

Pengaruh Variasi Latihan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Pemain Futsal SMP Baiturrosyid Boarding School Padang

Khanif Royanda^{1*}, Roma Irawan², Vega Soniawan³, Bram Sujadesman⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: khanifroyanda23@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* bola pemain futsal SMP Baiturrosyid Boarding School Padang. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan desain *pre-test* dan *post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal SMP Baiturrosyid Boarding School Padang yang berjumlah 15 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kemampuan *dribbling*. Perlakuan yang diberikan berupa variasi latihan kecepatan seperti *sprint*, *zig-zag run*, *T-drill*, dan *ladder drill*. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan *dribbling* setelah diberikan perlakuan, yang ditandai dengan penurunan waktu tempuh *dribbling* pada *post-test* dibandingkan *pre-test*. Berdasarkan hasil uji hipotesis, diperoleh nilai t hitung lebih besar dari t tabel, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variasi latihan kecepatan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* bola pemain futsal SMP Baiturrosyid Boarding School Padang.

Kata Kunci: latihan kecepatan, *dribbling*, futsal

The Effect of Speed Training Variations on the Ball Dribbling Ability of Futsal Players at Baiturrosyid Boarding School Padang Middle School

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of variations in speed training on the ball dribbling ability of futsal players at Baiturrosyid Boarding School Padang Middle School. The research method used was a quasi-experiment with a pre-test and post-test design. The population in this study were all 15 futsal players at Baiturrosyid Boarding School Padang Middle School, with a sampling technique using total sampling. The research instrument used was a dribbling ability test. The treatments given were variations in speed training such as sprints, zig-zag runs, T-drills, and ladder drills. The data analysis technique used a t-test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that there was an increase in dribbling ability after being given the treatment, which was indicated by a decrease in dribbling travel time in the post-test compared to the pre-test. Based on the results of the hypothesis test, the calculated t value was greater than the t table, so the alternative hypothesis (H_a) was accepted. Thus, it can be concluded that variations in speed training significantly improved the dribbling ability of futsal players at Baiturrosyid Boarding School Padang Middle School.

Keywords: speed training, dribbling, futsal

PENDAHULUAN

Futsal adalah salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari lima pemain di dalam lapangan berukuran lebih kecil dibandingkan sepak bola. Permainan ini menekankan pada teknik, kecepatan, dan kerja sama tim dalam ruang yang terbatas. Olahraga futsal merupakan salah satu cabang

olahraga yang sangat digemari di berbagai kalangan, mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa, termasuk di lingkungan sekolah. futsal adalah permainan yang sangat menuntut keterampilan teknik tinggi seperti kontrol bola, passing, dan dribbling karena ruang permainan yang sempit serta tempo permainan yang cepat (Wijaya, Y. C., Pembalih, A. W., Putra, N. F., Adi, P. W., & Shidiq, A. A. P. 2026). Futsal tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai wadah pembinaan bakat olahraga pada siswa (Mairifendi, Martio Martio, et al. 2024). Dalam permainan futsal, kemampuan teknik dasar menjadi faktor utama yang menentukan kualitas permainan seorang atlet. Salah satu teknik dasar yang penting dikuasai adalah kemampuan menggiring bola (*dribbling*), karena teknik ini memungkinkan pemain untuk mempertahankan penyesuaian bola, melewati lawan, serta menciptakan peluang yang efektif (Herlambang, Maulana, and Nurudin 2022).

Kemampuan menggiring bola yang baik tidak hanya bergantung pada keterampilan teknik, tetapi juga pada kondisi fisik pemain (Al Ridwan, F. 2025). Salah satu komponen kondisi fisik yang sangat berpengaruh adalah kecepatan (*speed*). Pemain yang mempunyai kecepatan yang tinggi akan mampu menggiring bola dengan tempo yang cepat sekaligus menjaga kontrol bola yang stabil (Sujadesman, 2025). Kecepatan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *dribbling* pemain futsal, di mana peningkatan kecepatan dapat mempercepat reaksi dan perpindahan bola saat menghadapi lawan di lapangan (Riana;, Suhairi;, and Hartanto 2021).

