

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN LATIHAN KECEPATAN  
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* BOLA  
PADA ATLET FUTSAL PUTRI ERLANGGA *ACADEMY***

**SKRIPSI**

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



OLEH:

**VEBRYOLANI DYSKA DIWANTY**

NPM: 2015030171

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS) UNIVERSITAS  
NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

**UN PGRI KEDIRI**

2024

Skripsi oleh :

**VEBRYOLANI DYSKA DIWANTY**  
NPM: 2015030171

Judul:

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN LATIHAN KECEPATAN  
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* BOLA  
PADA ATLET FUTSAL PUTRI ERLANGGA ACADEMY**

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

Tanggal: 03 Juli 2024

Pembimbing I

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

Pembimbing II

  
Dhedhy Yuliawan, M. Or  
NIDN. 0723038705

Skripsi oleh :

**VEBRYOLANI DYSKA DIWANTY**  
NPM: 2015030171

Judul:

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN LATIHAN KECEPATAN  
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* BOLA  
PADA ATLET FUTSAL PUTRI ERLANGGA ACADEMY**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi

Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 10 juli 2024

**Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji

1. Ketua : Dr. Nur Ahmad Muharram, M. Or
2. Penguji I : Dr. Ruruh Andayani Bekt, M.Pd
3. Penguji II : Dhedhy Yuliawan, M. Or



Mengetahui,  
Dekan FIKS



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

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Vebryolani Dyska Diwanty  
Jenis kelamin : Perempuan  
Tempat/ tgl. Lahir : Kediri/ 02 Februari 2002  
NPM : 2015030171  
Fak/Jur./Prodi. : FIKS/ S1 PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kersajanaan disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 10 Juli 2024

Yang menyatakan



VEBRYOLANI DYSKA D.  
NPM: 2015030171

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah Tuhan Yng Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN LATIHAN KECEPATAN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN DRIBBLING BOLA PADA ATLET FUTSAL PUTRI ERLANGGA ACADEMY**” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada jurusan PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr Zainal Afandi, M.Pd. Selaku rektor UN PGRI Kediri yang memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or Selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri yang telah memberikan motivasi kepada mahasiswa.
3. Weda, M. Pd. Selaku Kepala Progam Studi PENJAS UN PGRI Kediri.
4. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or Selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan, ilmu, dan wawasan untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Dhedhy Yuliawan, M. Or Selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, ilmu, dan wawasan untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Jajaran manager dan pelatih yang telah memberikan izin dan menerima untuk melakukan penelitian disana. Serta terimakasih banyak kepada teman-temanku

di tim erlangga academy yang telah membantu dalam pengerjaan skripsi ini dan selalu menjadi support system ter baik.

7. Kedua orang tuaku tersayang yaitu superhero dan panutan ku Bapak Rokhani dan pintu surgaku Ibu Misroatin Munawaroh yang telah menjadi orang tua terhebat. Terimakasih yang tiada terhingga atas limpahan kasih sayang dan cinta yang tulus serta doa yang tak pernah putus, materi, motivasi, nasehat, perhatian, dan pengorbanan yang telah beliau berikan selalu membuatku bersyukur telah memiliki keluarga yang sungguh luar biasa ini. Serta adik saya Nova Vuja Arya D.Y yang selalu menjadi motivasi terbesar dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
8. Untuk teman ku tercinta Luna, Mila, Nyak, Divia, dan Zakia atas support nya, semangat kekeluargaan dan kebersamaan yang tidak mungkin dilupakan dan serta membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Diky Ade Kurniawan yang selalu menemani dan selalu menjadi support system terbaik dalam hari yang tidak mudah selama proses pengerjaan skripsi ini. Terimakasih telah mendengarkan keluh kesahku, serta telah jadi penghibur, dan penasehat yang baik dan berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, serta selalu menjadi penyemangat baik tenaga maupun pikiran, dan senantiasa sabar menghadapi saya, terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan dalam penyusunan skripsi ini.
10. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan penulisan skripsi ini.

