
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

Sandi Widodo¹, Jhony Hendra², Khairul Saleh³, Ikhsan Maulana Putra⁴, Deka Ismi Mori Saputra⁵

¹²³⁴Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Muhammadiyah Muara Bungo

*Correspondence Author: jhony@ummuba.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* dan *leader drill* terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain Brotherhood Futsal Club. Jenis penelitian merupakan eksperimen dengan *one grup pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 pemain dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh. Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan *dribbling*. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan uji hipotesis (uji-t) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *ball feeling* dan *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain futsal Brotherhood Futsal Club dengan nilai rata-rata *pretest* 18,61 dan *posttest* 14,46, dimana $t_{hitung} (9,837) > t_{tabel} (2,144)$. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *ball feeling* dan *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain futsal Brotherhood Futsal Club.

Kata Kunci: *Ball Feeling; Leader Drill; Dribbling; Futsal*

Abstract

This study aims to determine the effect of ball feeling and ladder drill training on dribbling ability in Brotherhood Futsal Club players. The type of research is an experiment with one group pretest-posttest design. The sample in this study amounted to 15 players with a sampling technique using a saturated sampling technique. The instrument used was a dribbling ability test. The data analysis technique used a normality test and hypothesis test (t-test) at a significance level of $\alpha = 0.05$. The results of the study showed that there was a significant effect of ball feeling and ladder drill training on dribbling ability in Brotherhood Futsal Club futsal players with an average pretest value of 18.61 and posttest 14.46, where t count (9.837) > t table (2.144). Based on the results of the study, it can be concluded that there is an effect of ball feeling and ladder drill training on dribbling ability in Brotherhood Futsal Club futsal players.

Keywords: *Ball Feeling; Leader Drill; Dribbling; Futsal*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu bentuk kegiatan aktivitas fisik yang sangat penting bagi kehidupan manusia yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Olahraga menjadi peranan yang sangat penting dalam menunjang kehidupan modern saat ini, karena manusia sangat membutuhkan olahraga untuk aktivitas gerak metode seperti berjalan, berlari, dan melompat.

Futsal adalah olahraga yang berasal dari perkembangan olahraga sebelumnya yaitu sepakbola. Asal mula futsal adalah saat Uruguay menjadi tuan rumah piala dunia 1930 oleh Juan Carlos Ceriani Awalnya Ceriani hanya memindahkan latihan sepakbola ke dalam ruangan karena kondisi lapangan yang licin setelah hujan, namun ternyata latihan tersebut efektif dan disukai orang-orang di Amerika Selatan (Taufik et al., 2022). Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan dengan memanipulasi bola dengan kaki (Julianur, 2020).

Dribbling bola adalah kemampuan memainkan bola atau membawa bola menggunakan kedua kaki dan mampu mengontrol jalannya bola, Kemampuan dalam menguasai dan mempertahankan bola dalam menghindari lawan dan melewati lawan untuk melakukan sebuah serangan ke daerah lawan (Linggana et al., 2021). Tujuan utama *dribbling* adalah untuk melewati lawan atau menjaga kendali bola. Kemampuan untuk melakukan *dribbling* dengan baik dapat memberikan keuntungan besar kepada pemain dan tim dalam menciptakan peluang gol, menjaga posisi bola, dan mengatasi tekanan dari lawan (Fazri et al., 2024). *Dribbling* merupakan salah satu teknik dasar bermain futsal yang harus dikuasai pemain. kemampuan *dribbling* dilakukan dengan menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus di atas tanah dengan waktu yang singkat (Reynaldi et al., 2023). *Dribbling* atau mengiring bola adalah gerakan membawa bola dengan menggunakan kaki untuk menuju pertahanan lawan dan menerobos pemain lawan. *dribbling* bertujuan untuk melewati pemain lawan, *dribbling* memiliki keterampilan *dribbling* yang berbeda-beda setiap pemain, kita sama-sama tahu bahwa pemain futsal dunia memiliki keterampilan *men-dribbling* yang sangat baik (Syarwandi, 2016).

