

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN, TERHADAP
KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN FUTSAL MADRASAH ALIYAH
JAMI'ATUL QURRO**

SKRIPSI

Oleh:

RM. Bimo Faisal Nugroho

06061282126044

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2025

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN
KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING
PEMAIN FUTSAL MADRASAH ALIYAH JAMI'ATUL
QURRO PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Rm. Bimo Faisal Nugroho

NIM : 06061282126044

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

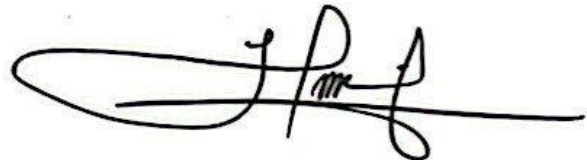
Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui
koordinator Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd
NIP.198912012019032018

Pembimbing



Dr. Herri Yusfi, M.Pd
NIP.198707022024211004

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN
KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING
PEMAIN FUTSAL MADRASAH ALIYAH JAMI'ATUL
QURRO PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Rm. Bimo Faisal Nugroho

06061282126044

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

Mengetahui
Koordinator Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Pembimbing



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018



Dr. Herri Yusfi, M.Pd
NIP. 198707022024211004



**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN
KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING
PEMAIN FUTSAL MADRASAH ALIYAH JAMI'ATUL
QURRO PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Rm. Bimo Faisal Nugroho

06061282126044

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Sabtu

Tanggal : 17 Mei 2025

TIM PENGUJI

- | | |
|-------------------|-------------------------------------|
| 1. Ketua | : Dr. Herri Yusfi, M.Pd |
| 2. Anggota | : Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd |



Palembang, 17 Mei 2025

Mengetahui

Koordinator Program Studi



Destriani, M.Pd

NIP. 198912012019032018

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rm. Bimo Faisal Nugroho

NIM 06061282126044

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Futsal Madrasah Aliyah Jami’atul Qurro Palembang” ini adalah benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan 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. Apabila kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau pengaduan pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung saksi yang diajtuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh- sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang,

Yang membuat Pernyataan,



Rm. Bimo Faisal Nugroho

NIM. 06061282126044

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Futsal Madrasah Aliyah Jami’atul Qurro Palembang” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekereasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada bapak Dr. Herri Yusfi, M.Pd sebagai pembimbing skripsi atas segala bimbingan yang telah diberikan kepada peneliti dalam melaksanakan penelitian, penulisan skripsi, hingga publikasi artikel. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada bapak Dr. Hartono, M.A., selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, Ibu Destriani, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga kepada Bapak.Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Lebih lanjut juga penulis mengucapkan terima kasih kepada bapak dan ibu dosen S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama menempuh program sarjana.

Kemudian penulis ucapkan terima kasih kepada Keluarga Besar Sekolah Madrasah Aliyah Jami’atul Qurro yang telah memberikan izin, membantu dan mendukung selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.

Palembang,

Yang membuat pernyataan



Rm. Bimo Faisal Nugroho

NIM. 06061282126044

KATA PENGANTAR

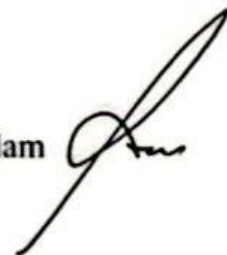
Bismillahirrahmaannirahim

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

Alhamdulillah berkat izin ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "Hubungan Kekuatan Genggaman Tangan, *Power* Otot Lengan, Kelentukan Terhadap Hasil Bantingan Pada Atlet Gulat Di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya" Penulis 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 dan isi, maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik serta saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati yang terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya bagi dunia olahraga.

Wassalam



Rm. Bimo Faisal Nugroho

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmaannirahim

Diawali dengan lantunan syukur kepada Allah SWT, inginku ungkapkan terima kasihku yang tak terhingga kepada orang-orang istimewa yang Allah SWT hadirkan dihidupku dan memberikan semangat, nasihat, doa, dukungan, dan menemani setiap suka dan duka dalam perjuangan dibangku perkuliahan ini. Serta limpahan kasih dan sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat.