11. Terakhir terimakasih untuk Vebryolani Dyska Diwanty, diri saya sendiri yang telah bekerja keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan dari luar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin. Ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Kediri, 10 Juli 2024

Yang menyatakan



VEBRYOLANI DYSKA D.  
NPM: 2015030171

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	.....	v
ABSTRAK	.....	vi
KATA PENGANTAR	.....	vii
DAFTAR ISI	.....	x
DAFTAR TABEL	.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	.....	xv
BAB I	: PENDAHULUAN	
A.	Latar Belakang Masalah	.....1
B.	Indetifikasi Masalah	.....5
C.	Pembatasan Masalah	.....5
D.	Rumusan Masalah	.....6
E.	Tujuan Penelitian	.....6
F.	Kegunaan Penelitian	.....7
BAB II	: KAJIAN TEORI dan HIPOTESIS	
A.	Kajian Teori	.....9
1.	Sejarah Futsal	.....9
2.	Teknik Dasar Bermain Futsal	.....13
3.	Kelincahan	.....21
4.	Kecepatan	.....23
5.	Peraturan Permainan Futsal	.....25
6.	Hakikat Latihan	.....33
7.	Sejarah Tim Futsal Putri Erlangga	.....48
B.	Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	.....50



	C. Kerangka Berfikir	.....52
	D. Hipotesis	.....53
<b>BAB III</b>	<b>: METODE PENELITIAN</b>	
	A. Variabel Penelitian	.....54
	1. Identifikasi Variabel Penelitian	.....54
	2. Definisi Operasional	.....56
	B. Pendekatan dan Teknik Penelitian	.....58
	1. Pendekatan Penelitian	.....58
	2. Teknik Penelitian	.....59
	C. Tempat dan Waktu Penelitian	.....60
	1. Tempat Penelitian	.....60
	2. Waktu Penelitian	.....60
	D. Populasi dan Sampel (Subyek dan Obyek Penelitian)	.....61
	1. Populasi	.....61
	2. Sampel	.....61
	E. Instrumen Penelitian	.....63
	1. Pengembangan Instrumen	.....63
	2. Validitas Dan Rehabilitas Instrumen	.....65
	F. Teknik Pengumpulan Data	.....66
	1. Sumber Dan Langkah-Langkah Pengumpulan Data	....66
	a. Sumber Data	.....66
	b. Langkah-Langkah Pengumpulan Data	.....67
	G. Teknik Analisis Data	.....68
<b>BAB IV</b>	<b>: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
	A. Deskripsi Data Variabel	.....75
	1. Deskripsi Data Variabel Bebas	.....77
	2. Deskripsi Data Variabel Terikat	.....78
	B. Analisis Data	.....78
	1. Uji Prasyarat	.....78
	a. Uji Normalitas	.....78
	b. Uji Homogenitas	.....83

c. Uji Multikolinieritas	.....87
d. Uji Hipotesis	.....89
2. Hasil Analisis Data	.....94
3. Interpretasi Hasil Analisis Data	.....95
C. Pengujian Hipotesis	.....95
D. Pembahasan	.....96
<b>BAB V</b>	<b>: SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN</b>
A. Simpulan	.....98
B. Implikasi	.....99
C. Saran-saran	.....100
Daftar Pustaka	.....102
Lampiran – Lampiran	.....105

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 : Rincian Rencana Pelaksanaan Penelitian .....	62
4.1 : Tendensi Data .....	75
4.2 : Distribusi Frekuensi Kelompok Latihan Kelincahan .....	75
4.3 : Distribusi Frekuensi Kelompok Latihan Kelincahan .....	76
4.4 : Uji T Sampel Bebas Kelompok Kelincahan .....	89
4.5 : Uji T Sampel Bebas Kelompok Kecepatan .....	90
4.6 : Uji T Sampel Berpasangan Terhadap Perbedaan Pengaruh Latihan Kelincahan dan Latihan Kecepatan .....	91
4.7 : Perhitungan P-Value .....	91
4.8 : Hasil Tes Mendribbling .....	95
4.9 : Hasil Pengujian Hipotesis .....	96

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 : Teknik Passing	.....16
2.2 : Teknik Controlling	.....18
2.3 : Teknik Dribbling	.....20
2.4 : Teknik Shooting	.....22
2.5 : Latihan Kelincahan	.....24
2.6 : Latihan Kecepatan	.....26
2.7 : Lapangan Futsal	.....28
2.8 : Gawang Futsal	.....29
4.1 : Histogram Kelompok Latihan Kelincahan	.....76
4.2 : Histogram Kelompok Latihan Kecepatan	.....76

