

**PENGARUH LATIHAN *BOX DRILL* TERHADAP KEMAMPUAN
KELINCAHAN PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
FUTSAL SD NEGERI 58 LUBUKLINGGAU**

SKRIPSI

Oleh

Dessy Ramadhanti

NIM: 06061282025042

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2024

**PENGARUH LATIHAN *BOX DRILL* TERHADAP KEMAMPUAN
KELINCAHAN PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
FUTSAL SD NEGERI 58 LUBUKLINGGAU**

SKRIPSI

Oleh :

Dessy Ramadhanti

NIM: 06061282025042

Program Studi pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

**Mengetahui,
Koordinator Program Studi**



**Destriani, M.Pd
NIP.198912012019032018**

Pembimbing



**Drs. Syamsuramel, M.Kes
NIP.196303081987031003**



**PENGARUH LATIHAN *BOX DRILL* TERHADAP KEMAMPUAN
KELINCAHAN PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
FUTSAL SD NEGERI 58 LUBUKLINGGAU**

SKRIPSI

Oleh :

Nama : Dessy Ramadhanti

Nim : 06061282025042

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



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dessy Ramadhanti

NIM 06061282025042

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Skripsi dengan berjudul “Pengaruh Latihan *Box Drill* Terhadap Kemampuan Kelincahan Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal SD Negeri 58 LubukLinggau,” ini seluruhnya merupakan karya asli saya dan tidak saya salin atau gunakan kutipan dalam bentuk apapun yang melanggar ketentuan yang berlaku. Etika ilmiah yang berlaku. Pernyataan ini dibuat untuk memenuhi Peraturan Menteri Pendidikan Nasional RI No. 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Pengendalian Plagiarisme pada Perguruan Tinggi. Jika ternyata suatu saat terdapat pelanggaran atas skripsi ini dan tak ada orang lain yang mengkhawatirkan keaslian karya ini maka saya menyetujui untuk bertanggung jawab penuh atas segala hukuman yang mungkin dijatuhkan.

Demikianlah pernyataan dibuat dengan sebenarnya tanpa paksaan pihak lain.

Indralaya, Juli 2024
Yang membuat pernyataan,



Dessy Ramadhanti
NIM.06061282025042

PRAKATA

Penulisan skripsi berjudul “Pengaruh Latihan *Box Drill* Terhadap Kemampuan Kelincahan Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Fustal SD Negeri 58 LubukLinggau” 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 terimakasih kepada Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Destriani, M.Pd sebagai Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, dan Bapak Dr. Hartono, MA, yang telah membantu dengan proses administratif selama proses penulisan skripsi ini. Ucapan terimakasih juga ditujukan kepada Bapak Ahmad Richard Victorian, S.Pd., M.Pd sebagai 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 dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, Juli 2024

Dessy Ramadhanti

NIM.06061282025042

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat, hodayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Box Drill* Terhadap Kemampuan Kelincahan Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal SD Negeri 58 LubukLinggau”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga futsal pada umumnya.

Indralaya, Juli 2024

Dessy Ramadhanti
NIM.06061282025042

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Box Drill* Terhadap Kemampuan Kelincahan Pada Kegiatan Ektrakurikuler Futsal SD Negeri 58 LubukLinggau”.

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orangtuaku tercinta, Ayahanda Zulkopli, S.SOS dan Ibunda Gustinawati meskipun tidak mempunyai gelar sarjana tapi memiliki gelar Master Segala Ilmu yang telah menjadi ibu terbaik dengan kesabaran merawat, mendidik, memberikan semangat dan motivasi tiada henti serta dukungan kepada anak-anaknya. Terimakasih sebesar-besarnya penulis sampaikan. Terimakasih atas tiap tetes keringat dalam setiap langkah mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan finansial penulis selama ini. Serta ribuan do’a hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana.
2. Saudara-saudaraku, Kakakku Panca Oktatian, S.H, Ayukku Lingga Martina, S.IP dan Ayukku Nova Tilawa, S.E, serta Kakak Iparku Angga Prawijaya, S.IP, Kakak Iparku Andika Eka Saputra, S.Psi, Ayuk Iparku Rowaida Muawanah, S.Pd, terimakasih telah menjadi penyemangat dan menjadi saudara-saudari terbaik yang selalu menemani penulis dalam suka maupun duka.
3. Sepupuku Ayu Putri Ariani, yang telah memberikan saran terbaik tentang perkuliahan kepada penulis.
4. Sahabatku Helda Karina, Dini Anggraini, yang telah mendukung, memberikan motivasi, dan selalu mengulurkan tangannya agar penulis tidak berlarut-larut dalam kesedihan.

