

The Effect Of Speed Training On The Ball Dribbling Speed Of Futsal Players At The Futsal Club Thepoon Fc In Kepahiang Regency

Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Di Club Futsal *Thepoon Fc* Kabupaten Kepahiang

Rendi Pranata Saputera ¹⁾, Martiani ²⁾, Deffri Anggara ³⁾

^{1,2,3)} *Universitas Dehasen Bengkulu*

Email: ¹⁾ rendybutak@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [03 November 2025]

Revised [08 Desember 2025]

Accepted [10 Desember 2025]

KEYWORDS

Speed, Dribbling, Futsal.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Penelitian ini untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh latihan kecepatan terhadap peningkatan kecepatan menggiring bola pada pemain futsal di Club Futsal Thepoon FC Kabupaten Kepahiang. Menggunakan metode total sampling yaitu sebanyak 12 pemain futsal di Club Futsal Thepoon FC Kabupaten Kepahiang. Penelitian eksperimen ini menggunakan bentuk desain One Group Pre test – Post test adalah desain pre eksperimen yang terdapat pre tes (tes sebelum di beri treatment) dan post test (tes sesudah di beri treatment) dalam satu kelompok. Pengumpulan data yang digunakan yaitu menggunakan skor test. Menggunakan teknik analisis data deskriptif dan uji t. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh latihan kecepatan terhadap kecepatan menggiring bola pemain futsal pada Club Thepoon Fc Kabupaten Kepahiang, dengan nilai t hitung = 2,728 sedangkan t tabel sebesar 1,796 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan dk = 12.

ABSTRACT

This study aims to determine and analyze the effect of speed training on increasing dribbling speed in futsal players at Thepoon FC Futsal Club, Kepahiang Regency. Using a total sampling method, namely 12 futsal players at Thepoon FC Futsal Club, Kepahiang Regency. This experimental study uses a One Group Pre-test - Post-test design form, which is a pre-experimental design that contains a pre-test (test before being given treatment) and a post-test (test after being given treatment) in one group. Data collection used is using test scores. Using descriptive data analysis techniques and t-tests. The results of this study indicate that there is an effect of speed training on dribbling speed of futsal players at Thepoon FC Club, Kepahiang Regency, with a calculated t value of 2.728 while the t table is 1.796 with a significance level of $\alpha = 0.05$ and dk = 12.

PENDAHULUAN

Menurut Bima (2018) olahraga merupakan suatu aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh, menjaga kesehatan mental, dan membentuk karakter individu. Dalam konteks pendidikan dan pengembangan prestasi, olahraga juga berperan penting dalam membangun disiplin, kerja sama tim, sportivitas, serta semangat pantang menyerah. Salah satu bentuk olahraga yang semakin populer dan digemari oleh masyarakat, khususnya kalangan remaja dan dewasa muda, adalah futsal. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis merasa perlu melakukan penelitian dengan judul: "Pengaruh Latihan Kecepatan terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal di Club Futsal Thepoon FC Kabupaten Kepahiang. Menurut Gemeal (2018) olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga juga suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat. Olahraga juga dapat turut menunjang pembangunan mental dan karakter bangsa yang kuat, seperti kedisiplinan, semangat pantang menyerah, bangkit dari kekalahan, jiwa karsa yang tinggi, kerjasama, kompetisi sportif, dan memahami ada aturan yang berlaku. Menurut Negeri (2020) olahraga adalah aktivitas gerak manusia menurut teknik tertentu, dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain, ada rasa senang, dilakukan pada waktu luang, dan kepuasan tersendiri. Manusia sendiri adalah makhluk hidup yang aktivitasnya sangat tinggi. Rutinitas yang sangat tinggi tersebut harus ditunjang dengan kondisi psikologis dan fisik tubuh yang seimbang. Keseimbangan kondisi fisik dan psikologis tersebut dapat dicapai dengan usaha manusia melalui aktivitas olahraga dan rekreasi yang bertujuan mengurangi tegangan-tegangan pada pikiran (refreshing dan relaksasi).

Menurut Arifin (2021) pada kenyataannya, olahraga merupakan suatu bidang kajian yang luas sekali. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, olahraga berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia, yang terhubung dengan perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan

perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti olahraga yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia. Menurut Arifi & Warni (2018) Olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Olahraga memperlakukan seseorang sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Menurut Ukratallo & Hasbullah (2017) 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. Menurut Yudha (2020) Olahraga di pihak lain adalah suatu bentuk bermain yang terorganisir dan bersifat kompetitif. Beberapa ahli memandang bahwa olahraga semata-mata suatu bentuk permainan yang terorganisasi, yang menempatkannya lebih dekat kepada istilah pendidikan jasmani. Akan tetapi, pengujian yang lebih cermat menunjukkan bahwa secara tradisional, olahraga melibatkan aktivitas kompetitif.

