

TINJAUAN LITERATUR
EFEKTIVITAS LATIHAN ZIG-ZAG DAN LADDER DRILL TERHADAP
KEMAMPUAN DRIBBLING DALAM FUTSAL

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH :

SONYA SEPTIANA

NPM : 2115030162

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2025

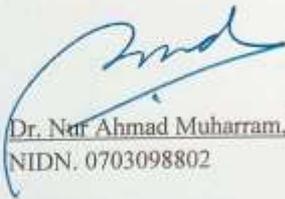
Skripsi oleh:
SONYA SEPTIANA
2115030162

Judul:
TINJAUAN LITERATUR
EFEKTIVITAS LATIHAN ZIG-ZAG DAN LADDER DRILL TERHADAP
KEMAMPUAN DRIBBLING DALAM FUTSAL.

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi
PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

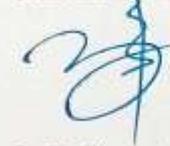
Tanggal 14 Januari 2025

Pembimbing I



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN. 0703098802

Pembimbing II



Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd
NIDN. 0706078801

Skripsi oleh:
SONYA SEPTIANA
2115030162

Judul:
TINJAUAN LITERATUR
EFEKTIVITAS LATIHAN ZIG-ZAG DAN LADDER DRILL TERHADAP
KEMAMPUAN DRIBBLING DALAM FUTSAL

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal 14 Januari 2025

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dr. Nur ahmad Muharram, M.Or
2. Penguji I : Irwan Setiawan, M.Pd
3. Penguji II : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd

Mengetahui

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIPN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Sonya Septiana
Jenis kelamin : Perempuan
Tempat/tgl. lahir : Nganjuk, 27 September 2001
NPM : 2115030162
Fak/Jur./Prodi : FIKS/ PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 14 Januari 2025

Yang Menyatakan,

(Sonya Septiana)

Motto:

“Jangan pernah putus harapan dan kehilangan kepercayaan pada kekuatan doa. Allah akan memberikan segala sesuatu yang kamu inginkan selama itu baik untukmu, jangan kamu kehilangan harapan dan jangan pula bersedih hati”

(Q.S.Ali Imam:139).

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan”.

(QR Al Insyirah 5-6)

Saya persembahkan karya ini untuk:

- Kepada orang tuaku tercinta yang telah memberikan kepercayaan kepada penulis untuk melanjutkan Pendidikan ketahap ini, yang mengorbankan segalanya untuk penulis, selalu memberikan semangat, mengajari untuk selalu bersabar dalam setiap proses yang dilalui, serta selalu mendoakan yang terbaik untuk penulis disetiap langkah.
- Kepada kakak satu- satunya,yang selalu memberikan dukungan terbaik untuk penulis.
- Dosen Pembimbing Terima kasih atas bimbingan, arahan, dan ilmu yang telah diberikan. Tanpa petunjukmu, pencapaian ini tidak akan terwujud.
- Sahabat terbaik bagi sahabat-sahabat yang selalu ada dalam suka dan duka, terima kasih atas semangat dan dukungannya

Abstrak

Sonya Septiana : Tinjauan Literasi Efektivitas Latihan Zig-Zag Dan Ladder Drill Terhadap Kemampuan Dribbling Futsal, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2025