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 : Surat Izin Permohonan Kesiediaan Uji Validasi Instrumen Progam Latihan .....	106
2 : Surat Keterangan Validasi Instrumen Progam Latihan .....	107
3 : Surat Izin Permohonan Kesedian Uji Validasi Kondisi Fisik .....	108
4 : Surat Keterangan Validasi Kondisi Fisik .....	109
5 : Surat Izin Melakukan Penelitian Kepada Manager di Tim Futsal Erlangga Academy .....	110
6 : Surat Izin Melakukan Penelitian Kepada Pelatih di Tim Futsal Erlangga Academy .....	111
7 : Surat Balasan Melakukan Penelitian di Tim Erlangga Academy .....	112
8 : Perhitungan Olah Data .....	113
9 : Data Mentahan Berita Acara Bimbingan Skripsi .....	117
10 : Surat Bebas Plagiasi .....	119
11 : Data Mentahan Hasil Pretest Kelompok Kelincahan .....	120
12 : Data Mentahan Hasil Pretest Kelompok Kecepatan .....	121
13 : Data Mentahan Hasil Posttest Kelompok Kelincahan .....	122
14 : Data Mentahan Hasil Posttest Kelompok Kecepatan .....	123
15 : Progam Latihan Kelincahan .....	124
16 : Progam Latihan Kecepatan .....	136

17	: Dokumentasi Latihan	.....153
18	: Dokumentasi Ahli Progam Latian	.....158
19	: Dokumentasi Ahli Kondisi Fisik	.....159

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan aktivitas yang penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental seseorang. Selain meningkatkan kebugaran dan daya tahan tubuh, olahraga juga berperan dalam membantu seseorang tetap aktif dalam menjalani berbagai aktivitas sehari-hari. Di antara berbagai jenis olahraga yang ada, futsal telah menjadi salah satu cabang yang semakin populer di kalangan masyarakat. Menurut data Asosiasi Futsal Indonesia (AFI), jumlah pemain futsal terdaftar meningkat 30% dalam lima tahun terakhir. Hal ini menunjukkan pertumbuhan signifikan minat terhadap olahraga ini.

Futsal dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing tim terdiri dari lima pemain inti. Istilah "futsal" berasal dari bahasa Spanyol atau Portugis, yaitu "*futbol*" dan "*sala*", yang berarti permainan bola di dalam ruangan. Olahraga ini menawarkan berbagai manfaat, tidak hanya dari segi fisik seperti peningkatan keterampilan motorik dan kecepatan, tetapi juga melatih kemampuan taktik, strategi, dan kerjasama tim. Dr. Luca Oppici, peneliti di La Trobe University, menyatakan bahwa "Futsal mengembangkan keterampilan pengambilan keputusan yang lebih cepat dibandingkan sepak bola konvensional karena ruang bermain yang lebih sempit dan tempo permainan yang lebih cepat."

Futsal mulai dikenal di Indonesia sekitar tahun 1998-1999, namun secara resmi dimulai pada tahun 2002 ketika Indonesia menjadi tuan rumah penyelenggaraan final Kejuaraan Futsal tingkat Asia di Jakarta. Perkembangan futsal di tanah air semakin pesat dengan diselenggarakannya Indonesian Futsal League (IFL) pertama kali pada musim 2006/2007. IFL menjadi liga futsal profesional pertama di Indonesia, memberikan kesempatan bagi para pemain untuk berkompetisi secara profesional dan mengembangkan bakat serta prestasi mereka.

Futsal kini tidak hanya dominan untuk kaum laki-laki, tetapi semakin banyak perempuan yang menunjukkan minat dan bakat dalam olahraga ini. Meskipun terdapat pandangan negatif terhadap perempuan yang bermain futsal, akan tetapi juga semakin banyak yang membuktikan kemampuan dan semangat mereka dalam berprestasi di lapangan. Risiko cedera memang menjadi bagian dari futsal, namun hal ini tidak menghentikan semangat perempuan untuk terus berkembang dalam olahraga ini. Mereka sadar akan risiko tersebut dan tetap menjaga kondisi fisik serta teknik bermain agar dapat mengurangi kemungkinan cedera. Perkembangan futsal putri, terutama di Jawa Timur, semakin pesat dengan bermunculannya akademi futsal putri. Dan melalui Liga Profesional futsal putri, para pemain dapat mengembangkan bakat dan meniti karier secara profesional. Perempuan dalam futsal tidak hanya berperan sebagai pemain, tetapi juga sebagai pelatih, *official*, atau pengurus klub futsal. Keterlibatan perempuan dalam berbagai aspek futsal mencerminkan kesetaraan gender dalam dunia olahraga, serta



menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan pribadi dan prestasi. Futsal putri bukan hanya ajang kompetisi, tetapi juga sarana untuk membangun solidaritas, persaudaraan, dan semangat *sportivitas* di antara para pemainnya. Perkembangan futsal putri di Indonesia, Menurut data PSSI, jumlah tim futsal putri di liga profesional meningkat 50% dalam tiga tahun terakhir.