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

- ❖ Kedua Orang tuaku ayahku Rm. Funki Purnomo dan ibuku Sri Zustini tercinta yang telah sabar membesarkan, mendidik, dan selamanya selalu memberikan kasih sayang, semangat, pengorbanan serta doa yang selalu dipanjatkan demi kelancaran dan kesuksesan. Gelar sarjana ini kupersembahkan kepada ayahku dan ibu Ku tercinta dan dunia akhirat ku.
- ❖ Teruntuk adikku Rm. Datta Pradipta dan Rm. Deodan Pradipta yang selalu memberikan semangat dan selalu mendoakan saya dalam mencapai keberhasilan. Jangan ambil kelakuan yang buruknya, ambil yang baik"nya saja untuk masa depan kalian ya dek.
- ❖ Terima kasih kepada Keluarga besarku Kakek, nenek, paman, bibi, sepupu dan lainnya. Telah memberi doa nya dan semangat nya untuk Bimo.
- ❖ Ibu Destriani, M.Pd selaku ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
- ❖ Terima kasih Dr. Herri Yusfi, M.Pd selaku dosen pembimbing saya yang selalu sabar dalam membimbing saya serta memberikan arahan dan semangat kepada saya.
- ❖ Terima kasih kepada bapak Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd. selaku dosen penguji saya yang telah memberi masukan dan bimbingan kepada saya.
- ❖ Kepada Seluruh Dosen Penjaskes Yang Telah Memberikan Ilmu Sehingga Dapat Membuat Saya Bisa Menyelesaikan Perkuliahan Dan Skripsi Dengan Baik Dan Admin Penjaskes Yang Telah Banyak Membantu Dalam Menyelesaikan Administrasi Selama Perkuliahan Dan Selama Penyusunan Skripsi Ini.
- ❖ Kepala Sekolah Madrasah Aliyah Jami'atul Qurro Palembang, dan seluruh jajaran guru di Sekolah Madrasah Aliyah Jami'atul Qurro Palembang yang telah menerima dan memberikan waktu untuk melaksanakan penelitian.

- ❖ Sahabat-sahabatku Abimanyu Putra Pamungkas, Muhammad Dwi Andika, Hakim Alfarizi, Andi Daniel, Ahmad Zaki, Fadil Fikri, Varel Joe, Hanif Ramadhan, Rizki Nouval Erlangga, Nanda Sangputra Selalu memberikan semangat, saran dan dorongan sampai terbentuknya skripsi ini.
- ❖ Teman-teman seperjuanganku Selama Perkuliahan (Abizaid alqodar, M.Ridho Kurniawan, Alfat Ukasyah, Imanuel Daeli, Riski Arrafi, Ahmad Zaki, Rahmat Fitriyansyah, Andi Daniel Rafi Alifiansyah,) yang telah memberikan semangat dalam penulisan skripsi ini.
- ❖ Teman-Teman Penjaskes 21 Baik Indralaya Maupun Palembang Yang telah Membrosamai Saya Selama Saya Berkuliah Disini Dan Memberikan Arti Loyalitas Dan Solidaritas.
- ❖ Adik-Adik Siswa Madrasah Aliyah Jami'atul Qurro Palembang yang Telah Membantu Saya Selama Penelitian Ini.
- ❖ Terima kasih untuk teman-teman Kelas yang selalu bersama, berjuang dan memberikan pertolongan dalam penulisan skripsi maupun dalam pembelajaran.

MOTTO

- ❖ Sesungguhnya didalam kesulitan itu pasti ada kemudahan (Q.S Al-Insyirah Ayat 6
- ❖ Tugas kita bukanlah untuk berhasil tetapi tugas kita adalah mencoba karena didalam mencoba itulah kita menemukan kesempatan untuk berhasil –Buya Hamka-
- ❖ Setiap proses dan segala usaha yang saya lakukan sampai sekarang saat ini itu semua berkat doa kedua orang tua saya selama ini.