Kata Kunci : zig-zag, *ladder drill*, *dribbling*, futsal

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas latihan zig-zag dan *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* futsal melalui metode literature review. *Dribbling* merupakan keterampilan fundamental dalam permainan futsal yang memerlukan kombinasi antara kelincahan, kecepatan, dan kontrol bola. Latihan zig-zag, yang melibatkan pergerakan lateral dan perubahan arah yang cepat, diyakini dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain. Metode Penelitian Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literature review*, di mana penulis mengumpulkan dan menganalisis berbagai sumber literatur, termasuk jurnal ilmiah, buku, dan artikel terkait yang membahas tentang latihan zig-zag dan latihan *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* futsal. Kriteria inklusi dan eksklusi diterapkan untuk memastikan relevansi dan kualitas sumber yang digunakan. Latihan zig-zag terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain futsal. Metode ini membantu atlet mengembangkan kelincahan, kontrol bola, dan kemampuan mengubah arah dengan cepat, yang sangat penting dalam permainan futsal. Penerapan latihan ini secara rutin dapat memberikan dampak positif pada performa individu dalam pertandingan. Latihan *ladder drill* juga menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*. Latihan ini fokus pada pengembangan kecepatan kaki, koordinasi, dan ketepatan gerakan, yang mendukung pemain dalam mengatasi tekanan lawan di lapangan. Melalui latihan ini, atlet dapat meningkatkan responsivitas dan kelincahan, yang berkontribusi pada performa keseluruhan dalam futsal. Kedua variabel, yaitu latihan zig-zag dan *ladder drill*, memiliki kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* dalam futsal. Pelatih dan atlet dianjurkan untuk mengintegrasikan kedua metode latihan ini dalam program pelatihan mereka untuk mencapai hasil yang optimal. Dengan kombinasi latihan yang tepat, atlet futsal dapat meningkatkan keterampilan teknis mereka dan, pada akhirnya, performa tim di lapangan

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga skripsi “ Tinjauan Literasi Efektivitas Latihan Zig-Zag Dan Ladder Drill Terhadap Kemampuan Dribbling Futsal” dapat disusun guna memenuhi sebagian syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini disampaikan terimakasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or, selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Bapak Dr. Weda, M.Pd. selaku Kepala program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
5. Bapak Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
6. Seluruh Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah membekali berbagai ilmu pengetahuan dan pengalamannya yang mendukung dalam penyusunan proposal skripsi ini.
7. Teristimewa untuk kedua orangtua saya, Bapak Bandung Supriyono, S.Pd dan Ibu Ernawati, S.Pd yang telah memberikan kasih sayangnya, perhatian, dan dukungan moril maupun materil tanpa henti bagi penulis serta menguatkan penulis dalam doa-doanya. orangtua motivator terbesar saya untuk terus melangkah meraih mimpi-mimpi akan masa depan dan orangtua yang sangat luar biasa.
8. Kepada kakak satu- satunya Pambayun Sudarsono, S.Pd yang selalu

memberikan dukungan terbaik untuk penulis.

9. Terimakasih kepada sahabat- sahabat penulis yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu, yang telah memberikan semangat, dukungan dan bantuanya.
10. Untuk diri saya sendiri Sonya Septiana. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih telah kuat sampai detik ini, yang mampu mengendalikan diri dari tekanan luar. yang mampu berdiri tegak ketika dihantam permasalahan yang ada. Terimakasih telah bertahan.

Ucapakan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini. Akhir kata penulis menyadari bahwa tidak ada yang sempurna, penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak. Peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan referensi untuk penelitian terkait selanjutnya.

Kediri, 14 Januari 2025

SONYA SEPTIANA
NPM: 2115030162

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Akademis	5
2. Manfaat Praktis	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Kajian Teori.....	6
1. Sejarah Futsal	6
2. Pengertian Futsal.....	7
3. Teknik Permainan Futsal.....	12
4. Pengertian Latihan	17
5. Latihan Zig-Zag	18
6. Ladder Drills	20
7. Kemampuan <i>Dribbling</i>	22
B. Kerangka berpikir.....	26

C. Hipotesis.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	28
B. Kehadiran Peneliti.....	28
C. Strategi Pencarian <i>Literature</i>	29
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
1. Tempat Penelitian.....	34
2. Waktu Penelitian	34
E. Sumber Data.....	34
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	34
G. Teknik Analisis Data	35
H. Pengecekan Kebahasaan Temuan.....	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Deskripsi <i>Setting/Lokasi</i> Penelitian	37
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian	38
C. Interpretasi dan Pembahasan	66
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	71
A. Simpulan	71
B. Implikasi.....	72
C. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA.....	74
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2. 1 Gambar Lapangan Futsal	10
2. 2 Bola Futsal	11
2. 3 Gawang	11
2. 4 Teknik mengumpan (<i>passing</i>)	13
2. 5 Teknik menahan bola (<i>control</i>)	14
2. 6 Teknik menggiring bola (<i>dribbling</i>).....	15
2. 7 Teknik menendang (<i>Shooting</i>)	16
2. 8 Teknik menyundul (<i>heading</i>)	17
2. 9 Latihan Zig-Zig	19
2. 10 Latihan <i>ladder drills</i>	20
3. 1 PRISMA Diagram	32
3. 2 Prosedur Penelitian.....	35