Dalam permainan futsal, terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, yaitu *passing*, *dribbling*, *control*, dan *shooting*. Di antara teknik-teknik tersebut, *dribbling* merupakan salah satu keterampilan yang sangat penting. *Dribbling* dalam futsal berbeda dengan sepak bola konvensional karena memerlukan kontrol bola yang lebih ketat dan perubahan arah yang lebih cepat akibat ruang bermain yang lebih sempit. Teknik ini membutuhkan kombinasi kecepatan, kelincahan, dan kontrol bola yang baik. Salah satu faktor yang menyebabkan baik buruknya keterampilan menggiring bola adalah kecepatan dan kelincahan (Šimonek et al., 2017). Hal tersebut diperkuat oleh penelitian yang pernah dilakukan oleh Silassie dan Demena (2016) yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara kecepatan dan kelincahan juga menggiring bola. Dr. João Crespo, pelatih Tim Nasional Futsal Portugal, menekankan bahwa "Kemampuan *dribbling* yang baik tidak hanya memungkinkan pemain untuk melewati lawan, tetapi juga menciptakan ruang bagi rekan satu tim, yang sangat krusial dalam permainan futsal modern." Untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*, diperlukan latihan dengan berbagai macam cara dan model. Salah satu program latihan yang

dapat diterapkan adalah latihan kelincahan dengan menggunakan lari zig-zag menggunakan *cones*. Program *Leader Drill* merupakan metode latihan yang difokuskan pada pengembangan latihan kecepatan atlet futsal. Dalam program ini, atlet terlibat dalam serangkaian gerakan koordinasi dan perpindahan yang kompleks, bertujuan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan dalam melakukan *dribbling*.

Berdasarkan observasi peneliti melakukan observasi terhadap atlet futsal putri Erlangga *Academy*, masih terdapat sebagian atlet yang belum mampu menjalankan *dribbling* bola dengan baik dalam hal kecepatan dan kelincahan saat melewati lawan. Hal ini terlihat jelas saat tim putri Erlangga *Academy* bermain di Valeri Cup 2024 yang diadakan di Lapangan Unggul *Sport Center* Malang. Ketika tim melakukan penyerangan, kurangnya kelincahan dan kecepatan dalam melakukan *dribbling* bola menyebabkan hambatan dan mengakibatkan serangan yang seharusnya cepat menjadi lambat, sehingga bola menjadi rentan direbut oleh lawan. Fenomena ini menunjukkan pentingnya peningkatan kemampuan *dribbling*, serta kecepatan dan kelincahan bagi atlet futsal putri Erlangga *Academy*. Dengan meningkatkan keterampilan ini, diharapkan dapat meningkatkan efektivitas serangan tim serta mengurangi risiko kehilangan bola saat bermain. Penggunaan teknologi modern seperti analisis video dan perangkat pelacak performa dapat membantu dalam proses pelatihan dan evaluasi kemampuan *dribbling* para atlet.

Penelitian ini akan berfokus pada penerapan program latihan yang terstruktur untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* atlet futsal putri. Dengan meningkatnya keterampilan ini, diharapkan tidak hanya performa individu yang meningkat, tetapi juga prestasi tim secara keseluruhan. Lebih jauh lagi, peningkatan kualitas permainan ini berpotensi mengangkat level kompetisi futsal putri di Indonesia, membuka jalan bagi prestasi yang lebih baik di tingkat internasional di masa depan. Dan melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam futsal, khususnya bagi atlet putri. Hal ini pada gilirannya dapat membantu mengatasi tantangan spesifik yang dihadapi oleh atlet futsal putri dan mendorong perkembangan olahraga ini di Indonesia. dengan latar belakang tersebut, penulis menjadi tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh pelatihan kelincahan dan pelatihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* bola pada atlet futsal putri di erlangga *academy*.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, terdapat beberapa masalah yang teridentifikasi, antara lain:

1. Belum maksimalnya pemahaman dan pelaksanaan progam latihan kelincahan oleh atlet futsal putri Erlangga *Academy*.
2. Belum maksimalnya pemahaman dan pelaksanaan program latihan kecepatan oleh atlet futsal putri Erlangga *Futsal Academy*.