ABSTRAK

Jenis penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dan kelincahan, terhadap kemampuan dribbling pemain futsal Madrasah Jami'atul Qurro. Penelitian ini dilakukan dari tanggal 01 Februari 2025 s.d 28 Februari 2025. Sampel penelitian ini sebanyak 30 orang pemain futsal Madrasah Jami'aul Qurro. Teknik analisis yang digunakan menggunakan instrument tes dan pengukuran. Teknik analisis yang digunakan Penelitian ini menggunakan teknik analisis *Pearson Corellation* dan uji Korelasi berganda menggunakan bantuan SPSS versi 26. Kesimpulan pada penelitian ini adalah adanya hubungan yang signifikan antara Kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan Dribbling mendapatkan nilai signifikan sebesar $0,044 < 0,05$ yang berarti pada penelitian ini ada hubungan signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil kemampuan dribbling zigzag.. Hubungannya dapat dilihat dari nilai nilai koefisien *pearson corollation* sebesar 0.371 yang berarti kekuatan otot tungkai dan kemampuan dribling berkorelasi lemah pada pemain futsal Madrasah Jami'atul Qurro. Kemudian adanya hubungan signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan Dribbling dengan mendapatkan nilai signifikan sebesar $0,009 < 0,05$ Hasil perhitungan regresi sederhana juga diperoleh nilai dari koefisien *pearson corellation* sebesar 0.466 yang berarti berkorelasi sedang pada pemain futsal Madrasah Aliyah Jami'Atul Qurro. Terakhir adanya hubungan signifikan antara Kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan Dribbling dengan nilai sig sebesar 0,015.

Kata Kunci: *Kekuatan Otot Tngkai, Kelincahan, dan Dribbling.*

ABSTRACT

This type of quantitative research aims to determine the relationship between leg muscle strength and agility, to the dribbling ability of futsal players at Madrasah Jami'atul Qurro. This research was conducted from February 1, 2025 to February 28, 2025. The sample of this study was 30 futsal players at Madrasah Jami'aul Qurro. The analysis technique used was a test and measurement instrument. The analysis technique used in this study used a simple regression test analysis technique, multiple correlation test using SPSS version 26. The conclusion of this study is that there is a significant relationship between leg muscle strength and dribbling ability to get a significant value of $0.044 < 0.05$ which means that in this study there is a significant relationship between leg muscle strength and the results of zigzag dribbling ability. The relationship can be seen from the value of the pearson corollation coefficient value of 0.371 which means that leg muscle strength and dribling ability are weakly correlated in Madrasah futsal player Jami'atul Qurro. Then there was a significant relationship between agility to dribbling ability and getting a significant value of $0.009 < 0.05$ The results of the simple regression calculation also obtained a value from the pearson corellation coefficient of 0.466 which means that it is moderately correlated in Madrasah Aliyah futsal player Jami'Atul Qurro. Finally, there is a significant relationship between leg muscle strength and agility to Dribbling ability with a sig value of 0.015.

Keywords: *Leg Muscle Strength, Agility, and Dribbling.*

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	v
PRAKATA	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
MOTTO	x
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	2
1.1 Latar Belakang.....	2
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Hakikat Futsal	5
2.2 Teknik Dasar Futsal.....	6
2.4 Hakikat Kelincahan	10
2.5 Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai.....	11
2.6 Hakikat Latihan	12
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	17
3.1 Jenis Penelitian	17
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	17
3.2.1 Tempat Peneltian	17
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	17
3.4 Instrumen Penelitian.....	18
3.5 Variabel dan Definisi Operasional Variabel	26
3.6 Teknik Pengumpulan Data	27
3.7 Teknik Analisis Data.....	28

