06061282025038

## PRAKATA

Skripsi dengan judul “Pengaruh *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan Atlet Futsal *Academy Women Bigreds* Palembang” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hartono, M.A selaku Dekan FKIP Unsri dan Ibu Destriani, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Ahmad Richard Victorian, S.Pd,M.Pd selaku Dosen penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dalam pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan atas kehadiran Allah Swt. Tuhan Yang Maha Esa yang sudah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Penyusunan skripsi ini tentunya mengalami berbagai macam kendala dan kesulitan. Skripsi ini dapat terlaksana dengan baik berkat bantuan dan uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa kepada dosen pembimbing, pada kesempatan ini menyampaikan terima kasih yang tak terkira kepada :

1. Bapak Dr. Hartono, M.Si, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan dukungan moral.
2. Ibu Destriani, M.Pd, selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan bantuan dan kemudahan dalam pengadministrasi selama penulisan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bantuan, saran, bimbingan selama penulisan skripsi ini
4. Bapak Ahmad Richard Victorian, S.Pd, M.Pd selaku Dosen Penguji dan kepada seluruh dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan beserta staf.
5. Papa, mama, kakak dan adik serta keluarga besar yang telah memberikan dukungan penuh kepada saya
6. Rekan Mahasiswa Penjas angkatan 20 Indralaya

Semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan yang melimpah dari Allah Swt, menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan dan kelemahan, oleh karena itu mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak guna perbaikan lebih lanjut. Mudah-mudahan penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Indralaya, 16 Juli 2024



Amanda Yona

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamiin, dengan mengucapkan puji serta syukur kepada Allah SWT serta shalawat untuk Nabi Muhammad SAW, penyusunan skripsi ini telah melibatkan banyak pihak yang telah bersedia meluangkan waktunya dalam memberikan bantuan dan bimbingan kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini saya ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kepada Papa Saya Tercinta Hasanin Marzuki S.H (Almarhum) terimakasih atas segala suport serta bentuk cinta kasih sayang untuk penulis sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan mohon maaf penulis belum bisa menyelesaikan skripsi sesuai dengan yang diharapkan sehingga papa terlebih dahulu meninggalkan penulis.
2. Kepada Mama Saya Tercinta Rilda S.Ag terimakasih atas segala suport dan doa tiada hentinya kepada penulis, penulis berharap mama bisa selalu bersama saya sampai bisa membahagiakan mama serta terimakasih atas sabar yang tiada hentinya kepada penulis.
3. Kepada Kakak Saya Adil Setiawan, Honako Setiawan (almarhum), Adik Saya Gurawan Setiawan serta Ayuk Ipar saya Eka Yuliana dan Keponakan saya Al-Shaka Setiawan terimakasih atas segala bentuk kasih sayang serta suport kepada penulis.
4. Bapak Dr. Syamsuramel.M, Kes Terimakasih tak terhingga atas kesabarannya dalam membimbing saya, terima kasih waktu, ilmu, nasihat, motivasi, dan pengalaman berharga yang diberikan selama penyelesaian karya skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas kebaikan bapak.
5. Bapak dan ibu dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Ibu Destriani, Bapak Herri Yusfi, Bapak Richard, Bapak Iyakrus, serta dosen – dosen lainnya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu).
6. Kepada Seluruh Keluarga saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu terimakasih atas segala suport dan sarannya kepada penulis.