5. Sahabat seperjuanganku, Putri Intan Juwita, Nurul Soerasto, Katarina Br. Tampubolon, Wanda Marthin Saputri, yang selalu membantu penulis.
6. Kepala sekolah SD Negeri 58 LubukLinggau Ibu Rosmalina, staff TU Bapak Eman serta guru penjaskes Bapak Dika, yang telah membantu peneliti dalam melaksanakan penelitian.
7. Ibu Destriani, M.Pd, selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan atas nasihat dan masukannya untuk penulis agar lebih baik.
8. Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes, selaku dosen pembimbing penulis yang selalu bersedia meluangkan waktu untuk membimbingku.
9. Bapak Ahmad Richard Victorian, S.Pd., M.Pd, selaku dosen penguji penulis yang telah membantu dan memberikan saran kepada penulis.
10. Bapak Angga Setiawan, selaku Admin Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah membantu penulis dalam administrasi.
11. Bapak/Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, terimakasih atas ilmu yang diberikan saat mengikuti perkuliahan di Universitas Sriwijaya.

MOTTO

“Jangan kalah pada rasa takutmu. Hanya ada satu hal yang membuat mimpi tak mungkin diraih. Perasaan takut gagal”.

(Penulis)

“Orang tua di rumah menanti kepulanganmu dengan hasil yang membanggakan, jangan kecewakan mereka. Simpan keluhmu, sebab letihmu tak sebanding dengan perjuangan mereka menghidupimu”.

(Ika df)

“Jangan pergi mengikuti kemana jalan akan berujung. Buat jalanmu sendiri dan tinggalkanlah jejak”.

(Ralph Waldo Emerson)

DAFTAR ISI

PRAKATA	v
KATA PENGANTAR	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Permasalahan Penelitian	2
1.2 Tujuan Masalah	2
1.4 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1 Deskripsi Teori	4
2.1.1 Pengertian Kelincahan	4
2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan	4
2.1.3 Otot-Otot Yang Berpengaruh Dalam Kelincahan	5
2.1.4 `Pengertian <i>Box Drill</i>	6
2.1.5 `Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Box Drill</i>	7
2.1.6 Otot-Otot Yang Berpengaruh Dalam <i>Box Drill</i>	9
2.1.7 Teknik Melakukan <i>Box Drill</i>	10
2.1.8 Pengertian Futsal.....	10
2.1.9 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Futsal	11
2.1.10 Otot-Otot Yang Berpengaruh Dalam Futsal	13
2.2 Kajian Penelitian Yang Relevan	15
2.3 Kerangka Berpikir	16
2.4 Hipotesis	18
BAB III Metode Penelitian	19
3.1 Jenis Penelitian	19
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	19
3.2.1 Tempat Penelitian	19
3.2.2 Waktu Penelitian.....	19
3.3 Desain Penelitian	19
3.4 Definisi Oprasional Variabel.....	20

3.5	Populasi dan Sampel Penelitian	21
3.5.1	Populasi Penelitian.....	21
3.5.2	Sampel Penelitian.....	21
3.6	Teknik Pengumpulan Data	22
3.7	Instrumen Penilaian.....	22
3.8	Teknik Analisa Data.....	24
3.8.1	Uji Normalitas.....	24
3.8.2	Uji Homogenitas	25
3.8.3	Uji Hipotesis	25
3.8.4	Kriteria Uji Hipotesis.....	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		27
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian	27
4.2	Hasil Penelitian	27
4.2.1	Deskripsi Data dan Analisis Data	27
4.2.2	Data Statistik Deskriptif.....	29
4.2.3	Data Hasil <i>Pretest</i> Kemampuan Kelincahan Futsal.....	30
4.2.4	Data Hasil <i>Posttest</i> Kemampuan Kelincahan Futsal	31
4.2.5	Uji Normalitas.....	32
4.2.6	Uji Homogenitas	32
4.2.7	Uji Hipotesis	33
4.2.8	Kriteria Uji Hipotesis.....	35
4.3	Pembahasan Penelitian	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		38
5.1	Kesimpulan.....	38
5.2	Saran	38
DAFTAR PUSTAKA		39
LAMPIRAN.....		41

