

PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING ATLET FUTSAL PSR (PERSAUDARAAN) KOTA PADANG

M Jihad Ramadhan¹, Ridho Bahtra², Andri Gemaini³, Nugroho Susanto⁴

¹Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia.

²Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia.

³Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia.

³Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia.

* Coressponding Author. E-mail: jihadramadhan987@gmail.com

Received: 10 Desember artikel dikirim; Revised: 20 Januari artikel revisi; Accepted: 30 Januari artikel diterima

Abstrak:

Tujuan penulisan ini ialah untuk menguji pengaruh latihan zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola pemain futsal tim Persaudaraan Kota Padang (PSR). Penulisan ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik quasi eksperimen yaitu one group pretest-posttest design. Populasi penulisan ini ialah 30 atlet Persaudaraan Kota Padang (PSR), sedangkan sampel penulisan ini ialah 20 atlet dari organisasi yang sama. Strategi sampel yang digunakan dalam penulisan ini menggunakan pendekatan Non-probability sampling, khususnya metodologi Purposive sampling. Hasil penulisan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan zig-zag terhadap performa atlet Persaudaraan Kota Padang (PSR) secara statistik signifikan. Nilai thitung sebesar 5,404 dan nilai ttabel sebesar 1,796. Perbedaan kemampuan menggiring bola pada hasil pretest dan posttest dapat dilihat dengan membandingkan nilai rata-ratanya. Nilai posttest sebesar 18,53 dan nilai pretest sebesar 23,34, sehingga menghasilkan selisih rata-rata sebesar 4,81. Berlandaskan temuan data tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan zig-zag ialah salah satu program yang efektif untuk meningkatkan kemampuan dribbling atlet futsal (PSR) Persaudaraan Kota Padang.

Kata Kunci : Futsal, Latihan Zig – Zag, Dribbling

THE EFFECT OF ZIG-ZAG TRAINING ON THE DRIBBLING ABILITY OF PSR (BROTHERHOOD) FUTSAL ATHLETES PADANG CITY

Abstract:

This study intends to investigate the impact of crisscross preparation on the ability to spill of futsal competitors (PSR) of the Padang City Fellowship. This kind of examination is a quantitative exploration of a pseudo-exploratory strategy with a one-bunch pretest-posttest plan. The populace in this study is Padang City Fellowship competitors (PSR) which sums 30 competitors and the example in this study is Padang City Fraternity competitors (PSR) which aggregates 20 competitors. Purposive sampling is combined with a type of non-probability sampling in this study's sampling strategy. The aftereffects of the review showed that there were huge consequences of crisscross preparation of competitors (PSR) of the Padang City Fraternity. with tcount esteem = 5.404 > ttable = 1.796. This can likewise be seen from the typical score of pretest and posttest spilling capacity, where the posttest esteem = 18.53 < pretest = 23.34, and the typical distinction between the two is 4.81. At the end of the day, in light of the consequences of the information, it very well may be reasoned that crisscross preparation can be utilized as a preparation program to further develop the ability to spill of futsal competitors (PSR) of the Padang City Fraternity.

Keywords: *Futsal, Zig-zag training, Dribbling.*

How to Cite:M,J, Ramadhan., & R, Batra. (2024). Pengaruh Latihan Zig – zag Terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Futsal (PSR) Persaudaraan Kota Padang.*Jurnal Ilmu Keolahragaan, X(Y), 1-3*.doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



PENDAHULUAN

Atletik memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan seseorang. Dalam kehidupan bermasyarakat, manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun untuk menjaga kondisi fisik yang prima. Futsal ialah salah satu olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan menjadi ajang untuk berprestasi. Futsal ialah olahraga beregu yang dinamis dan cepat, serta menekankan pada kerja sama tim yang tinggi, sehingga dapat meningkatkan prestasi, sebagaimana yang dikemukakan oleh Hanafi dan Hartati (2015). Futsal ialah bentuk penyederhanaan dari sepak bola, yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil dari lapangan sepak bola (Mulyono, 2014). Kehadiran futsal diharapkan dapat meningkatkan kemampuan futsal para atlet tersebut. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Irawan (2009), futsal melibatkan banyak taktik dasar seperti receiving (menerima bola), shooting (menendang bola ke arah gawang), passing (mengoper bola ke pemain lain), chipping (melakukan operan pendek dan tinggi), heading (menggunakan kepala untuk memainkan bola), dan dribbling (menggiring bola sambil berlari).