7. Rekan Seperjuangan Saya Cut Tia Oktarina, Ece Veronica ,Fithri Ana Sari, Della Dwi Septiani terimakasih sudah menemani penulis selama masa perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.
8. Kepada Kak Anya Triandini Terimakasih atas kesabarannya dalam membimbing saya, terimakasih waktu, ilmu, saran serta motivasinya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
9. Kepada Marwah Aisha Terimakasih Telah memberikan saran, semangat, nasehat, ilmu serta motivasi kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
10. Kepada Adik Perempuan Saya Ardelia Putri Terimakasih telah menemani penulis kemana saja serta motivasinya .
11. Kepada Teman SMP saya Gina, Niak, Syarifah Terimakasih telah menemani penulis dalam penyusunan skripsi ini.
12. Kepada Pelatih Serta Teman teman saya di Academy women bigreds palembang salsa, minten, siska, icil, fira, fisca, ayu, fithri, najwa, yuriko terimakasih atas bantuan nya serta menemani penulis ketika sedang sedih.
13. Kepada Teman Sma saya Monika dan Lusti terimakasih atas segala bentuk suportnya.
14. Kepada Seseorang yang pernah singgah dan menemani penulis selama beberapa bulan di perkuliahan terimakasih telah memberikan waktunya serta pelajaran yang tidak bisa saya lupakan.
15. Kepada Nabila dan Ica terimakasih telah bersedia menampung penulis saat sedang gundah.
16. Kepada Diri Sendiri Terimakasih Telah Bertahan Sejauh ini dan dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

Penulis berharap semoga skripsi ini bisa dijadikan sebagai referensi dan bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan dilingkungan Universitas Sriwijaya pada umumnya dan Program Studi Penjaskes Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan pada khususnya.



## DAFTAR ISI

<b>PRAKATA</b> .....	<b>2</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xiv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Permasalahan Penelitian.....	3
1.2.1 Identifikasi Masalah .....	3
1.2.2 Batasan Penelitian .....	3
1.2.3 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>5</b>
2.1 Deskripsi Teori.....	5
2.1.1 Pengertian Futsal .....	5
2.1.2 Pengertian Menggiring Bola ( <i>Dribbling</i> ).....	5
2.1.3 Pengertian Kelincahan .....	6
2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan .....	7
2.1.5 Teknik Menggiring Bola .....	7
2.1.6 Pengertian Shuttle Run.....	8
2.1.7 Program Latihan.....	12
2.2 Kajian Penelitian yang Relevan .....	13
2.3 Kerangka Berfikir.....	13
2.4 Hipotesis.....	14
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>16</b>
3.1 Jenis Penelitian.....	16
3.2 Rancangan Penelitian .....	16
3.3 Variabel Penelitian .....	17
3.4 Tempat dan Waktu Pelaksanaan .....	17
3.4.1 Tempat Penelitian .....	17
3.4.2 Waktu Penelitian .....	17
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian .....	17
3.5.1 Sampel Penelitian.....	17
3.6 Instrumen Penelitian .....	18
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	20
3.8 Teknik Analisis Data.....	21
3.8.1 Uji Normalitas Data .....	21
3.8.2 Uji Hipotesis.....	23
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>24</b>

4.1 Hasil Penelitian .....	24
4.1.1 Deskripsi Data Hasil Tes.....	24
4.1.2 Analisis Data Hasil Penelitian.....	26
4.2 Pembahasan.....	28
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>31</b>
5.1 Simpulan .....	31
5.2 Saran.....	31
5.2.1 Bagi Pendidik.....	31
5.2.2 Bagi Atlit.....	31
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya .....	31
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>32</b>

**DAFTAR TABEL**

Tabel 2.1 Program Latihan.....	13
Tabel 3.1 (Norma Dribbling) .....	19
Tabel 3.2 Penilaian Intrusmen Tes Shuttle run .....	20
Tabel 4.1 Rekapitulasi hasil pretest dan postest .....	25
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas .....	26
Tabel 4.3 Hasil Uji Hipotesis .....	27

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Ilustrasi Latihan Shuttle run .....	9
Gambar 2.2 Ilustrasi Pelaksanaan Latihan Shuttle run .....	10
Gambar 2.3 Kerangka Berpikir .....	14
Gambar 3.1 (Desain Penelitian) .....	16
Gambar 3.2 Intrumen tes kelincahan (Illinois agility test).....	20