Ball feeling merupakan salah satu bentuk latihan kemampuan individu yang dilakukan oleh pemain dengan bagian kaki agar dapat menguasai, mengolah dan mengarahkan perasaan bola. bahwa latihan *ball feeling* adalah “kehalusan perasaan seluruh bagian tubuh kecuali tangan yang mempengaruhi tingkat penguasaan bola”. Untuk dapat memiliki teknik futsal yang sempurna dan benar maka pemain bola wajib memiliki *ball feeling* yang sempurna (Febrian & Bakti, 2021). *Ball feeling* adalah salah satu latihan yang baik bagi pemain-pemain usia muda atau pemain yang masih duduk di bangku sekolah menengah, karena biasanya para pemain muda ini belum memiliki perhitungan yang baik sehingga sering mengalami kesulitan dalam penguasaan bola oleh sebab itu pemain harus bisa mengetahui sifat-sifat bola agar bisa lebih menyatu dengan bola. Fakta dari hasil observasi dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler futsal dilihat dari latihan dan diperkuat dari pelatih futsal bahwa ada beberapa siswa yang kurang terampil dalam melakukan *dribbling*. Dalam latihan ekstrakurikuler masih banyak siswa yang mudah sekali kehilangan bola karena penguasaan bola atau *dribbling* yang mudah lepas dari penguasaan siswa (Rochman, 2016). Tujuan latihan pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) untuk memulai pembelajaran dan latihan, diawali dengan pembelajaran dan latihan pengenalan bola dengan seluruh bagian tubuh (*ball feeling*) dengan baik dan benar. Menguasai bola, menerima bola, menendang bola, dan menyundul bola dapat dilakukan dengan baik apabila memiliki *ball feeling* yang baik pula (Yulianto & Rifki, 2019). *Ball feeling* pada dasarnya adalah latihan pengenalan terhadap bola atau

sering dikenal dengan penguasaan bola secara penuh dalam keadaan apapun (Esser & Susilawai, 2022)

Ladder drill merupakan salah satu bentuk latihan kelincahan dengan menggunakan alat bantu yang dinamakan tangga ketangkasan dengan cara melompat, berlari, meloncat dengan berbagai gerakan saat melewati tangga ketangkasan tersebut untuk meningkatkan kelincahan (Febrian & Bakti, 2021). Latihan tangga atau *ladder drill* merupakan cara terbaik untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan, kordinasi dan kecepatan secara keseluruhan, dan latihan ini tidak dimaksudkan untuk mengalami kelelahan berarti atau mengalami sesak nafas. *Ladderdrills* atau latihan tangga adalah cara terbaik dan menyenangkan untuk mengajar kete-rampilan gerak. Meskipun gerakan linear dan lateral adalah biomekanik sederhana, dengan kombinasi gerak ini dapat menjadi kompleks (Yuliawati et al, 2023). *Ladder drill* dapat meningkatkan keterampilan dribbling. *Ladder drill* merupakan salah satu bentuk latihan kelincahan dengan menggunakan alat bantu yang dinamakan tangga ketangkasan dengan cara melompati, berlari, meloncat dengan berbagai gerakan saat melewati tangga. *Ladder drill* dapat membantu meningkatkan kelincahan dan kecepatan dari pemain yang berlatih (Juliansyah et al., 2023).

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang metode latihan *ladder drill* dan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain Brotherhood Futsal Club. Dari penelitian ini ditemukan metode latihan yang tepat dalam pembinaan serta mendapatkan solusi dan menjadi pedoman bagi pelatih dan pembina Brotherhood Futsal Club untuk lebih memperhatikan metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kualitas teknik dasar *dribbling* dalam permainan futsal.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan *one grup pre test-post test design* (Sugiyono, 2022). Adapun dalam penelitian ini melibatkan tiga variabel, yakni: variabel bebas adalah metode latihan *ladder drill* dan metode latihan *ball feeling* dan variabel terikat adalah kemampuan *dribbling* dalam permainan futsal. Desain penelitian adalah rencana dan struktur penyelidikan yang disusun sedemikian rupa sehingga peneliti akan memperoleh jawaban dari hipotesis penelitian.

Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre test-post test design*, yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja yang dipilih secara random dan tidak dilakukan tes kestabilan dan kejelasan keadaan kelompok sebelum diberi perlakuan. Desain penelitian *one group pre test-post test design* diukur dengan menggunakan *pre test* yang dilakukan sebelum diberi perlakuan dan *post test* yang dilakukan setelah diberi perlakuan untuk setiap model latihan. Secara visual desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Rancangan *one group pre test-post test design*

Pre test	Treatment	Post test
T ₁	X	T ₂

Populasi yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah pemain Brotherhood Futsal Club. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh populasi, dengan teknik pengambilan sampel yaitu teknik sampling jenuh. Teknik sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono,

2022). Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis varians (ANOVA) dua arah pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Persyaratan analisis varians dengan uji normalitas menggunakan uji Lilliefors dan uji hipotesis menggunakan uji-t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* dan *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain Brotherhood Futsal Club. Teknik pengumpulan data menggunakan data hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan *dribbling* dapat dilihat di bawah ini.

1. Tes Awal (*pretest*)

Deskripsi data hasil penelitian *pretest* kemampuan *dribbling* pada pemain futsal Brotherhood Futsal Club dapat dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi frekuensi data *pretest* kemampuan *dribbling*

Interval	Frekuensi	Persentase	Keterangan
<11,91	0	0%	Sangat Baik
11,90-13,20	0	0%	Baik
13,21-14,50	0	0%	Cukup
14,51-15,80	1	7%	Kurang
>15,80	14	93%	Sangat Kurang

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 15 sampel, pada kelas interval <11,91 tidak ada sampel yang termasuk kedalam kategori sangat baik, pada kelas interval 11,90-13,20 tidak ada sampel yang termasuk kedalam kategori baik, pada kelas interval 13,21-14,50 tidak ada sampel yang termasuk kedalam kategori cukup, pada kelas interval 14,51-15,80 terdapat 1 sampel dengan persentase 7% termasuk kedalam kategori kurang, dan pada kelas interval >15,80 terdapat 14 sampel dengan persentase 93% termasuk kedalam kategori sangat kurang.

2. Tes akhir (*posttest*)

Deskripsi data hasil penelitian *posttest* kemampuan *dribbling* pada pemain futsal Brotherhood Futsal Club dapat dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi frekuensi data *posttest* kemampuan *dribbling*

Interval	Frekuensi	Persentase	Keterangan
<11,91	0	0%	Sangat Baik
11,90-13,20	4	27%	Baik
13,21-14,50	6	40%	Cukup
14,51-15,80	4	27%	Kurang
>15,80	1	7%	Sangat Kurang

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 15 sampel, pada kelas interval <11,91 tidak ada sampel yang termasuk kedalam kategori sangat baik, pada kelas interval 11,90-13,20 terdapat 4 sampel dengan kategori persentase 27% termasuk kedalam kategori baik, pada kelas interval 13,21-14,50 terdapat 6 sampel dengan persentase 40% termasuk kedalam kategori cukup, pada kelas interval 14,51-15,80 terdapat 4 sampel dengan persentase 27% termasuk kedalam kategori kurang, dan pada kelas interval >15,80 terdapat 1 sampel dengan persentase 7% termasuk kedalam kategori sangat kurang.