Dribbling merupakan teknik menggulirkan bola atau memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki sambil berlari (Basrizal et al. 2020). Permainan futsal akan lebih menarik ketika pemain memiliki kualitas *dribbling* yang baik melalui aksi individu dalam menggiring bola. Ketika menggiring bola banyak aspek yang perlu di perhatikan salah satunya kekuatan dan kecepatan kaki dalam *dribbling* bola. kemampuan *dribbling* dilakukan dengan menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus di atas tanah dengan waktu yang singkat (Reynaldi, Nugraheni, and Nurudin 2023). Sehingga dalam melakukan *dribbling* diusahakan jarak antara kaki dengan bola tidak terlalu jauh. Dalam menggiring bola, kaki dan bola selalu berada dalam jarak yang dekat dan sering bersentuhan (Septianingrum, K., Nurfatoni, H. M., & Prasetyo 2022).

Dribbling adalah gerakan lari dengan menggunakan kaki sambil mendorong atau memindahkan bola dari satu titik ke titik lain agar bola bergulir terus menerus di

atas tanah (Erianto, B., Witarsyah, W., Irawan, R., & Soniawan, V 2022). *Dribbling* bola dalam futsal merupakan keterampilan motorik kompleks yang melibatkan kontrol bola, kecepatan, kelincahan, dan pengambilan keputusan taktis di bawah tekanan ruang dan waktu. *Dribbling* tidak hanya sekedar menggiring bola dengan menggunakan kaki, namun *dribbling* juga mencerminkan bagaimana cara bermain taktis dalam menguasai ruang yang sempit dan juga ritme permainan futsal (Jan et al. 2025).

Tujuan utama dari *dribbling* untuk menciptakan ruang dan peluang. Dengan menggiring bola bola secara taktis dapat membuat lawan keluar dari posisi, yang memberikan ruang bagi rekan setimnya untuk bergerak atau menembak bola ke arah gawang (Sabino et al. 2022).

Oleh karena itu *dribbling* dapat dimaknai sebagai keterampilan teknik dasar dalam permainan futsal yang melibatkan aktivitas membawa dan mengendalikan bola menggunakan kaki secara berkesinambungan sambil bergerak, baik dengan berlari maupun melakukan perubahan arah. *dribbling* dalam olahraga futsal itu sangat penting, karena seorang pemain yang memiliki teknik *dribbling* yang baik akan mendapatkan penguasaan bola yang baik, dan juga bisa membaca situasi permainan sehingga bisa mendapatkan hasil yang terbaik dalam suatu pertandingan.

Latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang kordinatif menjadi semakin mudah, otomatis dan reflektif sehingga gerak menjadi lebih efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali (Naldi, I. Y., & Irawan 2020). Latihan merupakan bentuk stimulasi terhadap sistem di dalam tubuh agar terjadi adaptasi fungsional (Al-muimin, 2024). Latihan kecepatan menjadi elemen fundamental dalam meningkatkan performa teknik pemain futsal. Peningkatan kecepatan gerak kontribusi signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* karena pemain dapat bergerak lebih cepat saat membawa bola serta lebih efisien dalam melakukan perubahan arah bola (Herlambang, Maulana, and Nurudin 2022). Pada penelitian yang serupa menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di sekolah (Riana;, Suhairi;, and Hartanto 2021).

Selain faktor kecepatan, latihan yang terstruktur dan berkelanjutan juga mempengaruhi efektifitas peningkatan kemampuan *dribbling*. Dalam konteks olahraga,

latihan adalah proses yang sistematis, metodis, dan teratur yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik, teknis, dan psikologis seorang atlet sehingga mereka dapat mencapai performa yang optimal. Latihan umumnya bertujuan untuk mendukung perkembangan fisik dan mental yang semakin maju (*progresif*), dengan struktur waktu, intensitas, dan frekuensi yang disesuaikan untuk memungkinkan adaptasi (perubahan positif) dalam tubuh atlet (Ardiyanto, Januarto, and Yudasmara 2021). Latihan fisik yang berfokus pada komponen kecepatan, kekuatan, dan koordinasi dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada pemain futsal tingkat klub sekolah (Irwandi 2024).

Dalam konteks pendidikan jasmani dan pembinaan olahraga, pelatih dan guru olahraga sangat berperan penting dalam menyusun program latihan yang sesuai dengan karakteristik siswa. Latihan kecepatan yang dilakukan secara rutin dan terprogram dapat menjadi salah satu solusi yang efektif untuk meningkatkan performa teknik dasar futsal di lingkungan sekolah. Latihan kecepatan yang dilakukan secara intensif mampu meningkatkan daya ledak otot tungkai, dan kecepatan reaksi yang sangat penting dalam futsal (Apriantono et al. 2023).