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Riwayat Hidup.....	37
Lampiran 2. Usul Judul Skripsi.....	38
Lampiran 3. Kartu Bimbingan Proposal .....	39
Lampiran 4. Persetujuan Seminar Proposal .....	40
Lampiran 5. Bukti Perbaikan Proposal .....	41
Lampiran 6. SK Pembimbing.....	42
Lampiran 7. SK Penelitian .....	43
Lampiran 8. Surat Telah Melakukan Penelitian.....	44
Lampiran 9. Kartu Bimbingan Hasil Penelitian.....	45
Lampiran 10. Persetujuan Seminar Hasil Penelitian.....	46
Lampiran 11. Perbaikan Seminar Hasil Penelitian .....	47
Lampiran 12. Bukti Perbaikan Seminar Hasil Penelitian.....	48
Lampiran 13. Perbaikan Skripsi.....	49
Lampiran 14. Bukti Perbaikan Skripsi .....	50
Lampiran 15. Bebas Plagiasi.....	51
Lampiran 16. Program Latihan .....	52-55
Lampiran 17. Data Pretest Posttest .....	56
Lampiran 18. Hasil Uji Normalitas.....	57
Lampiran 19. Uji Hipotesis (Uji-t).....	58
Lampiran 20. Dokumentasi Penelitian.....	59

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh shuttle run terhadap kelincahan Atlet Futsal Academy Women Bigreds Palembang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu. Rancangan penelitian yang digunakan adalah one group pretest-posttest design. Pengambilan sampel menggunakan teknik total population. Sampling dengan jumlah sampel 30 orang. Instrumen Penelitian adalah tes illinois agility test. Hasil pengolahan dan analisis data dengan menggunakan uji normalitas data dan uji hipotesis dengan rumus uji t, bahwa shuttle run berpengaruh terhadap kelincahan atlet futsal. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data melalui perhitungan rumus uji t dengan kriteria t hitung lebih besar dari t tabel (21,136.1,699) dengan taraf kepercayaan 0,95 ( $\alpha = 0,05$ ) dan jumlah sampel ( $N = 30$ ), Hipotesis yang diajukan diterima. Shuttle Run benar-benar memberikan pengaruh terhadap hasil kelincahan atlet futsal. Implikasi penelitian ini adalah latihan shuttle run memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kelincahan atlet futsal.

Kata Kunci : Shuttle Run, Kelincahan, Latihan, Pemain Futsal

**ABSTRACT**

*This research aims to determine the effect of shuttle run on the agility of female athletes from Futsal Academy Women Bigreds Palembang. The method used in this research is quasi-experimental. The research design used is one group pretest-posttest design. The sampling technique employed is total population sampling with a sample size of 30 individuals. The research instrument is the Illinois Agility Test. Data processing and analysis were conducted using tests for data normality and hypothesis testing with the t-test formula, indicating that shuttle run significantly affects the agility of futsal athletes. This can be seen from the data analysis results where the calculated t-value exceeds the critical t-value ( $21.136 > 1.699$ ) at a confidence level of 95% ( $\alpha = 0.05$ ) with a sample size of 30 ( $N = 30$ ). The hypothesis is accepted, indicating that Shuttle Run indeed influences the agility performance of futsal players. The implication of this research is that shuttle run exercises significantly impact the agility performance of futsal athletes.*

*Keywords: Shuttle Run, Agility, Exercise, Futsal Players*

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat digemari oleh banyak orang dipenjuru dunia saat ini. Permainan Futsal dimainkan lima orang dalam setiap timnya. Lapangan yang digunakan pun lebih kecil dan dengan pemain yang lebih sedikit, permainan futsal lebih cenderung dinamis dan membutuhkan kebugaran yang baik dari pemainnya (Justinus Lhaksana, 2012) Dalam permainan futsal, setiap pemain harus memiliki unsur-unsur kebugaran, yakni meliputi kecepatan, daya ledak, kekuatan otot, daya tahan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, koordinasi, tenaga, dan kelincahan.