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3. 1 Format PICOS dalam Literature Review	30
3. 3 Hasil data tinjauan literatur	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Artikel Jurnal Yang Relevan.....	77
Lampiran 2 Berita Acara Bimbingan Skripsi	83
Lampiran 3 Surat Bebas Plagirisme	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga memiliki peran krusial dalam kehidupan sehari-hari manusia karena tidak hanya membentuk kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental. Dengan aktivitas fisik teratur, tubuh menjadi lebih kuat dan sehat, sementara olahraga membantu mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Selama bertahun-tahun, olahraga telah terbukti memberikan kontribusi positif yang signifikan terhadap kesehatan masyarakat, mengurangi risiko penyakit kronis dan meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh. Selain itu, olahraga berperan dalam pembangunan berkelanjutan suatu bangsa dengan meningkatkan produktivitas masyarakat, mendukung pertumbuhan ekonomi yang berkelanjutan, dan membangun komunitas yang inklusif dan saling mendukung. Oleh karena itu, penting untuk terus mendorong partisipasi dalam olahraga di semua tingkatan masyarakat guna meningkatkan kesehatan individu dan mendukung pembangunan berkelanjutan.

Futsal merupakan permainan beregu yang sedang populer saat ini dan telah meraih status sebagai olahraga nasional di banyak negara. Futsal merupakan variasi dari sepak bola yang dimainkan di dalam ruangan, biasanya dengan lima pemain di setiap tim dengan ukuran lapangan yang lebih kecil dibandingkan dengan lapangan sepak bola. Menurut, Taufik Syamsul (2019) Futsal adalah singkatan dari futbol (sepakbola) dan sala (ruangan) dari Bahasa Spanyol atau futebol (Portugal atau Brazil) dan salon (Prancis). Hal ini menunjukkan bahwa futsal adalah versi sepak bola yang dimainkan di ruang tertutup, membedakannya dari sepak bola lapangan yang biasa dimainkan di lapangan terbuka. Meskipun demikian, ada situasi di mana permainan futsal juga dapat dilakukan di ruang terbuka, tergantung pada keadaan dan aturan yang berlaku.

Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930 oleh Juan Carlos Ceriani saat Piala Dunia digelar di Uruguay. Meskipun demikian, permainan

futsal mulai mendapatkan popularitas yang luas di berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia. Futsal masuk ke Indonesia sekitar tahun 1998-1999, namun mulai dikenal secara lebih luas oleh masyarakat pada tahun 2000-an. Sejak saat itu, popularitas futsal terus meningkat di Indonesia dengan banyaknya lapangan futsal yang dibangun, turnamen futsal yang diselenggarakan, serta semakin banyaknya orang yang memainkannya secara aktif. Hal ini menunjukkan bahwa futsal telah menjadi bagian integral dari budaya olahraga Indonesia dan terus berkembang menjadi salah satu olahraga yang paling digemari di negara Indonesia.