SMP Baiturrosyid Boarding School Padang merupakan salah satu sekolah yang terletak di jalan Bhakti Abri RT 02, RW 05 KPIK, Koto Tengah, Kota Padang, Provinsi Sumatera Barat. Sekolah ini tidak hanya fokus pada pendidikan karakter, akademik, dan keterampilan, tetapi juga mendukung dalam pengembangan ekstrakurikuler. Ada beberapa ekstrakurikuler yang aktif dilaksanakan di SMP Baiturrosyid Boarding School antara lain adalah sepak bola, bola voli, dan juga futsal. Teristimewa untuk ekstrakurikuler futsal yang telah mengikuti berbagai turnamen di tingkat sekolah baik di tingkat kota maupun di tingkat provinsi. Salah satu prestasi yang pernah diraih adalah juara 2 dalam ajang turnamen FMT CUP tingkat SMP se Sumatera Barat pada tahun 2024.

Berdasarkan observasi awal di SMP Baiturrosyid Boarding School Padang saat sesi latihan masih banyak pemain yang belum menguasai teknik *dribbling* yang efisien, hal ini dijumpai pada saat latihan masih banyak pemain melakukan *dribbling* yang kurang efektif, sehingga bola lebih mudah direbut oleh lawan. Kesalahan ini juga terjadi pada saat mengikuti turnamen di Hamka Ekspos *Competition* pada tanggal 17 Oktober 2025 peneliti mencatat dalam waktu 2 x10 menit permainan, tim mengalami kekalahan disemi final sebab kemampuan *dribbling* bola para pemain futsal masih tergolong masih rendah.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen semu (*quansi eksperimen*). Penelitian ini dilakukan di lapangan Salinka futsal yang beralamat di kompleks Salinka 2, Bungo asang, Kec. Koto Tengah, Kota Padang, Sumatera Barat. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 10 February - 12 Maret 2026. Subjek penelitian ini adalah pemain futsal SMP Baiturrosyid Boarding School Padang yang berjumlah 15 siswa. Dengan menggunakan metode *Total Sampling* jumlah sampel yang diambil pada penelitian ini seluruh pemain futsal SMP Baiturrosyid Boarding School Padang yang berjumlah 15 siswa. Penelitian ini mengukur kemampuan *dribbling* peserta sebelum perlakuan (*pre-test*), kemudian peserta diberi perlakuan (*treatment*) berupa latihan kecepatan, dan setelah itu dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) untuk melihat perubahan kemampuannya. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kemampuan *Dribbling*. Teknik analisi data dalam penelitian ini menggunakan uji-t dengan signifikan $\alpha = 0,05$.

HASIL

1. Deskripsi Variasi Latihan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Futsal SMP Baiturrosyid Boarding School Padang

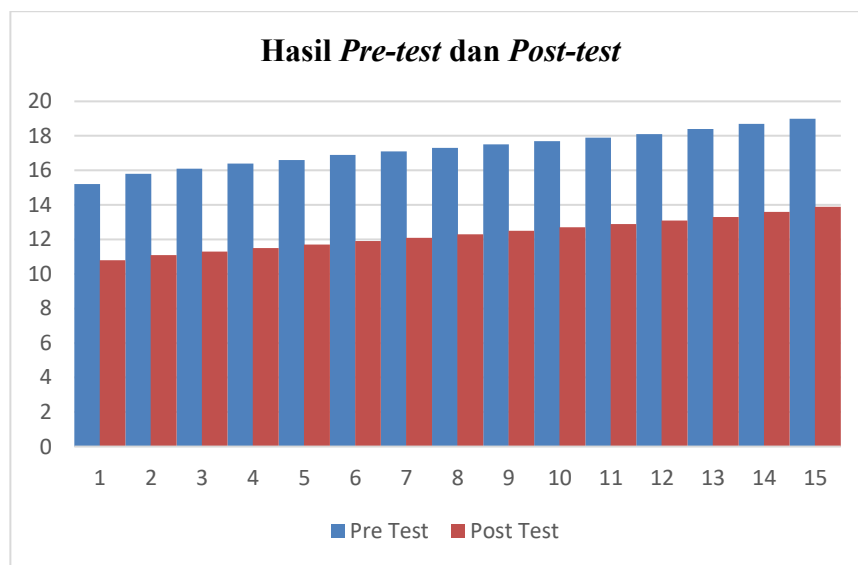
Hasil statistik data penelitian yang diperoleh setelah diberikan latihan kemampuan *dribbling* dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 1. Hasil Kemampuan *Dribbling*