Menggiring bola ialah salah satu teknik dasar dalam futsal yang memiliki arti penting. Sering diakui di kalangan penggemar futsal bahwa tingkat keterampilan seorang pemain dapat dinilai berlandaskan kemampuannya dalam menggiring bola. Menggiring bola dapat diartikan sebagai keterampilan menggiring bola dengan sentuhan-sentuhan pendek dan terkendali. Menggiring bola ialah teknik yang melibatkan penggunaan kaki untuk memanipulasi bola dan memindahkannya dari satu lokasi ke lokasi lain (Badaru, 2017). Tindakan menggiring bola melibatkan penggunaan tiga area kaki yang berbeda: sisi luar, sisi dalam, dan lengkungan kaki. Umumnya, menggiring bola lebih mudah dengan menggunakan bagian luar kaki atau punggung kaki, dibandingkan dengan menggunakan bagian dalam kaki.

Kelincahan ialah atribut fisik yang krusial bagi pemain, khususnya dalam olahraga futsal (Giriwijono, 2017). Futsal menuntut pemain untuk memiliki kelincahan, khususnya dalam melakukan keterampilan menggiring bola. Kelincahan sering digambarkan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan efisien sambil mempertahankan kecepatan lari yang tinggi. Keterampilan ini dikaitkan dengan gerakan daya ledak (Kusnadi et al., 2015). Menurut Dewi dan Prihatanta (2015), terdapat korelasi yang kuat antara kelincahan dan metode dasar menggiring bola, karena keduanya saling terkait erat. Selain menggiring bola, gerakan yang lincah diperlukan saat pemain melakukan aksi ofensif atau defensif. Kelincahan diperlukan untuk menghindari pertahanan lawan dan menciptakan peluang untuk membantu rekan setim dalam menciptakan peluang mencetak gol. Dalam permainan bertahan, kelincahan berfungsi untuk membatasi pergerakan lawan, mencegah mereka menciptakan celah untuk menyerang dengan mudah, dan mengurangi kemungkinan mencetak gol. Latihan menggiring bola dapat dilakukan dalam berbagai variasi latihan, seperti menggiring bola melewati rintangan atau kerucut, menggiring bola dengan cepat lurus ke depan lalu membalikkan arah, berlari cepat dengan pola zig-zag, dan melakukan berbagai jenis latihan lainnya (Pangrestu, 2019). Lari zig-zag ialah teknik lari yang melibatkan melewati rintangan dengan cara berlari kecil secara berkelok-kelok untuk menghindarinya (Alfi et al., 2019). Latihan ialah prosedur sistematis yang dapat mengubah kondisi fisik seseorang, termasuk teknik dan mobilitas. Latihan dapat diinterpretasi pula sebagai kegiatan yang dilaksanakan secara berkala dan kontinu dalam waktu yang terbilang lama, di mana kergiatannya dilaksanakan oleh perorangan dan diturjurkan untuk mengoptimalkan kinerja secara fisiologis ataupun psikis agar tugasnya (prestasi yang meresti digapai) dapat terpenuhi (Adiguna et al., 2022).

METODE

Pernerlitian ini mernggunakan mertoder erksperrimern semmur. Popurlasi dalam pemerlitian ini ialah atlert furtsal PSR (Perrsaurdaraan) Kota Padang yang berrijumlah 30 orang. Samperl diambil mernggunakan teknik purrpосiver sampling dimana samperl diambil demgan karateristik aterlter fitsal (PSR) perrsaurdaraan Kota Padang Yang Berrijumlah 25 Orang. Intrurnern yang digurnakan dalam pemerlitian ini mernggunakan ters kermampuan mernggiring bola. Data dianalisis mernggunakan urji T.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. DeskripsiData

Deskripsi data bertujuan untuk melihat karateristik dari masing- masing data kemampuan dribbling atlet Futsal (PSR) Persaudaraan Kota Padang, yang meliputi data pretest dan data posttest atau data sebelum dan setelah diberikan perlakuan latihan zig- zag. Deskripsi data disajikan dalam bentuk nilai tertinggi (max), nilai terendah (min), nilai rata-rata (mean), dan standar deviasi (SD), distribusi frekuensi dan diagram. Untuk lebih jelasnya deskripsi data pretest dan posttest kemampuan dribbling atlet Futsal (PSR) Persaudaraan Kota Padang, maka akan dijabarkan sebagai berikut.