3. Deskripsi Data

Deskripsi hasil penelitian *pretest* dan *posttest* kemampuan *dribbling* pada pemain futsal Brotherhood Futsal Club sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi data kemampuan *dribbling*

	Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Pretest	15	23.44	15.10	279.31	18.6207	2.29918
Posttest	15	18.23	12.50	217.04	14.4693	1.41444

Berdasarkan data pada tabel di atas menunjukkan bahwa hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan *dribbling* pada pemain futsal *Brotherhood Futsal Club* dengan rata-rata *pretest* sebesar 18,62 sedangkan rata-rata *posttest* sebesar 14,46, nilai standar deviasi *pretest* sebesar 2,299, sedangkan nilai standar deviasi *posttest* sebesar 1,414, nilai minimum *pretest* sebesar 23.44 sedangkan nilai minimum *posttest* sebesar 18.23, nilai maksimum *pretest* sebesar 15.10 sedangkan nilai maksimum *posttest* sebesar 12.50

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui Normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5 %) sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 5. Hasil uji normalitas kemampuan *dribbling*

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Pretest	.179	15	.200*	.916	15	.168
Posttest	.164	15	.200*	.914	15	.154

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan dari hasil uji normalitas di atas, diketahui kemampuan *dribbling* pada pemain *pretest* diperoleh nilai $\rho = 0.179$ sedangkan data *posttest* diperoleh nilai $\rho = 0.164$ nilai $\rho > 0.05$. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi **Normal**.

b. Uji Hipotesis (uji-t)

Pengujian hipotesis menggunakan Uji-t untuk mengetahui signifikansi. Uji-t dalam penelitian yaitu peningkatan kecepatan *dribbling* pada pemain *braderhood futsal club* dilakukan *pretest* dan setelah *posttest*. Hasil analisis hipotesis sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil uji hipotesis kemampuan *dribbling*

		Paired Samples Test							
		Paired Differences				t	Df	Sig. (2-tailed)	
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference						
			Lower	Upper					
Pair 1	Pretest-posttest	4.15133	1.63255	.42152	3.24726	5.05541	9.848	14	.000

Berdasarkan hasil analisis uji-t kemampuan *dribbling* pada pemain futsal *Brotherhood Futsal Club* dengan latihan *ball feeling* dan *ladder drill* diperoleh nilai mean *pretest* dan *posttest* 4,151, nilai standar deviasi 1,632, nilai t_{hitung} sebesar 9,848, nilai t_{table} sebesar 2,144, dan nilai p 0,000. Berdasarkan hasil uji t tersebut menunjukkan bahwa latihan *ball feeling* dan *ladder drill* ada pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pada pemain futsal *Brotherhood Futsal Club*. Hal ini dapat dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} 9,848 > t_{table} 2,144$, atau $p 0,000 < sig 0,05$. Maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis (H_o) ditolak. Maka ada pengaruh latihan *ball feeling* dan *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* pemain *Brotherhood Futsal Club*.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ini tentang latihan *ball feeling* dan *ladder drill* untuk mengembangkan kemampuan *dribbling* pada pemain futsal *Brotherhood Futsal Club*, terdapat peningkatan rata-rata test awal (*pre-test*) 18,61 dan hasil akhir (*post-test*) 14,46. Berdasarkan uji t pada table 4.6. diperoleh nilai $t_{hitung} (9,837) > t_{table} (2,144)$, dan nilai $p (0,000) < dari 0,05$, dengan demikian dapat diartikan bahwa adanya pengaruh latihan *ball feeling* dan *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain futsal *Brotherhood Futsal Club*.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mudhofar, (2022) yang berjudul pengaruh latihan *ball feeling* dengan latihan koordinasi terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Cisaat. Hasil penelitian ini diperoleh nilai t sebesar 18,886 dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai $sig 0,000 < 0,05$ maka kesimpulan dari penelitian ini berkorelasi kuat sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada pengaruh yang signifikan latihan *ball feeling* dengan latihan koordinasi terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* bola futsal permainan pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Cisaat.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ilham, (2021) yang berjudul pengaruh latihan *plyometrics (hurdle hops dan ladder drill)* terhadap kecepatan *dribbling* futsal putri tim Jugador Bonita Rafflesia. Hasil penelitian dapat diketahui terdapat peningkatan kecepatan *dribbling* yang dibuktikan dengan uji T diperoleh $T_{hitung} 5,348 > T_{tabel} 1,725$. Maka hipotesis H_a diterima H_0 ditolak, maka terdapat pengaruh variasi latihan *hurdle hops* dan *ladder drill* terhadap kecepatan *dribbling* futsal putri tim Jugador Bonita Rafflesia sebesar 82%.