No	Nama	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
1	Affan Ancala. A	15,2	10,8
2	Andika M.A	15,8	11,1
3	Anugrah Az Zacky	16,1	11,3
4	Erlangga Yusuf. A	16,4	11,5
5	Fauzan Dawam, A	16,6	11,7
6	Hamim Albany. A	16,9	11,9
7	Jordan Abdillah. A	17,1	12,1
8	Lintang Abdul ghoni	17,3	12,3
9	M. Affan. A	17,5	12,5
10	M. Evan Habib	17,7	12,7
11	Ridwan Abdul.H	17,9	12,9
12	Riski Ridho Ilahi	18,1	13,1
13	Samhan. M. A	18,4	13,3
14	Sultan Al-Zafkan	18,7	13,6
15	Zidan Abimanyu	19	13,9
Jumlah		258,7	184,7
Max		19	13,9
Min		15,2	10,8
Mean		17,25	12,31
SD		1,06	0,91

Berdasarkan hasil penelitian di atas, diketahui bahwa total nilai *pre-test* mencapai 258,7, sedangkan total nilai *post-test* sebesar 184,7. Rata-rata (*mean*) pada *pre-test* tercatat 17,25, sementara pada *post-test* sebesar 12,31. Nilai tertinggi (*maksimum*) pada *pre-test* adalah 19, dan pada *post-test* 13,9, sedangkan nilai terendah (*minimum*) *pretest* sebesar 15,2 dan *post-test* 10,8.

Dari data penelitian tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *dribbling* setelah diberikan perlakuan (*post-test*) mengalami peningkatan dibandingkan sebelum perlakuan (*pre-test*). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut ini:



Gambar 1. Histogram hasil kemampuan *dribbling*

2. Norma Penilaian Kemampuan *Dribbling* Pemain Futsal SMP Baiturrosyid Boarding School Padang

a. *Pre-test*

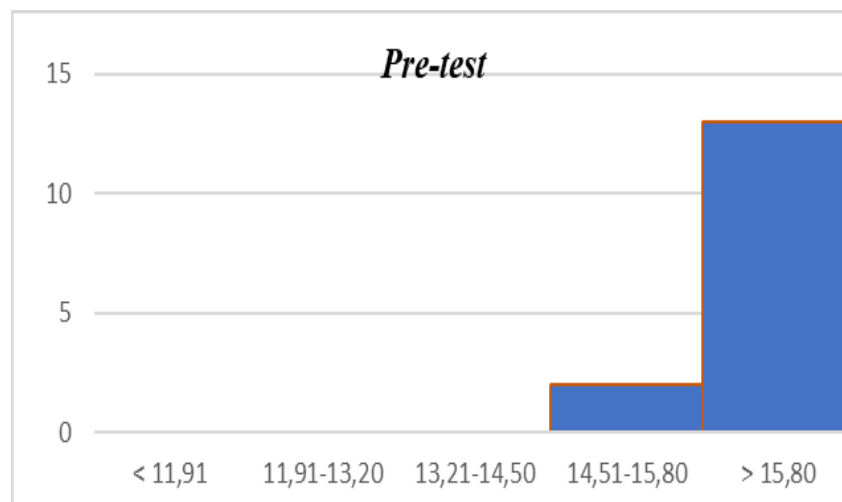
Tabel 1. Norma penilaian *pre-test* kemampuan *dribbling*

No	Rentang Nilai	Frekuensi	%	Kategori
1	< 11,91	0	0%	Sangat Baik
2	11,91-13,20	0	0%	Baik
3	13,21-14,50	0	0%	Sedang
4	14,51-15,80	2	13%	Kurang
5	> 15,80	13	87%	Kurang sekali
Total		15	100%	

Berdasarkan tabel di atas, hasil penilaian *pre-test* menunjukkan bahwa tidak terdapat pemain yang masuk dalam kategori sangat baik, baik, maupun sedang, dengan persentase

masing-masing 0%. Selanjutnya, terdapat 2 pemain yang berada pada kategori kurang dengan persentase 13%, dan sebanyak 13 pemain termasuk dalam kategori kurang sekali dengan persentase 87%.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pemain berada pada kategori kurang sekali, yang menunjukkan bahwa kemampuan *dribbling* sebelum diberikan perlakuan masih tergolong rendah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut ini:



Gambar 2. Histogram Norma Penilaian Pre-test

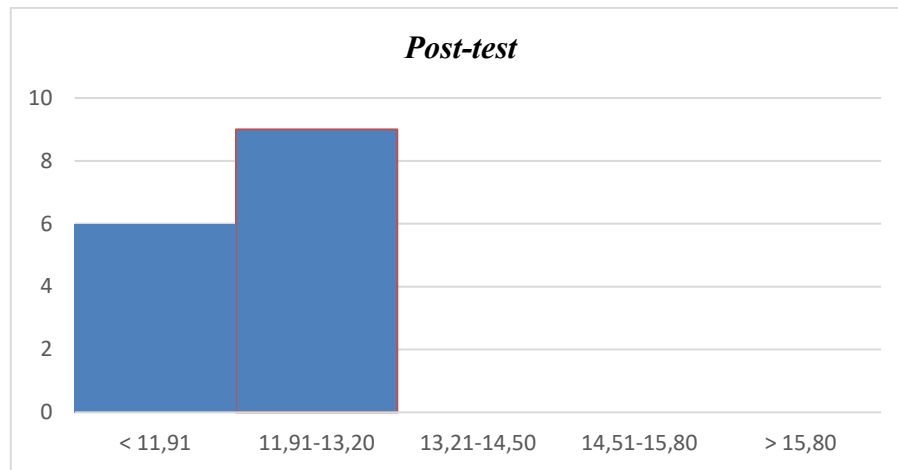
b. *Post-test*

Tabel 3. Norma penilaian *post-test* kemampuan *dribbling*

No	Rentang Nilai	Frekuensi	%	Kategori
1	< 11,91	0	0%	Sangat Baik
2	11,91-13,20	0	0%	Baik
3	13,21-14,50	0	0%	Sedang
4	14,51-15,80	2	13%	Kurang
5	> 15,80	13	87%	Kurang sekali
Total		15	100%	

Berdasarkan tabel di atas, hasil penilaian *post-test* menunjukkan bahwa terdapat 6 pemain yang berada pada kategori sangat baik dengan persentase 40%, serta 9 pemain pada kategori baik dengan persentase 60%. Sementara itu, tidak terdapat pemain yang masuk dalam kategori sedang maupun kurang, dengan persentase masing-masing 0%.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pemain berada pada kategori baik, sehingga menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *dribbling* bola setelah diberikan perlakuan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut ini:



Gambar 3. Histogram Norma Penilaian *Post-test*

3. Uji Normalitas

Hipotesis penelitian ini akan diuji dengan menggunakan analisis *t-test*, sebelum melakukan *t-test*, dilakukan uji normalitas terlebih dahulu untuk mengetahui apakah data yang digunakan berasal dari data yang berdistribusi normal atau tidak dengan menggunakan *uji lilliefors* dengan taraf signifikan = 0,05.

Tabel 2 Rangkuman hasil uji normalitas

Variabel	Kelompok	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
Latihan Kecepatan Terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i> Bola Pemain Futsal SMP Baiturrosyid Boarding School Padang	<i>Pre test</i>	0.055	0.220	Normal
	<i>Post test</i>	0.076		

Berdasarkan tabel tersebut, terlihat bahwa nilai L_{hitung} pada data *pre-test* sebesar 0,055 dan pada data *post-test* sebesar 0,076, dimana kedua nilai tersebut lebih kecil dari nilai L_{tabel} yaitu 0,220. Oleh karena itu, dapat dinyatakan bahwa data penelitian mengenai Pengaruh Variasi Latihan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Pemain Futsal SMP Baiturrosyid Boarding School Padang berdistribusi normal.

4. Uji Hipotesis

Hasil pengujian persyaratan analisis menunjukkan bahwa seluruh variabel telah memenuhi syarat untuk dilakukan uji hipotesis. Dengan demikian, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *t-test* dengan nilai signifikansi $\alpha = 0,05$.