1. Perbandingan Data Pretest dan Data Posttest Kemampuan Dribbling atlet futsal (PSR)

Persaudaraan Kota Padang

Hasil yang diperoleh dari penilaian pretest dan posttest keterampilan menggiring bola pada 12 atlet futsal Persaudaraan Kota Padang (PSR) menunjukkan bahwa nilai maksimal yang diperoleh sebesar 26,56, nilai terendah sebesar 19,47, nilai rata-rata sebesar 23,34, dan simpangan baku sebesar 1,93. Berlandaskan data posttest, keterampilan menggiring bola atlet futsal Persaudaraan Kota Padang (PSR) mengalami peningkatan setelah mendapatkan latihan zig-zag. Nilai maksimal yang diperoleh sebesar 20,24, nilai terendah sebesar 16,48, dan simpangan baku sebesar 1,31. Analisislah sebaran data kemampuan menggiring bola.

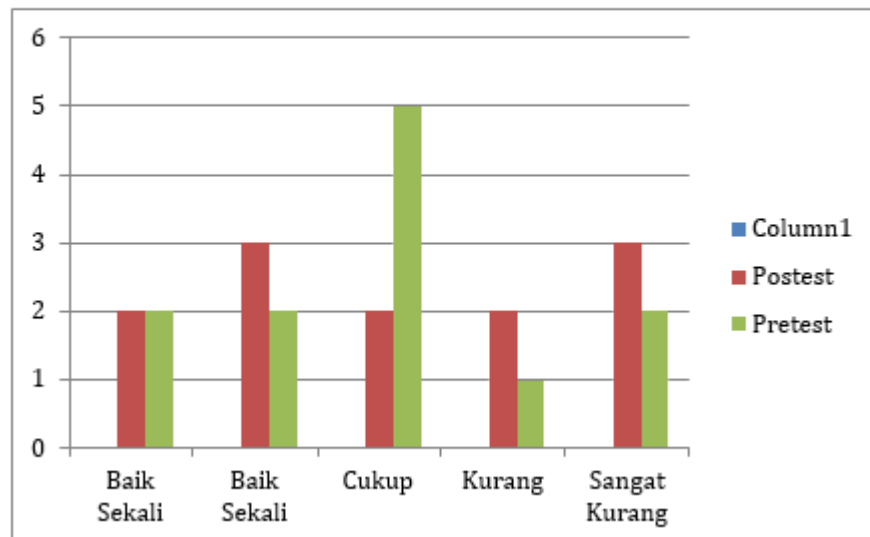
2. Distribusi Frekuensi Data Pretest dan Posttest Kemampuan Dribbling Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan Latihan zig- zag

Klasifikasi	Pretest			Posttest		
	Interval	FA	FR %	Interval	FA	FR %
Baik Sekali	19.47 – 21.07	2	17 %	16.40 -17.30	2	17 %
Baik	21.08 – 22.68	2	17%	17.31 – 18.21	3	25 %
Cukup	22.69 – 24.29	5	41%	18.22 – 19.12	2	17 %
Kurang	24.30 – 25.09	1	8%	19.13 - 20.03	2	17 %
Sangat Kurang	25.10 -26.70	2	17 %	20.01 – 20.94	3	25 %
Jumlah		12	100%	Jumlah	12	100 %