Asmar dalam Hawindri (2016) untuk dapat bermain futsal dengan baik seorang pemain harus dibekali dengan skill/teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola saja tapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola dengan baik. Prinsip permainan futsal yaitu pemain selalu berusaha untuk menguasai bola, mengoper bola dengan tepat, menggiring bola untuk melewati lawan, berusaha merebut bola apabila bola dikuasai oleh lawan, melakukan shooting ke gawang dengan akurat dan mempertahankan daerah sendiri. Penguasaan bola tersebut dapat dilakukan secara individu maupun secara tim. Tim yang lebih banyak menguasai bola dan mampu melakukan serangan ke gawang lawan, memungkinkan untuk dapat membuat gol. Untuk menciptakan suatu permainan yang bagus dalam permainan futsal membutuhkan penguasaan teknik dasar futsal, teknik dasar permainan futsal antara lain yaitu passing (teknik mengoper bola), control (teknik menghentikan bola), dribbling (teknik menggiring bola), shooting (teknik menendang atau menembak bola dengan keras ke gawang lawan), heading (teknik menyudul bola), intercepting (teknik merebut bola), sliding tackle (teknik menyapu bola), throw in (teknik lemparan ke dalam), goal keeping (teknik menangkap bola), dan juggling (teknik menimang bola untuk melatih kontrol bola) (Utomo, 2021)

Menurut Luxbacher (2016), *dribbling* adalah keterampilan menggiring bola yang memiliki potensi untuk merusak pertahanan lawan ketika digunakan dengan tepat. Dalam konteks ini, ada dua teknik dribbling yang dianggap penting. Pertama, menggiring bola dengan rapat dalam ruang yang terbatas, yang memungkinkan

pemain untuk mempertahankan bola saat berada di antara lawan-lawannya dengan cara menggerakkan bola dekat dengan kakinya, menjaga kendali yang tepat, dan memanfaatkan teknik-teknik perlindungan bola. Kedua, menggiring bola dengan cepat untuk memasuki ruang terbuka, di mana pemain menggunakan kecepatan dan ketepatan gerakan untuk melewati lawan-lawannya dan menciptakan peluang di area lapangan yang lebih luas. Kedua teknik ini sangat penting dalam permainan futsal karena mampu menciptakan kebingungan di pertahanan lawan dan membuka peluang untuk mencetak gol.

Dalam permainan futsal, latihan agility memegang peranan penting sebagai salah satu bentuk latihan yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam bergerak dengan cepat sambil mampu merubah arah tanpa mengorbankan keseimbangan tubuh. Latihan ini bertujuan untuk melatih kelincihan dan responsivitas atlet dalam situasi permainan yang dinamis. Beberapa contoh latihan yang dapat meningkatkan agility termasuk latihan plyometric, ladder drill, lari bolak-balik (shuttle run), lari zig-zag, squat trust, lari rintangan, dan latihan lainnya. Salah satu latihan yang penting dalam meningkatkan agility adalah zig-zag run, di mana atlet harus berlari zig-zag melintasi beberapa titik dengan cepat dan responsif. Selain itu, latihan ladder drill juga menjadi bagian penting dalam pengembangan agility, yang melibatkan atlet bergerak dengan cepat dan akurat melalui pola langkah yang kompleks di atas ladder atau tangga kecepatan. Dengan mengintegrasikan latihan-latihan ini dalam program latihan mereka, pemain futsal dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan permainan yang cepat dan dinamis.

Metode latihan yang sesuai sangat penting untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam permainan futsal. Metode latihan merujuk pada prosedur dan cara pemilihan jenis latihan serta penataannya berdasarkan tingkat kesulitan dan kompleksitas, serta berat badan atlet. Latihan merupakan aspek krusial dalam pengembangan setiap cabang olahraga, karena bertujuan untuk meningkatkan kebugaran dan kemampuan atlet. Meskipun beberapa atlet melakukan latihan, namun hasil yang diperoleh tidak selalu maksimal, mungkin karena kurangnya

pemahaman mereka tentang esensi dari latihan. Salah satu variasi latihan yang digunakan adalah latihan menggunakan tangga latihan, yang merupakan salah satu dari banyak variasi latihan yang tersedia. Variasi ini, dalam bentuk latihan fisik, bertujuan untuk melatih kecepatan, kelincahan kaki, dan sinkronisasi gerakan secara seimbang (Reynolds, 2011).