Tabel 3 Rangkuman hasil pengujian hipotesis

Kemampuan <i>Dribbling</i>	Mean	SD	t_{hitung}	t_{tabel}	Hasil Uji	Ket
<i>Pre test</i>	17, 25	1,06	104,9	2,145	Signifikan	Ha Diterima
<i>Post test</i>	12, 31	0,91				

Berdasarkan tabel diatas, dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* bola pemain futsal SMP Baiturrosyid Boarding School Padang. Hal ini ditunjukkan oleh nilai t_{hitung} (104,9) yang lebih besar daripada t_{tabel} (2,145) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, sehingga H_a diterima. Dengan demikian, dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* bola pemain futsal SMP Baiturrosyid Boarding School Padang.

PEMBAHASAN

Nilai rata-rata kemampuan *dribbling* pada saat *pre-test* sebesar 17,25 detik, sedangkan pada *post-test* mengalami peningkatan menjadi 12,31 detik. Penurunan waktu tempuh sebesar 4,94 detik menunjukkan bahwa pemain mampu melakukan *dribbling* dengan lebih cepat dan lebih terkontrol setelah mengikuti program variasi latihan kecepatan. Dalam tes *dribbling*, semakin kecil waktu yang diperoleh maka semakin baik kemampuan pemain dalam menggiring bola. Dengan demikian, hasil ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *dribbling* yang cukup signifikan.

Selain itu, berdasarkan norma penilaian *dribbling*, sebelum diberikan perlakuan sebagian besar pemain berada pada kategori kurang sekali sebanyak 13 orang (87%) dan kategori kurang sebanyak 2 orang (13%). Setelah diberikan latihan, terjadi perubahan yang sangat jelas, yaitu 6 pemain (40%) masuk kategori sangat baik dan 9 pemain (60%) berada pada kategori baik. Perubahan kategori ini memperkuat bahwa variasi latihan kecepatan mampu meningkatkan kualitas teknik *dribbling* pemain secara nyata.

Secara teoritis, hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat bahwa kecepatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat berpengaruh terhadap keterampilan teknik dalam olahraga, khususnya *dribbling* dalam futsal. Latihan yang berfokus pada kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan terbukti mampu meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain futsal secara signifikan (Herlambang, Maulana, and Nurudin 2022). Hal ini disebabkan karena latihan kecepatan dapat meningkatkan koordinasi neuromuskular, sehingga gerakan menjadi lebih cepat, tepat, dan efisien.

Selain itu, hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Khilmi & Sudarmono (2023) yang menyatakan bahwa latihan kecepatan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa peningkatan kecepatan akan memperbaiki kemampuan kontrol bola saat bergerak, serta meningkatkan kemampuan pemain dalam mengambil keputusan secara cepat di lapangan.

Variasi latihan seperti *sprint*, *zig-zag run*, *T-drill*, dan *ladder drill* yang digunakan dalam penelitian ini terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*. Hal ini dikarenakan latihan tersebut tidak hanya melatih kecepatan linear, tetapi juga kecepatan perubahan arah (*agility*), keseimbangan, dan koordinasi, yang semuanya merupakan komponen penting dalam *dribbling* futsal. Penelitian oleh Johanna Matitaputty (2019) juga menunjukkan bahwa latihan *ladder drill* dapat meningkatkan kelincahan dan kontrol bola secara signifikan pada pemain sepak bola dan futsal.