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	30
4.1 Hasil Penelitian.....	30
4.1.1 Karakteristik Sampel Penelitian.....	30
4.2 Uji Hipotesis.....	42
4.2.1 Uji Korelasi	42
4.2.2 Uji Korelasi Berganda	45
4.3 Pembahasan	47
4.3.1 Hubungan kekuatan otot tungkai (X1) terhadap kemampuan dribbling (Y) pemain futsal Madrasah Aliyah Jami'atul Qurro.....	47
4.3.2 Hubungan kelincahan (X2) terhadap kemampuan dribbling (Y) pemain futsal Madrasah Aliyah Jami'atul Qurro	48
4.3.3 Hubungan kekuatan otot tungkai (X1) dan kelincahan (X2) terhadap kemampuan dribbling (Y) pemain futsal Madrasah Aliyah Jami'atul Qurro	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
5.1 Kesimpulan	51
5.2 Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	43

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Hasil Tes Vertical Jump	30
Tabel 4. 2 Hasil Tes Shuttle Run	41
Tabel 4. 3 Hasil Tes Dribbling ZigZag.....	41
Tabel 4. 4 Hasil Uji korelasi menggunakan Pearson Corellation antara kekuata otot tungkai terhadap kemampuan dribbling zigzag	43
Tabel 4. 5 Hasil Uji Korelasi Menggunakan Pearson Corellation Antara Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Zigzag.	44
Tabel 4. 6 Hasil Uji Korelasi Berganda ANOVA Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Zigzag	45
Tabel 4. 7 Hasil Uji Korelasi Berganda Model Summary Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Zigzag	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1. Test Vertical Jump Dengan Cara Tradisional.....	19
Gambar 3.2. Tampilan Alat Penelitian Vertical Jump Berbasis Digital	19
Gambar 3.3. Power on dan off Box Controller.....	20
Gambar 3.4. Tampilan Menu Pada Layar LCD Box Controller and Monitoring	21
Gambar 3.5. Tampilan LCD Alat Vertical Jump Berbasis Digital	22
Gambar 6. Tes Shuttle Run.....	23
Gambar 3.7. Tes Zigzag.....	25

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari sebab membuat orang menjadi sehat dan kuat secara fisik dan mental. Berolahraga secara teratur juga bisa mengakibatkan orang menjadi sehat dan kuat secara rohani dan jasmani. Kesadaran akan pentingnya kesehatan fisik dan mental telah dikenal sejak zaman dahulu. Salah satu aspek terpenting dalam kehidupan manusia adalah aktivitas olahraga, yang telah mengharumkan nama negara dan wilayah melalui kompetisi nasional dan internasional. Karena fakta bahwa prestasi olahraga akan meningkatkan citra negara di mata dunia, semua negara berlomba-lomba untuk mencapai prestasi olahraga. Futsal ialah salah satu dari banyak cabang olahraga yang berpartisipasi dalam turnamen lokal dan nasional (Juanda 2020).

Futsal adalah permainan cepat dengan ruang gerak yang terbatas. Karena itu, pemain harus sangat gesit dan luwes. Semua pemain diminta untuk berlari, menggiring, mengoper, dan berusaha mencetak gol ke gawang lawan (Nurkadri & Kholil, 2021).

Otot tungkai merupakan bagian tubuh yang memiliki peran penting dan memberikan manfaat besar dalam meningkatkan kebugaran fisik secara keseluruhan ketika berolahraga. Kekuatan otot tungkai sangat diperlukan dalam menggiring bola, baik saat melakukan pergerakan tubuh maupun saat menggerakkan bola. Hal ini disebabkan karena saat menggiring, kaki khususnya bagian tungkai akan mengaktifkan otot-ototnya untuk menopang beban tubuh dalam jangka waktu tertentu.