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	20
Tabel 3.2 Norma Tes Kelincahan.....	23
Tabel 4.1 Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	28
Tabel 4.2 Data Statistik Deskriptif.....	29
Tabel 4.3 Data <i>Pretest</i> Kemampuan Kelincahan Futsal	30
Tabel 4.4 Data <i>Posttest</i> Kemampuan Kelincahan Futsal	31
Tabel 4.5 Uji Normalitas.....	32
Tabel 4.6 Uji Homogenitas	32
Tabel 4.7 Uji Hipotesis	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Latihan *Box Drill*..... 10

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Riwayat Penulis	42
Lampiran 2. Usul Judul Skripsi.....	43
Lampiran 3. Persetujuan Seminar Proposal	44
Lampiran 4. Perbaikan Seminar Proposal	45
Lampiran 5. SK Pembimbing.....	46
Lampiran 6. SK Penelitian	47
Lampiran 7. Surat Izin Dari Dinas Pendidikan	48
Lampiran 8. Surat Telah Melakukan Penelitian.....	49
Lampiran 9. Persetujuan Seminar Hasil Penelitian.....	50
Lampiran 10. Perbaikan Seminar Hasil	51
Lampiran 11. Persetujuan Sidang Akhir	52
Lampiran 12. Perbaikan Sidang Skripsi.....	53
Lampiran 13. Kartu Bimbingan Skripsi.....	54
Lampiran 14. <i>Pretest</i>	55
Lampiran 15. <i>Posttest</i>	56
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....	57
Lampiran 17. Pengecekan Similarity	64

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *box drill* terhadap kemampuan kelincahan pada kegiatan ekstrakurikuler futsal SD Negeri 58 LubukLinggau. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu *quasy eksperimen*. Desain penelitian yaitu *one group pretest posttest desain*. Sampel penelitian adalah siswa SD Negeri 58 LubukLinggau berjumlah 30 orang siswa. Hasil pengukuran tes *box drill* mempunyai kategori hasil dan frekuensi *pretest* yakni 20 siswa dengan persentase 66,66% dalam kategori kurang, dan 10 siswa dengan persentase 33,33% dalam kategori kurang sekali, dan pada kategori hasil dan frekuensi *posttest* yakni 30 siswa dengan persentase 100% dalam kategori baik. Nilai yang diperoleh uji *Independent Sampel Test* t_{hitung} 1,474. Setelah dilakukan kriteria pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t terdapat t_{hitung} 5,896 dan t_{tabel} 1,69, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan taraf kepercayaan 0,95 (α 0,05) dengan jumlah sampel (N 30). Dijelaskan bahwa ada perbedaan yang signifikan yang artinya (H_a) ada pengaruh latihan *box drill* terhadap kemampuan kelincahan pada kegiatan ekstrakurikuler futsal SD Negeri 58 LubukLinggau.

Kata Kunci: Latihan *Box Drill*, Kelincahan, Futsal

ABSTRACT

This research aims to determine the effect of box drill training on agility abilities in futsal extracurricular activities at SD Negeri 58 Lubuk Linggau. The method used in this research is quasi experiment. The research design is a one group pretest posttest design. The research sample was 30 students at SD Negeri 58 Lubuk Linggau. The box drill test measurement results have a pretest result and frequency category, namely 20 students with a percentage of 66.66% in the poor category, and 10 students with a percentage of 33.33% in the very poor category, and in the posttest results and frequency category, namely 30 students with a percentage 100% in the good category. The value obtained by the Independent Sample Test t_{count} was 1.474. After carrying out the hypothesis testing criteria using the t test, there is t_{count} 5.896 and t_{table} 1.69, then $t_{count} > t_{table}$ with a confidence level of 0.95 (α 0.05) with a sample size of (N 30). It was explained that there was a significant difference, which means (H_a) there was an influence of box drill training on agility abilities in futsal extracurricular activities at SD Negeri 58 LubukLinggau.

Keywords: Box Drill Training, Agility, Futsal

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan kebutuhan hidup manusia, sebab apabila seseorang melakukan olahraga dengan teratur akan membawa pengaruh yang baik terhadap perkembangan jasmaninya. Olahraga memberikan dampak positif terhadap pertumbuhan sistem pernafasan dan efisiensi organ-organ internal tubuh (Khairuddin 2020). Pembinaan olahraga penting dalam meningkatkan kualitas hidup manusia (Ricky 2020).