3. Belum diketahui pengaruh latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* bola pada tim futsal putri Erlangga *Academy*.

### **C. Pembatasan Masalah**

Untuk membuat penelitian lebih efektif dan terarah, diperlukan pembatasan masalah yang difokuskan pada:

1. Pengaruh program latihan kelincahan dengan program lari zig zag terhadap atlet futsal putri Erlangga *Academy*.
2. Pengaruh program latihan kecepatan dengan program *leader drill* terhadap atlet futsal putri Erlangga *Academy*.
3. Perbedaan pengaruh program latihan kelincahan dan program latihan kecepatan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* bola atlet futsal putri Erlangga *Academy*.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari *konteks* latar belakang masalah, identifikasi masalah, serta batasan masalah yang telah dijelaskan, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh program latihan kelincahan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* bola pada atlet futsal putri Erlangga *Academy*?
2. Adakah pengaruh program latihan kecepatan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* bola pada atlet futsal putri Erlangga *Academy*?

3. Adakah perbedaan pengaruh terhadap pemberian program Latihan kelincahan dan Latihan kecepatan terhadap peningkatan *dribbling* bola futsal putri Erlangga *Academy*?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disampaikan sebelumnya, terdapat tujuan penelitian yang dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh dalam pemberian program latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola pada atlet futsal putri Erlangga *Academy*.
2. Untuk mengetahui pengaruh dalam pemberian program latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* bola pada atlet futsal putri Erlangga *Academy*.
3. Untuk mengetahui seberapa besar perbedaan pengaruh dalam pemberian program latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap hasil peningkatan kemampuan *dribbling* bola pada atlet futsal putri Erlangga *Academy*.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak baik secara teoretis maupun praktis. Berikut adalah manfaatnya:

##### **1. Manfaat Teoretis**

- a. Untuk referensi, terkhusus bagi pelatih futsal supaya dapat memberikan tambahan wawasan ilmu pengetahuan baru dalam

memilih program Latihan yang diberikan serta yang akan dijalankan oleh atlit.

- b. Untuk referensi pada penelitian mendatang, terutama dalam pembahasan tentang program pelatihan untuk meningkatkan kecepatan reaksi dan kelincahan atlet futsal putri.

## **2. Manfaat Praktis**

### **a. Atlit**

Sebagai bahan evaluasi terhadap atlit dalam memaksimalkan kecepatan reaksi dan kelincahan dalam penguasaan dan pembawaan bola.

### **b. Pelatih**

Sebagai bahan referensi untuk meningkatkan variasi dalam program Latihan yang ditujukan untuk meningkatkan kelincahan atlit futsal putri Erlangga *Academy*.

### **c. Peneliti**

Sebagai tolak ukur yang nantinya akan dapat memperluas basis pengetahuan dalam melakukan penelitian untuk mempelajari lebih banyak hal atau materi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, R., & Sari, M. (2023). Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribble Futsal Atlet Rajawali Club Pangkalan Kerinci. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 9117–9127.
- Amarta, R., & Nugroho, R. A. (2022). Hubungan Speed Dan Agility Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Ekstrakurikuler Futsal. *Journal Of Physical Education*, 3(1), 17–21. <https://doi.org/10.33365/joupe.v3i1.1753>
- AMEFTAH, R. P. (2021). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Pada Pemain Sepakbola Ssb Woner U-17 Pekanbaru. *Skripsi*, 7(2), 2013–2015.
- Cumhur, Y. E., Esra, Z. E. N., Doktora, K., Ve, U. M., Hastalicklari, K., Dani, D., Do, M. A. N., 강용묵, Arumaningrum, diah gayatri, Lionetto, F., Pappada, S., Buccoliero, G., Maffezzoli, A., Marszałek, Z., Sroka, R., Stencel, M., Buser, Y. M., Groupe, W. J. B., Vrugink, E., ... 知野, 哲郎 杉野誠. (2019). Pengembangan Model Latihan Kecepatan (Speed) Olahraga Futsal Pada Ekstrakurikuler Sma Negeri 5 Surakarta. *Journal of Wind Engineering and Industrial Aerodynamics*, 26(1), 1–4. <https://doi.org/10.1007/s11273-020-09706-3>  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jweia.2017.09.008>  
<https://doi.org/10.1016/j.energy.2020.117919>  
<https://doi.org/10.1016/j.coldregions.2020.103116>  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jweia.2010.12.004>  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jweia.2010.12.004>
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(12), 201–212. <https://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga/article/view/87/85>
- Darsono. (2019). Belajar dan Pembelajaran. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Didit, H. (2016). Tingkat Keterampilan Dribbling Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Di Smp N 1 Wonosari. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(August), 128.
- Erliana, M., & Arisman, A. (2017). Pengaruh Latihan E-Movement Cone Drill Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Smpn 3 Banjarbaru. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2), 136–142. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4250>