Teknik menggiring bola dalam permainan futsal berbeda dari yang lain. Seorang pemain akan sulit untuk menempatkan diri ketika melakukan serangan jika mereka tidak dapat menggiring bola dengan baik (Mudian & Prasetyo, 2023). Teknik dasar menggiring bola akan membantu pemain lain melewati mereka dan mencetak gol dengan melewati lawan (Mudian & Prasetyo, 2023). Berdasarkan observasi di salah satu tim futsal Madrasah Aliyah Jamiatul Qurro. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para pemain dalam tim ini masih perlu

meningkatkan kemampuan dribbling mereka. Hal ini terlihat dari masih seringnya terjadi kesalahan saat menggiring bola, seperti kehilangan kontrol bola, bola mudah direbut oleh lawan, serta kesulitan dalam melewati pemain lawan saat melakukan dribbling.

Banyak kemampuan dribbling futsal yang dapat terpengaruh oleh beberapa factor yang dapat menimbulkan permasalahan, mulai dari teknik yang tidak konsisten mungkin mengalami kesulitan dalam menerapkan teknik dribbling yang konsisten. Ini bisa disebabkan oleh kurangnya latihan atau pemahaman yang tidak mendalam tentang teknik dasar dribbling, dan juga Kurangnya Latihan Khusus Latihan dribbling yang tidak spesifik atau kurang sering dapat menghambat perkembangan keterampilan. Latihan yang dirancang untuk meningkatkan kecepatan, teknik, dan kreativitas dalam dribbling sangat penting.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai kekuatan power otot tungkai, dan kelincahan. Agar pelatih lebih dapat memberikan pelatihan yang spesifik guna meningkatkan keberhasilan teknik dribbling, oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Hubungan Latihan Otot Tungkai, dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Pemain Futsal Madrasah Aliyah Jamiatul Qurro”.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan dribbling pemain futsal Madrasah Aliyah Jamiatul Qurro?
2. Apakah ada hubungan antara kelincahan terhadap kemampuan dribbling pemain futsal Madrasah Aliyah Jamiatul Qurro?
3. Apakah ada hubungan latihan otot tungkai, dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pemain futsal Madrasah Aliyah Jamiatul Qurro?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan dribbling pada olahraga futsal Madrasah Aliyah Jamiatul Qurro?
2. Untuk mengetahui hubungan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pada olahraga futsal Madrasah Aliyah Jamiatul Qurro?
3. Tujuan Untuk memahami hubungan antara latihan otot tungkai, dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pemain futsal Madrasah Aliyah Jamiatul Qurro?

1.4 Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan bias memberikan :

1. Manfaat Teoritis:
 - a. Dapat menunjukkan bukti-bukti ilmiah tentang hubungan kekuatan otot tungkai, dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling futsal.
 - b. Bisa digunakan sebagai bahan informasi dalam penelitian kedepannya.
 - c. Dapat dijadikan sebagai acuan dan bahan referensi bagi pelatih dan atlet dalam upaya meningkatkan teknik dribbling futsal, serta memperluas pengetahuan bagi penelitian di bidang terkait.
2. Manfaat Praktis:
 - a. Bagi guru penjaskes, sebagai informasi yang dapat digunakan oleh guru dalam meningkatkan kemampuan dribbling dalam olahraga futsal.
 - b. Bagi siswa, sebagai sarana dalam meningkatkan kemampuan dribbling dalam olahraga futsal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah Ola, (2019). 'Survey VO2max Atlet Tim Futsal Kombat Makassar FC', Journal Of Chemical Information And Modeling, 53.9, Pp. 1689–99 [Http://Eprints.Unm.Ac.Id/Id/Eprint/14637](http://Eprints.Unm.Ac.Id/Id/Eprint/14637).
- Ade Lukman Hendarto, Muhammad Iqbal, And A Apri Satriawan Chan, (2019). 'Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal', Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II, 1.1, Pp. 57–62 <Adelukman451@Gmail.Com>.
- AHMAD JUANDA, (2020). 'SURVEI TINGKAT KECEMASAN BERTANDING TERHADAP ATLET FUTSAL SMAN 1 WATANSOPPEN', 21.1, Pp. 1–9.
- Andika Setyo Wicaksono And Herman Dwi Surjono, (2017). 'Shuttle Run Test For Selection An Acceptance Of Members Of The Indonesian National Police Based On Atmega16 Observed Via Pc', E-JPTE (Jurnal Elektronik Pendidikan TeknikElektronika),6.3, Pp.16–24 <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/elektronika/article/view/7578/7220>.
- Antonius Tri Wibowo, (2019). Keterampilan Dasar Permainan Futsal, Paper Knowledge .Toward A Media History Of Documents, VII.
- Arif Fajar Prasetyo And Raden Dadan Pra Rudiana, (2020). 'Korelasi Fleksibilitas, Kecepatan, Indeks Masa Tubuh Dan Kelincahan Terhadap Pemain Futsal', Biormatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, 6.02, Pp. 138–44, Doi:10.35569/Biormatika.V6i02.820.
- Bryan Agassi Barasakti, (2019). 'ANALISIS KONDISI FISIK TIM FUTSAL JOMBLO FC PONOROGO', Pp. 1–8.
- Budi Wicaksono Vinsensius, (2014). 'KEMAMPUAN POWER OTOT TUNGKAI, KEKUATAN OTOT, DAN KELINCAHAN SISWA YANG MENGIKUTI SEPAKBOLA DAN FUTSAL SMP NEGERI 3 GODEAN'.
- Denok Sunarsi H.M. Sidik Priadana, (2021). Metode Penelitian Kuantitatif <https://doi.org/10.33369/jvk.v6i1.25069>.
- Dikdik Zafar Sidik, (2019). 'Prinsip Latihan Dalam Olahraga', Wordpress. Com.