Secara statistik, hasil uji hipotesis menggunakan uji t menunjukkan bahwa nilai t hitung (104,9) lebih besar dari t tabel (2,145), sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* bola pemain futsal SMP Baiturrosyid Boarding School Padang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa variasi latihan kecepatan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* bola pemain futsal SMP Baiturrosyid Boarding School Padang. Latihan yang dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan mampu meningkatkan kualitas teknik *dribbling* pemain, sehingga pemain menjadi lebih cepat, terkontrol, dan efektif dalam menggiring bola. Oleh karena itu, variasi latihan kecepatan dapat dijadikan sebagai salah satu metode latihan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar futsal, khususnya *dribbling*. Penelitian ini juga memberikan implikasi bahwa pelatih dan guru olahraga disarankan untuk menerapkan program latihan yang bervariasi dan terarah guna meningkatkan performa pemain secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-muimin, H. (2024). *A Proposed Methodology for Developing Speed for Futsal Players International Journal of Research Publication and Reviews A Proposed Methodology for Developing Speed for Futsal Players. August.*
- Al Ridwan, F. (2025). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Futsal Passing Dan Controlling Pada Tim Ekstrakurikuler Futsal SMP YLPI Perhentian Marpoyan Pekanbaru. *Aktifa: Jurnal Pembelajaran Aktif Jasmani dan Olahraga*, 1(1).
- Apriantono, Tommy, Agung Dwi Juniarsyah, I Ketut Adnyana, Muhamad Fahmi Hasan, and Dadan Resmana. 2023. "The Effect of Speed Training on the Physical Performance of Adolescent Futsal Players." *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran* 9(1): 172–84. doi:10.29407/js_unpgri.v9i1.19047.
- Ardiyanto, Mohammad Dwi, Oni Bagus Januarto, and Dona Sandy Yudasmaru. 2021. "Peningkatan Keterampilan Dasar Passing Futsal Memakai Metode Drill Bervariasi." *Sport Science and Health* 3(11): 921–28. doi:10.17977/um062v3i112021p921-928.
- Basrizal, Roni, Tjung Hauw Sin, Roma Irawan, and Vega Soniawan. 2020. "Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pemain Sepak Bola." *Jurnal Patriot*.
- Erianto, B., Witarasyah, W., Irawan, R., & Soniawan, V. (2022). Pengaruh Latihan Ball Feeling terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 21-30.
- Herlambang, Mulanda, Firman Maulana, and Ahmad Alwi Nurudin. 2022. "Latihan Kecepatan, Kelincahan Dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Futsal." *Jurnal Educatio FKIP UNMA* 8(4): 1601–6. doi:10.31949/educatio.v8i4.4047.
- Irwandi, Andi. 2024. "Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Permainan Sepak Bola SD Inpres Pa'baeng Baeng Kota Makassar." *Bosowa Journal of Education* 4(2): 210–14. doi:10.35965/bje.v4i2.4539.
- Jan, Ma, Donna G Marcojos, Mylene P Labastida, Jade Rona S Soriano, Jennifer Degracia, Marinila T Urboda, and Louie P Gula. 2025. "Modi Fi Ed Training Drills in Improving the Dribbling Agility of Futsal Athletes." (September): 1–10. doi:10.3389/fcpxs.2025.1666594.
- Johanna Matitaputty. 2019. "Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon." *Jurnal Ilmiah wahana Pendidikan* 5(<https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/101>): 101–13. doi:10.5281/zenodo.2781801.
- Khilmi, Muhammad Akhsanul, and Martin Sudarmono. 2023. "Indonesian Journal for Physical Education and Sport Pengaruh Latihan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Menggiring Bola Pada Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Negeri 3 Talang."

4: 444–52.

- Mairifendi, Martio Martio, et al. "Pengaruh Pengaruh Variasi Latihan Dribbling Terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Futsal SMA Negeri 6 Solok Selatan." *Jurnal Gladiator* 4.5 (2024): 1920-1931.
- Naldi, I. Y., & Irawan, R. 2020. "Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet Ssb (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota Padang." *Jurnal Performa Olahraga* 5(1), 6–11.
- Reynaldi, Teuku, Wening Nugraheni, and Ahmad Alwi Nurudin. 2023. "Latihan Kelincahan Untuk Meningkatkan Keterampilan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Futsal." 2(2): 78–84. doi:10.56916/ejip.v2i2.359.
- Riana;, Mery, Muhammad Suhairi;, and Dwi Hartanto. 2021. "Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal." *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II* 1(1): 57–62.
- Rohman, A., Ismaya, B., & Syafei, M. M. (2021). Survei teknik dasar passing kaki bagian dalam peserta ekstrakurikuler futsal smk pamor cikampek. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(6), 357-366.
- Sabino, Antônio, Silva Filho, Rodolfo Novellino Benda, Alexandre Moreira, and Umberto Cesar Corrêa. 2022. "Marcos Antônio Mattos Dos
- Septianingrum, K., Nurfatoni, H. M., & Prasetyo, T. P. A. 2022. "Pengaruh Latihan Ball Feelling Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain Sepak Bola. *Journal of Education and Sport Science*, 3(2)."
- Sujadesman, B. (2025). Eye-foot coordination and balance with shooting ability futsal players of SMAN 1 Bungaraya. *Jurnal Patriot*, 7(3), 109-116.
- Wijaya, Y. C., Pembalih, A. W., Putra, N. F., Adi, P. W., & Shidiq, A. A. P. (2026). Analisis performa teknik dasar futsal tim Kabupaten Wonogiri pada babak kualifikasi Pekan Olahraga Provinsi Jawa Tengah XVII. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 5(2), 88-102.