Seorang pemain futsal yang baik tidak hanya mengandalkan skill yang tinggi, para pemain futsal juga harus mempunyai mental yang kuat, fisik yang baik serta kelincahan yang baik, karena kelincahan sangat diperlukan dalam permainan futsal. Untuk meningkatkan mental yang baik pemain harus mengikuti turnamen besar yang diisi oleh tim-tim besar sehingga semakin mengasah kemampuan bertanding dan juga mental bertanding saat menghadapi tim yang lebih kuat. Tidak pandang nama besar lawan untuk menghilangkan rasa grogi dan meningkatkan mental dengan tidak memandang lawan berlebihan, para pemain juga harus tetap yakin untuk bisa mengalahkan siapapun lawannya (Fasha & Giartama, 2021).

*Academy women bigreds* Palembang merupakan salah satu tim futsal yang ada di kota Palembang. *Academy women bigreds* rutin melakukan latihan setiap minggunya yakni 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari senin, rabu dan jum'at. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada *Academy women bigreds* Palembang, pada saat melihat pemain melaksanakan latihan, peneliti menemukan masalah dalam latihan tersebut, yaitu kurangnya kelincahan pemain dalam melakukan dribbling bola dalam latihan futsal.

Menurut Luxbacher (2016) dribbling adalah keterampilan menggiring bola yang digunakan dalam situasi yang tepat dapat merusakkan pertahanan lawan dan dua teknik dribbling menggiring bola dengan rapat dalam ruang yang terbatas dan



menggiring bola dengan cepat untuk memasuki ruang terbuka merupakan hal yang penting dalam permainan.

Menurut (Saputra & Yunus, 2019) bahwa menggiring bola (*dribbling*) adalah salah satu keterampilan terpenting yang harus selalu dilakukan dengan baik, dengan begitu ketika kita mengetahui cara musuh menggiring bola, kita juga akan tahu cara melakukan permainan sepak bola. Jika pemain sudah secara efektif melakukan teknik bermain bola, peran pemain dalam pertandingan sepak bola akan sangat baik.

Menurut (Malasari, 2019) *Shuttle run* adalah latihan kelincahan umum, latihan ini terdiri dari dua titik yang masing masing titik berjarak 4-5 meter. Hal tersebut dikarenakan kalau jarak yang terlalu jauh dikhawatirkan pemain setelah melakukan beberapa kali lari bolak-balik tidak mampu lagi mengembalikan tubuhnya dengan cepat dikarenakan faktor kelelahan. Cara melakukannya yaitu lari bolak-balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 8 kali dalam jarak 5 meter.

Menurut Mashud & Karnadi (2015) Kelincahan adalah kemampuan tubuh dalam bergerak baik tanpa bola maupun ketika menguasai bola dengan keseimbangan tubuh yang baik sehingga tubuh mampu mengendalikan sesuai tujuan pergerakan pemain tersebut. *Shuttle run* adalah tes untuk mengukur kelincahan kaki, tetapi dalam tes *shuttle run* testi juga harus memindahkan balok dengan jarak 8 x 5 meter sehingga testi juga harus lincah dalam mengambil balok dengan waktu yang cepat sehingga menempuh jarak 40 M Kementrian Pemuda dan Olahraga (2014).

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan di *Academy women bigreds* Palembang yang melakukan latihan sebanyak 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari senin, kamis dan sabtu dengan usia atlet rata-rata 16-21 tahun, masih banyak ditemui kekurangan, khususnya saat *dribbling*. Hal ini dapat dilihat pada saat latihan dilakukan, atlet menggiring bola (*dribbling*) hanya berlari lurus kedepan yang akhirnya bola bisa direbut oleh pemain lawan. Marlina Wati sebagai assistant pelatih membenarkan bahwa inilah yang menjadi masalah utama yang dialami oleh para atlet tersebut. Maka peneliti menggunakan metode latihan *shuttle run* untuk meningkatkan kelincahan pada atlet.