Metode latihan zig-zag run adalah salah satu metode yang termasuk dalam latihan fisik yang sangat akurat dan efektif dalam meningkatkan kelincahan. Dalam metode zig-zag run, atlet berlari melintasi rintangan atau halangan dengan serangkaian belokan ke kiri dan ke kanan, menciptakan intensitas latihan yang tinggi. Untuk mencapai tingkat kelincahan yang optimal dalam permainan futsal, latihan fisik seperti metode zig-zag run perlu dilakukan secara rutin. Penggunaan metode ini sebagai bagian dari pelatihan dasar bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik pemain futsal. Ketika metode ini dilaksanakan dengan benar, dapat memberikan dampak positif pada aspek fisiologis dan otot tungkai, yang pada gilirannya merangsang peningkatan kelincahan fisik (Sasmita, 2015). Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi kontribusi dari metode latihan ladder drill dan metode latihan zig-zag run terhadap peningkatan kelincahan pada atlet futsal.

Dengan demikian, setiap pemain futsal harus menguasai keterampilan teknik dasar secara menyeluruh agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Seorang pemain futsal perlu memiliki keterampilan teknik individu yang baik serta kondisi fisik yang optimal untuk berkolaborasi dengan rekan satu tim guna meraih kemenangan. Berdasarkan uraian tersebut maka penulis mengambil judul : “ Efektivitas Latihan Zig-Zag Dan Shuttle Run Terhadap Ketepatan Shooting Futsal”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, yang menjadi rumusan masalah:

1. Adakah efektivitas latihan zig-zag terhadap kemampuan dribbling futsal?
2. Adakah efektivitas latihan ladder drill terhadap kemampuan dribbling futsal?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui efektivitas latihan zig-zag terhadap kemampuan dribbling futsal
2. Untuk mengetahui efektivitas latihan ladder drill terhadap kemampuan dribbling futsal

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Akademis

Secara akademis, hasil penelitian ini akan memberikan manfaat dalam informasi yang berbentuk dalam ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang cabang olahraga futsal yang berkaitan dengan efektivitas latihan zig-zag dan ladder drill terhadap kemampuan dribbling futsal, serta dijadikan suatu sumber informasi untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Literature review ini dapat dijadikan bahan baca untuk penelitian dalam bidang olahraga khususnya cabang olahraga futsal.

a. Bagi peneliti

Dapat digunakan sebagai karya ilmiah dan memperkaya referensi bagi peneliti.

b. Bagi pelatih

Untuk mengetahui motivasi atlet dalam mengikuti latihan futsal.

c. Bagi atlet

Dapat digunakan sebagai pedoman atau acuan untuk meningkatkan prestasi dalam mengikuti latihan futsal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah Syafiq, D. B. M. C. R. (2024). Pengaruh Latihan Speed Ladder Terhadap Teknik Dasar Dribbling Dalam Ekstrakurikuler Futsal Di SMAN 2 Indramayu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, Volume 09 Nomor 03*.
- Aprilianto, M. V. , & F. E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education, 1(1)*, 1–9.
- Badaru, B. (2017). *Latihan Taktik Beyb Bermain Futsal Modern*. Cakrawala Cendekia.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. FIK UNM.
- Dabukke, A. B. (2015). Efektifitas Latihan Kelincahan Dengan Ladder Drill Dan Zigzag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 10-12 Tahun. *Fakultas Ilmu Keolahragaan*.
- Fatchurahman, R., Putu, L., Sundari, R., Putu, I., Griadhi, A., Tirtayasa, K., Made, I., Dinata, K., Dewa, I., Inten, A., & Primayanti, D. (2019). *Pelatihan Zig-Zag Run Dribbling Dan Pelatihan Shuttle Run Dribbling Sama Baik Dalam Meningkatkan Kecepatan Menggiring Bola Futsal SMA Dwijendra Denpasar*.
- Futsal Law Of the Game*. (2021).
- Gunawan, Y. R. , S. A. , & S. E. (2016). Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal Pada Atlet O2Sn Kecamatan Sumedang Utara. *SpoRTIVE, 1(1)*, 1–12.
- Hamzah, B. , & H. O. (2018). *Pengaruh Penggunaan Model Problem Based Learning Terhadap Keterampilan Passing Dalam Permainan Futsal*.
- Harsono. (2015a). *Buku Ajar Neurologi Klinis (6th ed.)*. Gajah Mada University Press.
- Harsono. (2015b). *Kepelatihan olahraga teori dan metodologi* . PT Remaja Rosdakarya.