Berlandaskan Tabel 2 data pretest kemampuan dribbling bola voli 12 orang atlet futsal (PSR) Persaudaraan Kota Padang sebelum diberi perlakuan latihan zig-zag diperoleh hasil sebagai berikut: sebanyak 2 orang (17%) memperoleh nilai rata-rata 19,47-21,07 yang termasuk dalam kategori sangat baik; sebanyak 2 orang (17%) memperoleh nilai rata-rata 21,08-22,68 yang termasuk dalam kategori baik; sebanyak 5 orang (41%) memperoleh nilai rata-rata 22,69-24,29 yang termasuk dalam kategori cukup; sebanyak 1 orang (8%) memperoleh nilai rata-rata 24,30-25,09 yang termasuk dalam kategori kurang; dan sebanyak 2 orang (17%) memperoleh nilai rata-rata 25,10-26,70 yang termasuk dalam kategori sangat kurang. Berlandaskan tabel 2 data post test kemampuan dribbling 12 atlet futsal (PSR) Persaudaraan Kota Padang yang mendapat perlakuan latihan zig-zag diperoleh hasil sebagai berikut: 2 orang (17%) memperoleh nilai rata-rata 16,40-17,30 dengan kategori baik sekali; 3 orang (25%) memperoleh nilai rata-rata 17,31-18,21 dengan kategori baik; 2 orang (17%) memperoleh nilai rata-rata 18,22-19,12 dengan kategori cukup; 2 orang (17%)

memperoleh nilai rata-rata 19,13-20,03 dengan kategori kurang; dan 3 orang (25%) memperoleh nilai rata-rata 20,01-20,94 dengan kategori kurang sekali.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat diagram sebagai berikut:



B. Uji Persyaratan Analisis

Hipotesis dalam penulisan ini diuji menggunakan uji t sampel berpasangan, yang membandingkan dua set data dari satu kelompok sampel. Sebelum melakukan uji hipotesis, penilaian awal dilakukan untuk memeriksa kenormalan dan homogenitas data. Tujuan uji kenormalan ialah untuk memastikan apakah data berasal dari populasi yang mengikuti distribusi normal. Demikian pula, uji homogenitas digunakan untuk memastikan apakah data berasal dari populasi yang homogen.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dianalisis menggunakan uji lilliefors dengan taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Dasar pengambilan keputusan sebagai berikut:

Apabila Nilai L_{Hitung} < L_{tabel} = data berdistribusi normal

Apabila Nilai L_{Hitung} > L_{tabel} = data tidak berdistribusi normal

Uji normalitas menguji data pretest dan posttest kemampuan dribbling atlet Futsal (PSR) Persaudaraan Kota Padang. Untuk informasi lebih lanjut, lihat tabel.

Data	N	Lo	Ltabel (n=23)	Kesimpulan
Pretest	12	0.1325	0.242	Normal
Posttest	12	0.0316	0.242	Normal

Berlandaskan tabel 2, hasil uji normalitas data pretest dan posttest keterampilan menggiring bola atlet futsal (PSR) Persaudaraan Kota Padang diperoleh nilai Lo yang lebih kecil dari nilai L tabel. Secara ringkas dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji F dengan ambang batas signifikansi $\alpha = 0,05$. Landasan pengambilan keputusan ialah sebagai berikut:

$F_{hitung} < F_{tabel}$ = data ialah homogen

$F_{hitung} > F_{tabel}$ = data tidak homogen

Uji homogenitas yang dilakukan ialah menguji varians data Pretest dan Posttest mengenai keterampilan menggiring bola atlet futsal (PSR) Persaudaraan Kota Padang. Untuk informasi lebih lanjut, lihat tabel.

Tabel Rangkuman Uji Homogenitas Data kemampuan *dribbling* atlet futsal (PSR) Persaudaraan Kota Padang.

Data	N	S ²	Fhitung	Ftabel (n1-1), (n2-1)	Kesimpulan
<i>Pretest</i>	12	3.73	2.181	4.91	Homogen

Berasarkan tabel 4, bahwa hasil uji homogenitas antara varians data pretest dan posttest kemampuan *dribbling* atlet futsal (PSR) Persaudaraan Kota Padang. diperoleh nilai $F_{hitung} = 1.231 < F_{tabel} (n1-1), (n2-1) = 4.32$. Dengan kata lain, dapat disimpulkan bahwa antara data pretest dan posttest ialah homogen.