Berdasarkan permasalahan di lapangan, kelincahan sangat dibutuhkan dalam permainan futsal oleh sebab itu kelincahan dapat ditingkatkan melalui latihan *shuttle run*. Atas dasar hal tersebut, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Shuttle run* Terhadap Kelincahan Atlet Futsal *Academy women bigreds* Palembang”

## 1.2 Permasalahan Penelitian

### 1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti sampaikan di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Atlet *Academy women bigreds* Palembang terlihat kurang lincah dalam melakukan gerak *dribbling*.
2. Atlet *Academy women bigreds* Palembang tidak dapat menguasai bola dengan baik pada saat *dribbling*.
3. Atlet *Academy women bigreds* Palembang tidak cepat dalam melakukan *dribbling*.

### 1.2.2 Batasan Penelitian

Penelitian ini memfokuskan untuk membatasi masalah supaya penelitian ini jelas. Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan peneliti membatasi masalah yakni kurangnya kelincahan pada saat *dribbling*.

### 1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : “Apakah terdapat pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kelincahan atlet futsal pada *Academy women bigreds* Palembang?”

## 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kelincahan atlet pada *Academy women bigreds* Palembang.

#### 1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Pelatih

Meningkatkan kualitas latihan dribbling dalam olahraga futsal.

2. Bagi Atlet

Dapat meningkatkan kemampuan dan kecepatan dribbling dalam permainan futsal.

3. Bagi Tim

Mengembangkan kemampuan bermain dan latihan atlet terutama dalam dribbling dalam permainan futsal.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi sumber referensi dan informasi mengenai metode penelitian dan metode latihan dribbling dalam permainan futsal.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Aji, F. W., & Tuasikal, A. R. S. (2020). Pembelajaran Dasar Dribbling Sepakbola Dengan Pendekatan Kooperatif Team Games Tournament Pada Siswa. *JPOK, Universitas Negeri Surabaya*, 8(3), 17–28.
- Arpansyah, A., Sukasno, S., & Syafutra, W. (2022). Perbandingan Antara Latihan Zig-Zag Run Dan *Shuttle Run* Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 2 Lubuklinggau. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 176–185. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3611>
- Dr. Umar Sidiq, M.Ag Dr. Moh. Miftachul Choiri, M. (2019). Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan. In *Journal Of Chemical Information And Modeling* (Vol. 53, Issue 9). [http://repository.iainponorogo.ac.id/484/1/METODE PENELITIAN KUALITATIF DI BIDANG PENDIDIKAN.Pdf](http://repository.iainponorogo.ac.id/484/1/METODE_PENELITIAN_KUALITATIF_DI_BIDANG_PENDIDIKAN.Pdf)
- Erfayliana, Y., & Wati, O. K. (2021). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Didik Kelas Atas Sekolah Dasar. *TERAMPIL: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 7(2), 159–166. <https://doi.org/10.24042/terampil.v7i2.8119>
- FASHA, L., & Giartama, G. (2021). *Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Hasil Kelincahan Dribbling Bola Pemain Futsal Club Brancos Ladies Lubuklinggau*. <https://repository.unsri.ac.id/58796/>
- Fitriani, E., & Saleh, A. (2014). Perbandingan Model Pembelajaran Kooperatif Numbered Head Together (NHT) Dengan Konvensional Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Materi Ketenagakerjaan. *Jurnal Sains Ekonomi Dan Edukasi*, II(2), 1–9.
- Harsono. 1988. (N.D.). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Tambak Kusuma CV, Bandung.
- Harsuki. 2003. (N.D.). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Raja Grafindo Persada,

Jakarta.

- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.36706/Altius.V8i1.8486>
- Hidayah, D. H., . I., & . D. (2022). Latihan Memukul Bola Digantung Terhadap Ketepatan Smash Bola Voli. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 70. <https://doi.org/10.24114/So.V5i2.24233>
- Ihsan, H. R., Syamsuramel, S., & Victorian, A. R. (2021). Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Dribble Dalam Permainan Sepakbola Pada SSB Putera Sukma U-15 Palembang. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 1. <https://doi.org/10.31602/Rjpo.V4i2.5605>
- Insan, J., Iyakrus, I., & Yusfi, H. (2022). Pengaruh Latihan Lari (Sprint) 20 Meter Terhadap Kecepatan Menggiring Bola (Dribbling). *Jendela Olahraga*, 7(1), 132–139. <https://doi.org/10.26877/Jo.V7i1.10367>
- Interaktif, P. M. (2015). *PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN INTERAKTIF BERBASIS ADOBE FLASH UNTUK PEMBELAJARAN MENULIS TEKS EKSPOSISI SISWA KELAS III SD Abstrak*.
- Iyakrus. (2011). *Permainan Sepak Takraw*. Universitas Sriwijaya.
- Jasmani, P., & Unsri, F. (2010). = 17,3 Dan T. 14–17.
- Justinus Lhaksana. (2012). *Taktik & Stategi FUTSAL Modern*. BE CHAMPION.
- Kementrian Pemuda Dan Olahraga. (2014). *Juklak Tes Dan Evaluasi Perkembangan Hasil PPLP/SKO/PPLM*.
- Langoday, C. E. P. (2021). Pengaruh Current Ratio (CR), Return On Investment (ROI), Fixed Asset Ratio (FAR) Terhadap Debt To Equity Ratio (DER) Pada Perusahaan Sub Sektor Non Cyclical Yang Terdaftar Di Bursa Efek Indonesia (BEI) Tahun 2015-2019. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Akuntansi, JIMA*, 1(3), 190–198.

- Luxbacher. (2016). *Sepak Bola: Langkah-Langkah Menuju Sukses / Joseph A. Luxbacher.*
- Malasari, C. A. (2019). Pengaruh Latihan Shuttle-Run Dan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 81–88. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.828>
- Mappanyukki, A. A., Pirmansyah, A., & Suprman, A. (2023). Analisis Tingkat Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa SMA Negeri 5 Pinrang. *Journal On Education*, 06(01), 4460–4466. [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&as\\_ylo=2023&q=jurnal+pengertian+permainan+sepak+bola&btnq=](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&as_ylo=2023&q=jurnal+pengertian+permainan+sepak+bola&btnq=)
- Mashud, & Karnadi, M. (2015). Optimalisasi Kelincahan Pemain Futsal Pra PON Kalimantan Selatan Melalui Latihan Ladder Drill. *Jurnal Multilateral Universitas Lampung Mangkurat*, 14(1), 44–53. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjkkr/article/view/2469/2170>
- Maulana, R., & Nurudin, A. A. (2018). Pengaruh Metode Latihan Servis Sepaktakraw Terhadap Keterampilan Sepakmula Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw Smpn 5 Kota Sukabumi Tahun 2018. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani*, 204–208. [eprints.ummi.ac.id/461/3/hal/204-208 %28Reza Maulana%29.pdf](https://eprints.ummi.ac.id/461/3/hal/204-208%28Reza%20Maulana%29.pdf)
- Nugraha, T. Y., & Syafi'i, I. (2022). Perbedaan Pengaruh Latihan Skipping Rope Dan Boomerang Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *Athlete Performance Profile*, 5(2), 102–113. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/45087>
- Nur, H. W. (2016). Hubungan Kelenturan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dasar Sepaksila Pada Sepaktakraw. *Jurnal Menssana*, 1(2), 49. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.54>