- Hawindri, B. S. (2016). Pemanfaatan panduan latihan teknik dasar futsal bagi atlet pemula. *Posiding seminar nasional peran Pendidikan jasmani dalam menyangga interdisipliner ilmu keolahragaan. PPS Universitas Negeri Malang.*
- Heriyanto, H. (2018). *Thematic Analysis sebagai Metode Menganalisa Data untuk Penelitian Kualitatif. 2(3), 317.*
- Illahi, T. A. R. , S. W. , & S. W. T. (2018). “Pengembangan Multimedia Interaktif Pada Pembelajaran Materi Jenis-Jenis Pekerjaan untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis”. . *Jurnal Review Pendidikan Dasar, 4(3), 826.*
- Ismoyo, F. (2014). Pengaruh Latihan Variasi Speed Ladder Drill Terhadap Kemampuan Dribbling, Kelincahan dan Koordinasi Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi Kelompok Umur 11-12 Tahun. *Jurnal Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta .*
- Jaya, A. (2008). *Futsal : Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips Permainan.* Pustaka Timur.
- Juliansyah, R., Nurudin, A. A., & Nugraheni, W. (2023). Perbandingan Latihan Zigzag Run dan Ladder Drill Dalam Meningkatkan Keterampilan Dribbling. *Jurnal Educatio FKIP UNMA, 9(1), 217–222.* <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i1.4394>
- Kurniawan, F. (2017). *Futsal Basic Skills .* Cakrawala Cendekia.
- Luxbacher. (2016). *Variasi Dribbling sepak bola. Latihan Zig-Zag.*
- Nor, M., Azis, A., Widodo, H. M., Himawan, A., Purwoto, S. P., Olahraga, P., PGRI Bangkalan, S., PGRI, S., & Alamat, B. (2024). Studi Survei Latihan Ladder Drill Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Pemain Ekstrakurikuler Futsal di MA Al-Ibrohimi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, Volume 09 Nomor 02.*
- Nugraha, F., Hidayat Cakrawijaya, M., Rusli, K., Jasmani FKIP, P., & Megarezky Makassar, U. (2023). Pengaruh Latihan Sirkuit Zigzag Terhadap Kelincahan

Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Futsal The Influence Of Zigzag Circuit Training On The Agility Of Dribbling Balls Of Extracurricular Futsal Participants. *Indonesian Journal of Physical Activity*. <https://doi.org/10.59734/ijpa.v3i2.37>

Okoli, C. , S. K. (2010). A Guide to Conducting a Systematic Literature Review of Information Systems Research. Sprouts. *Working Papers on Information Systems*, 10(26).

Reynolds, J. M. (2011). *An Introduction To Applied & Environmental Geophysics*.

Singh, A. B. (2012). *Sport training*. Chawla Offset Printers.

Sugiyono, Prof. Dr. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.

Supriadi, I. K. S. A. A. T. (2023). The Effect Of Zig-Zag Run And Shuttle Run Exercises On Dribbling Skills In Futsal Games At Senior High School 3 Palopo. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*.

Taufik Syamsul, M. (2019). Hubungan Tingkat Konsentrasi Dengan Keterampilan Bermain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Suryakencana. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10 (2).

Utomo, N. P. , & I. P. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Passing dalam Sepakbola. *Jurnal Porkes*, 87–94.

Widodo, S., Hendra, J., Saleh, K., Putra, I. M., Ismi, D., Saputra, M., Kesehatan, P. J., Rekreasi, D., Muhammadiyah, U., & Bungo, M. (2024). Pengaruh Latihan Ball Feeling Dan Ladder Drill Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain Brotherhood Futsal Club The Effect Of Ball Feeling And Ladder Drill Training On Dribbling Ability Of Brotherhood Futsal Club Players. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 4(2), 143–149.