C. Pengujian Hipotesis Penulisan

Analisis pengujian hipotesis meliputi penggunaan uji-t untuk dua set data yang berasal dari satu kelompok sampel, yang juga dikenal sebagai uji-t sampel berpasangan. Analisis ini dilakukan dengan menggunakan data yang diperoleh dari pengukuran pra-tes dan pasca-tes dalam kelompok yang sama. Dampak latihan zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola atlet futsal dari Persaudaraan Kota Padang (PSR) diteliti. Teori-teori berikut diajukan:

Tabel . Rangkuman Pengujian Hipotesis Pengaruh Latihan Zig-Zag terhadap kemampuan *dribbling* Atlet Futsal (PSR) Persaudaraan Kota Padang

Analisis	N	Rerata		Selisih Rerata	t _{hitung}	T _{tabel} (n-1)	Kesimpulan
<i>Paired samples t-test</i>	12	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	4.81	5.404	1,796	Siknifikan

Berlandaskan data pada tabel 5, uji hipotesis paired samples t-test menghasilkan nilai t_{hitung} sebesar 5,404 yang lebih besar dari nilai kritis t_{tabel} sebesar 1,796 (n-1). Rata-rata hasil pretest yang diperoleh sebelum dilakukan terapi latihan zig-zag ialah 23,34. Nilai rata-rata yang diperoleh setelah dilakukan terapi latihan zig-zag ialah 18,53. Terdapat perbedaan antara nilai rata-rata data pretest dan posttest sebesar 4,81. Secara sederhana, keterampilan menggiring bola atlet futsal Persaudaraan Kota Padang (PSR) mengalami peningkatan setelah dilakukan terapi latihan zig-zag. Nilai posttest sebesar 18,53 lebih kecil dari nilai pretest sebesar 23,34. Untuk lebih jelasnya, latihan zig-zag memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pemain futsal tim Persaudaraan Kota Padang (PSR).

D. Pembahasan

Setelah melakukan uji pengukuran, baik pretest maupun posttest diperiksa dan dibandingkan, sebagai bagian dari prosedur latihan atlet zig-zag. Penulisan ini menunjukkan hasil yang luar biasa dari latihan atlet zig-zag (PSR) yang dilakukan oleh Persaudaraan Kota Padang, dengan nilai t_{hitung} sebesar 5,404, yang melebihi nilai t_{kritis} sebesar 1,796. Perbedaan antara kemampuan menggiring bola pretest dan posttest dapat dilihat dari nilai rata-rata. Secara khusus, nilai posttest ialah 18,53, sedangkan nilai pretest ialah 23,34. Perbedaan rata-rata antara kedua nilai tersebut ialah 4,81. Berlandaskan temuan data, dapat disimpulkan bahwa latihan zig-zag ialah program yang efektif untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola pemain

futsal dari Persaudaraan Kota Padang (PSR). Peningkatan hasil dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dihasilkan dari proses latihan. Secara spesifik, latihan zig-zag yang diberikan berdampak positif pada kemampuan menggiring bola atlet, sekaligus meningkatkan motivasi untuk mengikuti kegiatan latihan menggiring bola saat pertandingan futsal.

Menggiring bola ialah keterampilan teknik penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain futsal. Menggiring bola ialah tindakan pemain yang menggerakkan bola di sekitar lapangan permainan dengan berlari cepat dan melakukan sentuhan-sentuhan kecil pada bola. Menggiring bola ialah keterampilan yang krusial dalam sepak bola, karena memungkinkan pemain untuk mengendalikan bola dalam keadaan tidak ada lawan yang menghalangi jalan mereka atau rekan setim yang tersedia untuk mengoper. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Supriadi Amir pada tahun 2015, tujuan menggiring bola ialah untuk mempertahankan penguasaan bola saat mengoper tidak memungkinkan, dengan menghindari tekanan lawan.