- Firdaus Soffan Hadi, D. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), 213–228.
- Gunawan, G. (2015). Studi Korelasi Kelincahan, Kecepatan dan Motivasi Latihan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Futsal pada Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Stkip Pasundan Cimahi. *Jurnal Olahraga*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.37742/jo.v1i1.34>
- Ikhsan, S. Y., & Umar. (2018). *pemain tim SSB Gasked Kab. 50 Kota. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan*. 1307–1320.
- Jihad, M., & Annas, M. (2021). Pembinaan Prestasi Olahraga Sepak Bola pada SSB 18 di Kabupaten Jepara Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(2), 46–53.
- Juliansyah, R., Nurudin, A. A., & Nugraheni, W. (2023). Perbandingan Latihan Zig-zag Run dan Ladder Drill Dalam Meningkatkan Keterampilan Dribbling. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(1), 217–222. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i1.4394>
- Kosasih, A., Drs. Ramadi., S.Pd., M. K. A., & Juita., S.Pd, M.Pd, A. (2016). Agility Corelation With Dribbling Ability Soccer Team Sman 3 Singingi Hilir. *Olahraga*, 1–12.
- Linggan, S., Salahuddin, M., & Bakar, A. (2021). Pengaruh Latihan Agility Ladder Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Permainan Futsal Pada Klub Psd Desa Dowiwi. *Babasal Sport Education Journal*, 1(2021), 1–7. <http://doi.org/%0A1>
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model Latihan Dribling Sepakbola Untuk Pemula Usia Sma. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.823>
- Mardiansyah, A., Taufan, A. B., & Chan, A. A. S. (2021). Hubungan Antara Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal. *Seminar Nasional STKIP Kusuma Negara*, 242–247.
- Mulya, G., & Millah, H. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *Jurnal Segar*, 8(1), 1–10. <https://doi.org/10.21009/segar/0801.01>



- Prabowo, C., Martiani, M., & Banat, A. (2022). Analisis Tingkat Keterampilan Shooting Futsal Di Akademi Vamos U-19 Kota Bengkulu. *Edukatif Sportif*, 2(2), 40–44.
- Prayoga, N. A., Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2), 119–132. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i2.19356>
- Rasyono, R., & Zulmi, R. A. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Ssb Bukit Tengah. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i1.8114>
- Rian Ardiansah. (2020). Pengetahuan Tentang Peraturan Futsal Peserta Ekstrakurikuler Di Sma Negeri 1 Gamping Kabupaten Sleman. *Kaos GL Dergisi*, 8(75), 147–154.
- Ruslan. (2012). Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Klup Sepak Bola SMP Negeri 5 Gorontalo, 4(1), 88–100.
- Siregar, A. S., & Yani, A. (2023). Kontribusi Kelincahan dan Kelenturan Tubuh Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 6(3), 782–792.
- Subandi, B. W. P. (2019). Pengaruh Latihan Kelincahan - Latihan Kecepatan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Mts N 2 Yogyakarta. *Revista CENIC. Ciencias Biológicas*, 152(3), 28.
- Syarwandi. & Mulyono (2016). *Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Permainan Futsal*. 1–23.
- Soemardiawan, yundarwati susi. (2018). pengembangan model latihan SAQ (SPPED, AGILITY, QUICKNESS) TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN PADA PEMAIN FUTSAL TIM SQUAD IKIP MATARAM TAHUN 2018. *Jurnal Ilmiah Ikip Mataram*, 5(1), 37, 38.
- Toha, M. (2020). Pengertian Futsal. *Educative Sportive*, 1(01), 6–12.
- Wibowo, A. T. (2019). Keterampilan Dasar Permainan Futsal. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* (Vol. 7, Issue 2).