Seiring berkembangnya zaman, olahraga telah mengalami transformasi dari aktivitas kreatif yang sporadis menjadi kegiatan yang memiliki banyak tujuan (Dodi 2019). Futsal telah mengalami evolusi yang signifikan dari waktu ke waktu, menjadikannya lebih menarik dan menonjol dalam komunitas olahraga. Pesatnya perkembangan olahraga futsal dibuktikan dengan banyaknya klub-klub futsal di kota dan daerah yang menyediakan fasilitas seperti lapangan futsal, dan masuknya kegiatan ekstrakurikuler baik bagi siswa laki-laki maupun perempuan baik di tingkat SD, SMP, dan SMA. Tingkat sekolah (SMA), bahkan di kalangan mahasiswa. Futsal telah melihat banyak perubahan dari waktu ke waktu. Era saat ini menunjukkan minat terhadap futsal yang semakin meningkat, terlihat dari berkembangnya fasilitas futsal seperti lapangan di sekolah. Perkembangan olahraga futsal didorong oleh kebutuhan masyarakat akan kesehatan jasmani. Kebutuhan kesehatan menjadi alasan untuk bermain futsal, selain untuk meningkatkan performa dan tujuan rekreasi. Futsal populer di berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia. Di Indonesia, futsal mengalami pertumbuhan yang pesat dengan berbagai liga dan turnamen futsal yang diselenggarakan, seperti liga futsal amatir lintas wilayah di Indonesia, turnamen internasional, dan turnamen antar sekolah. Penerapan pelatihan yang lebih baik dapat meningkatkan kemampuan seseorang secara signifikan (Masyarakat et al. 2023).

Pelatihan berasal dari beberapa arti latihan, latihan, dan latihan (Wati et al. 2018). Pengertian latihan dari kata praktek adalah kegiatan meningkatkan keterampilan olahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan olahraga. Pengertian latihan dari kata senam adalah perangkat utama

dalam proses latihan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas fungsional sistem organ tubuh manusia, memudahkan atlet dalam menyempurnakan gerakannya. Pengertian latihan dari kata latihan adalah penerapan rencana peningkatan kemampuan olahraga yang meliputi materi teori dan praktik, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang ingin dicapai.

Berdasarkan observasi lapangan, pada saat siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SD N 58 Lubuk Linggau, hasil observasi menunjukkan bahwa siswa telah menguasai teknik dasar futsal. Namun kelincahan mereka masih kurang dalam permainan, karena banyak siswa yang berjalan dan mudah kehilangan bola kepada lawan, sehingga lawan dapat mencetak gol tanpa banyak perlawanan. Kegiatan ekstrakurikuler yang melibatkan 30 siswa, dimana setiap sesi latihan hanya berfokus pada teknik dasar, strategi bermain, dan formasi menyerang, sehingga menyebabkan kurangnya ketangkasan pada komponen fisiknya. Oleh karena itu peneliti menyarankan agar pelatihan ketangkasan khususnya latihan *box drill* sangat cocok untuk meningkatkan ketangkasan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal di SD N 58 Lubuk Linggau.

1.2 Permasalahan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan di atas, masalah ini dapat diidentifikasi, sebagai berikut:

1. Kurang semangat anggota ekstrakurikuler futsal dan timbulnya rasa bosan akan latihan yang monoton dan latihan tidak ada modifikasi.
2. Kurang akan latihan yang dapat meningkatkan kelincahan pada permainan futsal.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan dalam penelitian adalah ingin mengetahui “Berpengaruh atau tidaknya latihan *box drill* terhadap kemampuan kelincahan pada kegiatan ekstrakurikuler futsal SD Negeri 58 LubukLinggau”.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Bagi Anggota Ekstrakurikuler:
 - a. Meningkatkan rasa semangat untuk mengikuti ekstrakurikuler dengan memodifikasi latihan futsal untuk mencapai prestasi di bidang non-akademik.
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada diri masing-masing bahwa kelincahan sangat penting dalam permainan futsal.
2. Manfaat Bagi Pelatih:
 - a. Memberikan gambaran untuk pelatih futsal, sehingga pada saat akan memberikan program latihan dapat memodifikasikan latihan dan akan berupaya untuk meningkatkan kelincahan siswa ekstrakurikuler.
 - b. Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai gambaran bagi pelatih untuk mengembangkan kemampuan kelincahan pada kegiatan ekstrakurikuler futsal di sekolah tersebut.
3. Manfaat Bagi Peneliti Lain:
 - a. Diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan, referensi, informasi, dan bahan pembandingan untuk peneliti selanjutnya yang mengangkat tema yang sama.
 - b. Diharapkan dapat bermanfaat bagi pembaca dan peneliti lain untuk dijadikan bahan pembandingan dan evaluasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyana, I Made Dwi Mertha. 2021. "Populasi Dan Sampel." *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif* 14(1): 103–16.
- Aflii. 2016. "Perbandingan Pengaruh Latihan Plyometrik Jump To Box Dan Squat Jump Terhadap Power Otot Tungkai Permainan Futsal."
- Al., Wati et. 2018. "Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket." *Kinestetik* 2(1): 36–43.
- Astri, Perubahan et al. 2022. "A Retrospective Study: Correlation Between the Provision of Conditioning Training and Changes in Flexibility, Agility and Performance in Sepaktakraw Athletes During the Covid 19 Pandemic." *Teikyo Medical Journal* 45(02): 5625–32.
- Biorxiv n2. 2024. "Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Berlari Pada Permainan Futsal." 1: 4–6.
- Dodi, Ilham. 2019. "Menggagas Pendidikan Nilai Dalam Sistem Pendidikan Nasional." *Didaktika: Jurnal Kependidikan* 8(3): 109–22. <https://jurnaldidaktika.org/contents/article/view/73>.
- Fabiana Meijon Fadul. 2019. "Kelincahan." : 7–16.
- Fikry. 2015. "Pengaruh Core Stability Latihan Terhadap Kelincahan Pada Pemain Futsal." (2012): 1–4.
- Imka, Abiyyu Jikal Adha. 2023. "Metode Latihan Passing Dalam Futsal: Studi Literatur Review Di Indonesia." *e-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi* 4(1): 116–22.
- Khairuddin. 2020. "Olahraga Dalam Pandangan Agama Islam." *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan* Vol.4(No. 3): 56.
- Khasana, Nurul Uswatun, Farizal Imansyah, and Marleni Marleni. 2022. "Efektivitas Metode Role Playing Terhadap Peningkatan Percaya Diri Siswa Pada Pembelajaran IPS Kelas IV." *ANTHOR: Education and Learning Journal* 1(2): 106–13.
- Mashud, and Muhammad Karnadi. 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/multilateralpjktr/article/view/2469/2170>
- Masyarakat, Jurnal Pengabdian et al. 2023. "Pelatihan Public Speaking Berbahasa Inggris Menggunakan Media Pop-up Untuk Remaja Di Kabupaten Brebes." *Jurn masyarakat* 2(1): 29–37. <http://ejournal.uhb.ac.id/index.php/PIMAS>.
- Narlan, Abdul, Ari Priana, and Yuniarti Sani Damayanti. 2020. "Permainan Tradisional Elangan Meningkatkan Kecepatan Underwater Renang Gaya Kupu-Kupu." *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga* 3(1): 43.
- Prabowo, Rendra Agung. 2023. "Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Atlet Futsal Utp Surakarta." *Journal Management and Muamalah* 01(Juli): 276–86.
- Purwanza, Sena Wahyu et al. 2022. *Media Sains Indonesia Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Kombinasi*.

- Ricky, Zuhar. 2020. "Pengaruh Latihan Box Drill Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli." *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)* 3(2): 112.
- Rosita, Tita, and Fahmy Fachrezzy. 2019. "Pengaruh Keseimbangan Kekuatan Otot Tung." 4(2): 117–26.
- Sakinah. 2019. "Pengaruh Latihan Target Terhadap Akuasi Shooting." *Ayan* 8(5): 55.
- Setiamey, Arasy Ayu, and Etika Deliani. 2019. "PENGARUH LATIHAN BOX DRILL TERHADAP KEMAMPUAN SMASH PADA SISWA EKSTRAKURIKULUM BOLAVOLI DI SMA NEGERI 7 BEKASI." 2: 5–10.
- Syahputri, Addini Zahra, Fay Della Fallenia, and Ramadani Syafitri. 2023. "Kerangka Berfikir Penelitian Kuantitatif." *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran* 2(1): 160–66.
- Tarju, Tarju, and Ribut Wahidi. 2017. "Pengaruh Metode Latihan Terhadap Peningkatan Passing Dalam Permainan Sepak Bola." *JUARA: Jurnal Olahraga* 2(2): 66.
- Utomo, Eko Budi. 2017. "Kontribusi Tingkat Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Futsal (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP PGRI 7 Sedati Tahun Ajaran 2015/2016)." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 7(3): 74–80.