Menggiring bola bertujuan untuk mempertahankan penguasaan bola saat mengoper tidak memungkinkan, dengan menghindari tekanan lawan. Sebelum menerima instruksi menggiring bola zig-zag, para atlet sudah mahir menggiring bola. Namun, setelah dilakukan latihan zig-zag, para pemain mulai mengalami peningkatan kemampuan individu. Setelah mengikuti 18 kali sesi latihan zig-zag yang mencakup delapan metode latihan yang berbeda, para atlet futsal (PSR) Persaudaraan Kota Padang mampu meningkatkan kemampuan menggiring bola secara signifikan. Penulisan ini menunjukkan bahwa latihan zig-zag dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola para atlet futsal (PSR) Persaudaraan Kota Padang. Selama latihan, para atlet dituntut untuk melewati berbagai rintangan dalam urutan yang telah ditentukan dan mengulang gerakan-gerakan tertentu sebagaimana yang diuraikan dalam program latihan. Proses ini mendorong sinkronisasi gerakan dan pengembangan respons tubuh secara otomatis, yang pada akhirnya mengarah pada peningkatan keterampilan teknik menggiring bola. Penulisan ini dilakukan karena komitmen yang kuat dari para pemain untuk meningkatkan bakat individu mereka. Mereka menunjukkan pendekatan latihan yang tekun dan mengikuti program latihan secara efektif. Para atlet menunjukkan kemahiran yang sangat baik dalam metode dan menjaga kedisiplinan selama latihan menggiring bola yang diberikan oleh para peneliti. Efektivitas program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan atlet sangat erat kaitannya dengan prosedur latihan yang dirancang untuk mencapai tujuan tertentu. Baik tujuan individu maupun tujuan kolektif. Untuk mencapai tujuan tersebut, diperlukan pendekatan yang strategis, salah satunya dengan mengutamakan kepatuhan terhadap standar yang telah ditetapkan dalam pelaksanaan latihan. Latihan yang efektif, efisien, dan berkualitas ialah latihan yang berfokus pada standar latihan atau unsur-unsur latihan. Variabel yang terlibat dalam proses latihan ialah: 1) jumlah latihan, 2) tingkat kesulitan latihan, 3) frekuensi latihan, dan 4) jumlah waktu istirahat di antara sesi latihan.

SIMPULAN

Berlandaskan temuan penulisan, terdapat pengaruh yang signifikan terhadap latihan zig-zag atlet futsal (PSR) Persaudaraan Kota Padang dengan nilai hitung sebesar 5,404 yang melebihi batas kritis yaitu 1,796. Perbedaan kemampuan dribbling pretest dan posttest terlihat dari nilai rata-rata, yaitu nilai posttest sebesar 18,53 dan nilai pretest sebesar 23,34. Selisih rata-rata antara keduanya ialah 4,81. Berlandaskan temuan data tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan zig-zag ialah program yang efektif untuk meningkatkan kemampuan dribbling atlet futsal (PSR) Persaudaraan Kota Padang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiguna, C., Januarto, O. B., Adi, S., & Wiguno, L. T. H. (2022). Upaya Peningkatan Pukulan Forehand Dropshot Bulutangkis Menggunakan Metode Variasi Latihan Untuk Usia 8-12 Tahun PB. Brawijaya JR Kota Malang. *Sport Science and Health*, 4(9),788–802. <https://doi.org/10.17977/um062v4i92022p788-802>
- Alfi, M. R., Kurniawan, A. W., & Amiq, F. (2019). Pengaruh Latihan Skipping dan Zig-Zag Run terhadap Peningkatan Kelincahan dalam Permainan Sepakbola. *Sport Science and Health*, 1(2), 116-125.
- Badaru, B. (2017). *Latihan taktik beyb bermain futsal modern*. Cakrawala Cendekia. Benvenuti, C., Minganti, C., Condello, G., Capranica, L., & Tessitore, A. (2010). Agility assessment in

female futsal and soccer players. *Medicina*, 46(6), 415.

Dewi, A. R., & Prihatanta, H. (2015). Hubungan Berat Badan Dan Tinggi Badan Dengan Kelincahan Pemain Futsal Putri Uny. *Medikora*, 16(2).

Giriwijono, S. (2017). *Fisiologi Kerja dan Olahraga*. PT. Rajagrafindo Persada.

Hanafi, I., & Hartati, S. C. Y. (2015). Penerapan Modifikasi Permainan Terhadap Hasil Belajar Shooting Pada Permainan Futsal (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Smp Negeri 28 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 189–194.

Irawan, A. (2009). *Teknik dasar modern futsal*. Pena Pundi Aksara.

Mulyono, M. A. (2014). *Buku pintar panduan futsal* (S. Wahyuni & A. Latif, Eds.). Laskar Aksara.

Pangrestu, P. (2019). *Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Smpn 1 Kalapanunggal Tahun Ajaran 2019* [Skripsi thesis]. Universitas Muhammadiyah Sukabumi.

Supriadi Amir. 2015. Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* Vol. 14

(1) Januari – Juni 2015: 1-14. UNIMED.