Menurut Febrian & Bakti, (2021) *ball feeling* merupakan salah satu bentuk latihan kemampuan individu yang dilakukan oleh pemain dengan bagian kaki agar dapat menguasai, mengolah dan mengarahkan perasaan bola. bahwa latihan *ball feeling* adalah "kehalusan perasaan seluruh bagian tubuh kecuali tangan yang mempengaruhi tingkat penguasaan bola". Untuk dapat memiliki teknik futsal yang sempurna dan benar maka pemain bola wajib memiliki *ball feeling* yang sempurna. Berbagai aspek dalam *ball feeling* yang timbul kaitan adanya rasa kepekaan ataupun perasaan terhadap kelincahan kaki saat menguasai bola, menerima bahkan menendang bola dengan baik (Febrian & Bakti, 2021).

Menurut Yuliawati et al, (2023) latihan tangga atau *ladder drill* merupakan cara terbaik untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan, koordinasi dan kecepatan secara keseluruhan, dan latihan ini tidak dimaksudkan untuk mengalami kelelahan berarti atau mengalami sesak nafas. *Ladder drill* atau latihan tangga adalah cara terbaik dan menyenangkan untuk mengajar kete-rampilan gerak. Meskipun gerakan linear dan lateral adalah biomekanik sederhana, dengan kombinasi gerak ini dapat menjadi kompleks.

SIMPULAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yang melibatkan variabel bebas, yaitu metode latihan *ball feeling* dan *ladder drill* dengan variabel terikat yaitu, kemampuan *dribbling* pada pemain futsal Brotherhood Futsal Club. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh, hasil pengujian hipotesis dan hasil pembahasan, maka dapat dijelaskan kesimpulan, implikasi dan saran yaitu: 1) metode latihan *ball feeling* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain futsal Brotherhood Futsal Club dan 2) metode latihan *ladder drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain futsal Brotherhood Futsal Club.

REFERENSI

- Esser, B. R. N., & Susilawai, I. (2022). Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Ssb Integral Mataram. *JOURNAL SPORT SCIENCE, HEALTH AND TOURISM OF MANDALIKA (JONTAK) e-ISSN 2722-3116*, 3(2), 118–125. <https://doi.org/10.36312/jontak.v3i2.249>
- Fazri, M. K., Arifin, R., Amirudin, A., Jasmani, P., Keguruan, F., & Lambung, U. (2024). *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga Analisis Keterampilan Dribbling dalam Permainan Futsal pada Peserta Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Swasta Darul Ilmi*. 5(2), 182–188.
- Febrian, R. A., & Bakti, A. P. (2021). Latihan Ball Feeling Dan Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pemain Sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 381–390.
- 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>
- Julianur. (2020). *modul mata kuliah futsal* (pp. 1–15).
- 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. <https://doi.org/http://doi.org/>
- Reynaldi, T., Nugraheni, W., & Nurudin, A. A. (2023). *Latihan Kelincahan Untuk Meningkatkan Keterampilan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Futsal*. 2(2), 78–84. <https://doi.org/10.56916/ejip.v2i2.359>
- Rochman. (2016). Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Keterampilan Dribbling Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Sma Negeri 5 Kota Sukabumi. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 05(04), 1–10.
- Sugiyono. (2022). *metode penelitian kuantitatif,kualitatif,dan R&D*. ALFABETA,CV.
- Syarwandi. (2016). *Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Permainan Futsal*. 1–23.
- Taufik, M. S., Widiastuti, Setiakarnawijaya, Y., & Dlis, F. (2022). *Buku Panduan Futsal (Metode Latihan) Small Side Games Dan Interval Training* (A. Wijayanto (ed.)). CV.EUREKA MEDIA ASKARA.
- Yulianto, & Rifki, M. S. (2019). Pengaruh Latihan Ball Feeling Dan Agility Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Futsal Klub Latansa Kota Pekanbaru. *Jurnal Stamina*, 2(3), 196–202.