- Elma Sutriani And Rika Octaviani, (2019). 'Keabsahan Data', INA-Rxiv, Pp. 1–22.
- Emral Emral, (2017). 'Pengantar Teori Dan Metodologi Pelatihan Fisik', *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., Pp. 5–24.
- Feby Aryo Pamungkas, (2021). 'KETERAMPILAN TEKNIK DRIBBLING FUTSAL (Studi Komparasi Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMKN 2 Karanganyar Dan SMK Bhina Karya Karanganyar)', *Eprints UMS*, 5.3, Pp. 248–53.
- Fepon Azhuari, Roni Syahputra, And Dolly Apriansyah, (2022). 'Hubungan Power Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Dribbling Bola Futsal Di Tim Futsal Sma N 2 Seluma', *Educative Sportive*, 3.2, Pp. 230–34, Doi:10.33258/Edusport.V3i03.2859.
- Ghany Wilda Sany Amrullah And Achmad Widodo, (2017). '(Long Passing) Dalam Permainan Sepak Bola Pada SSB PSP Jember U-15', *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5.1, Pp. 15–20.
- Hasbi Heri Asshiddiqi Wahyudi, (2016). 'Pengaruh Latihan Agility Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Sportifo Fc U-(14-16) Pamekasan', *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 08 No 03, P. Hal 133-138.
- I Made Dwi Mertha Adnyana, 'Populasi Dan Sampel', *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*, 14.1 (2021), Pp. 103–16.
- Jamalul Insan, Iyakrus Iyakrus, And Herri Yusfi, (2022). 'Pengaruh Latihan Lari (Sprint) 20 Meter Terhadap Kecepatan Menggiring Bola (Dribbling)', *Jendela Olahraga*, 7.1, Pp. 132–39, Doi:10.26877/Jo.V7i1.10367.
- Juni Isnanto And Others, (2023). 'Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik Terhadap Keterampilan Dribbling Bola Pada Siswa Ektrakurikuler Sepakbola Di SMA Negeri 4 Purworejo', *Journal On Education*, 5.4, Pp. 13035–44, Doi:10.31004/Joe.V5i4.2303.
- Livia Amanda, Ferra Yanuar, And Dodi Devianto, (2019). 'Uji Validitas Dan Reliabilitas Tingkat Partisipasi Politik Masyarakat Kota Padang', *Jurnal Matematika UNAND*, 8.1, P. 179, Doi:10.25077/Jmu.8.1.179-188.2019.