- Nurya, Z. D., Setiawati, I., & Indiworo, R. H. E. (2022). Peningkatan Prestasi Kerja Karyawan Di PT Samaco Karkasindo Utama Juwana Pati. *AKSES: Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 17(1), 20–29. <https://doi.org/10.31942/akses.v17i1.6507>
- Nuryadi, A. (2017). Pengaruh Latihan Hexagonal Obstacle Terhadap Peningkatan Daya Ledak Power Otot Tungkai. *Wahana*, 69(2), 24–27. <https://doi.org/10.36456/Wahana.V69i2.1065>
- Pramudya, E. Y. (2015). *Analisis Full Costing Kaitannya Dengan Penentuan Perhitungan Harga Pokok Produksi Roti Pada Usaha Kecil Dan Menengah (UKM) (Studi Kasus Ukm Roti Abadi Nganjuk Periode 2013-2014)*. 1–17.
- Prayuda, A. Y., & Firmansyah, G. (2017). PENGARUH LATIHAN LARI 12 MENIT DAN LARI BOLAK BALIK TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN VO2 Max. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(1), 13–22. <https://doi.org/10.33503/Jpjok.V1i1.247>
- Prestasi, P., Olahraga, L., Pplp, P., Rani, A., Candra, D., Pendidikan, J., Kesehatan, J., & Keolahragaan, F. I. (2016). *10734-Article Text-21426-3-10-20201104*. 5(2).
- Priyono, S., Marwati, E., & Anggraini, F. (2018). Korelasi Variasi Gaya Mengajar Guru Dengan Hasil Belajar Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 2 Belitang Mulya. *UTILITY: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Ekonomi*, 2(1), 30–43. <https://doi.org/10.30599/Utility.V2i1.282>
- Psikologi, F., & Surabaya, U. (2013). *APLIKASI TEORI PERILAKU TERENCANA: NIAT BEROLAHRAGA FUTSAL PADA PEREMPUAN Jonathan Evan NRP: 5080038*. 2(2), 1–13.
- Purnomo, E. (2019). Pengaruh Program Latihan Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. *JSES: Journal Of Sport And Exercise Science*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.26740/Ises.V2n1.P29-33>
- Rahman, T., & Warni, H. (2017). Pengaruh Latihan Shadow 8 Terhadap Agility Pada Pemain Bulutangkis Pb. Mustika Banjarbaru Usia 12 – 15 Tahun.

*Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1).  
<https://doi.org/10.20527/Multilateral.V16i1.3660>

Retama, M. A., Dinata, M., & Jubaedi, A. (2018). Pengaruh Latihan Dribble 20 Yards Square Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), 149–163.  
<https://doi.org/10.21831/Jorpres.V14i2.23825>

Rinaldi Dan Rohaedi. (2020). *Buku Jago Futsal*.

Riyoko, E. (2018). PENGARUH LATIHAN SQUAT JUMP TERHADAP HASIL UNDER THE BASKET SHOOT PADA PERMAINAN BOLA BASKET SISWA PUTRA EKTRAKULIKULER BASKET SMA NEGERI 01 TANJUNG BATU Under The Basketball Shoot . Keywords : Squat Jump ; Results Under Shoot . Dipublikasikan Oleh : UPT. *UPT Publikasi Dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*, 2, 1–5. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/Riyadhohjournal/article/view/1701/1346>

Rohman, S. (2015). Pengaruh Pelatihan Rope Jump Dengan Metode Interval Training Terhadap Kelincahan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1), 207-214.

Roziandy, M., & Budiwanto, S. (2018). *Indonesia Performance Journal*. 2(1), 8–12.

Saputra, M. R. E., & Yunus, M. (2019). Pengembangan Variasi Model Latihan Dribbling Sepakbola Untuk Atlet Usia 13-15 Tahun. *Indonesia Performance Journal*, 3(1), 8–15.  
<http://journal2.um.ac.id/index.php/jko%0Ahttp://journal2.um.ac.id/index.php/jko%0APENGEMBANGAN>

Shaleha, A., Yoesoef, A., & Zulfan. (2019). Pengaruh Strategi Belajar Batu Loncatan Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Sejarah Kelas Xi Sma Negeri 1 Meureudu. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Jurusan Pendidikan Sejarah*, 4(2), 102–111.

Widiastuti. (2017). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*.