- M. Makbul, (2021). 'METODE PENGUMPULAN DATA DAN INSTRUMEN {PENELITIAN}', 4.1, P. 6.
- Muhammad Ihsan Shabih, Iyakrus, And Destriani, (2021). 'Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola', Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga), 6.1, Pp. 145–52, Doi:10.36526/Kejaora.V6i1.1289.
- Muhammad Toha, (2020). 'Analisis Keterampilan Dribbling Permainan Futsal Pada Remaja Putus Sekolah Di Desa Suka Maju Bengkulu Utara', Educative Sportive, 1.01, Pp. 6–12, Doi:10.33258/Edusport.V1i01.1062.
- Nofli Kevin Dien Edita A.M. Pinangkaan, Mesak A.S.F. Rambitan, (2023). 'PENGARUH PENERAPAN GAYA MENGAJAR KOMANDO TERHADAP GERAK DASAR MENGGIRING BOLA MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM PADA PERMAINAN SEPAK BOLA PADASISWA KELAS VIII SMP NEGERI 4 RATAHAN', 04.01, Pp. 117–24.
- Oce Wiriawan, (2017). Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan.
- Rafi Suganda Romiya Heliza, (2024). 'PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN DAN SHUTTLE RUN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN FUTSAL SISWA SMA NEGERI 3 KERINCI', 5, Pp. 339–47.
- Rahmat Hidayat, 'Pengetahuan Pemain Futsal Tentang Cedera Anterior Cruciate Ligament (Acl) Di Kecamatan Padang Bolak Tahun 2023', 2022, Pp. 01–88.
- Rico Ricardo, (2021). 'Pengaruh Latihan Variasi Menendang Sasaran Terhadap Peningkatan Akurasi Shooting Menggunakan Punggung Kaki Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMPN 9 Bandar Lampung', NBER Working Papers, P. 58 <[Http://Www.Nber.Org/Papers/W16019](http://www.Nber.Org/Papers/W16019)>.
- Ririn Oviyani Suci, (2015). 'HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PESERTA

EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP NEGERI 2 BANGUNTAPAN
KABUPATEN BANTUL PROVINSI YOGYAKARTA', P. 6.

- Rustam Yulianto Risa Agus Teguh Wibowo, (2023). 'Pengaruh Latihan Metode Shuttle Run Terhadap Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlet Putra Usia 12-15 Tahun', 23.1, Pp. 12–21.
- Sumosardjono, (2016). 'Hubungan Antara Koordinasi Mata Kaki, Kekuatan Otot Tungkai, Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di Smk Yappi Wonosari', Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, P. 92.
- T Nurhadi, (2019). 'Ketepatan Shooting Futsal Melalui Self Talk Positif Di Smp Negeru 2 Jawai', Jurnal Pendidikan Dan ..., 9.1.
- Ulin Najah And Others, (2024). 'Survei Tingkat Skill Related Fitness Pada Siswa – Siswi Sekolah Dasar Negeri Fase C Gugus 5 – 8 Di Kecamatan Kedungkandang Kota Malang', 4.
- Wahyu Akbari, Fitriana Puspa Hidasari, And Andika Triansyah, (2019). 'Hubungan Kelincahan, Kecepatan Dan Juggling Terhadap Keterampilan Dribble Futsal', Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa, 8.2, Pp. 1–13.
- Wenny Ino Ischak, Bun Yamin Badjuka, And Zulfiayu, (2019). 'Modul Riset Keperawatan', 12 , Pp. 99–119.
- Yogi Angga Putra And Arifto Juniardi, (2020). 'Relationship Of Explosive Muscle Muscle Towards Dribbling Skills In Futsal Game In Dehasen Academy', Hanoman Journal: Physical Education And Sport, 1.1, Pp. 24–32, Doi:10.37638/Hanoman.V1i1.16.
- Yunyun Yudiana, (2017). 'Teori Dan Metodologi Latihan Sepak Bola : Periodisasi', 3, Pp. 18–21.