Menurut Subandi (2018) pembinaan-pembinaan olahraga prestasi terus dilakukan pada jenjang pendidikan formal maupun nonformal. Pemerintah memasukkan tentang pembinaan olahraga prestasi kedalam undang-undang keolahragaan. Pada Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pada pasal 1 ayat 13 yang berbunyi "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Menurut Rahmansyah (2018) berdasarkan undang-undang di atas bahwa untuk meningkatkan prestasi olahraga dapat dilakukan disetiap jenjang pendidikan formal maupun yang informal sehingga prestasi yang diinginkan dapat dicapai dengan mengikuti kompetisi-kompetisi olahraga yang diselenggarakan. Salah satu bentuk kegiatan kompetisi olahraga adalah olahraga futsal. Menurut Budi Utomo (2017) 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. Menurut Ukratallo & Hasbullah (2018) 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. Menurut Reynaldi & Nugraheni (2023) 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. Oleh karena itu, untuk mengatasi permasalahan tersebut penulis ingin menerapkan metode kecepatan. Metode kecepatan adalah penerapan latihan yang berguna untuk melatih dan membiasakan pemain THEPOON FC dalam mengubah arah gerak dengan cepat dan lincah dalam menggiring bola. Salah satu kelebihan dari kecepatan ini adalah pemain THEPOON FC tidak merasa bosan dengan latihan yang akan diberikan, karena dengan bentuk latihan yang berbeda-beda meskipun dengan tujuan yang sama yaitu untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola (Linggana 2021). Awal terbentuknya team futsal Thepoon FC didirikan pada tahun 2010 oleh sekelompok pemuda pecinta futsal di Kelurahan Durian Depun. Prestasi pertama pada tahun 2011, Thepoon FC berhasil meraih gelar juara di turnamen futsal antar desa se-Kabupaten Kepahiang. Kemenangan ini

menjadi titik balik dan memicu semangat tim untuk berprestasi lebih tinggi lagi. Pada tahun 2012 tim futsal Thepoon FC berhasil mendapatkan juara 1 turnamen sepak bola se-Kabupaten Kepahiang. Pada tahun 2013 team futsal ini berhasil mendapatkan juara 1 dan 2 tingkat Kecamatan Merigi dan Kecamatan Ujan Mas. Pada tahun 2016 tim futsal Thepoon FC juga mendapatakan juara pertama Liga Perindo Kabupaten Kepahiang. Tim futsal Thepoon juga mendapatakan Runer Up JM Futsal Cup 2017. Tim futsal Thepoon juga berhasil mendapatkan Runer Up di Tourneman Futsal Nursing Cup V tahun 2019. Pada tahun 2023 tim ini berhasil mendapatakan Runer Up pada Tournamen Futsal AFK Rejang Lebong se-Sumbagsel 2025. Tim futsal ini berhasil mendapatakan Juara 1 di Tournamen Futsal Antar Desa se-Kabupaten Kepahiang. Pada tahun 2025 tim futsal Thepoon juga berhasil medpatakan juara 3 di Tourneman Futsal Breejo Cup 1 se-Provinsi Bengkulu.

LANDASAN TEORI

Menurut Reynaldi (2023) futsal merupakan cabang olahraga permainan bola yang dimainkan di dalam ruangan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Olahraga ini menuntut kombinasi antara teknik bermain yang tinggi, kemampuan fisik yang prima, dan pengambilan keputusan cepat, mengingat ruang gerak yang lebih sempit dan permainan yang berjalan dalam tempo cepat. Karena itu, para pemain futsal dituntut untuk memiliki kondisi fisik dan keterampilan teknis yang saling mendukung agar dapat tampi loptimal dilapangan.

Menurut Ukratallo & Hasbullah, Salah satu teknik dasar paling penting dalam futsal adalah menggiring bola (dribbling). Kemampuan menggiring bola secara cepat, terkontrol, dan efektif sangat diperlukan agar pemain dapat melewati lawan, membuka ruang, menciptakan peluang, dan mempertahankan penguasaan bola dalam kondisi tekanan tinggi. Akan tetapi, dribbling yang baik tidak hanya bergantung pada kemampuan teknik semata, melainkan juga sangat dipengaruhi oleh komponen fisik seperti kecepatan, kelincahan, dan koordinai gerak. Menurut Rahmansyah (2018) kecepatan menjadi elemen vital dalam dribbling karena pemain dituntut untuk bergerak cepat sambil tetap mengontrol bola.

Tanpa kecepatan yang memadai, pemain akan mudah kehilangan bola atau gagal melewati lawan. Oleh sebab itu, latihan kecepatan yang dirancang secara sistematis menjadi bagian penting dalam program pembinaan pemain futsal. Menurut Wahyudi Prasetyo (2020) observasi awal yang dilakukan peneliti terhadap pemain di Club Futsal Thepoon FC Kabupaten Kepahiang, ditemukan beberapa masalah yang mengindikasikan perlunya peningkatan kemampuan dribbling melalui pengembangan unsur kecepatan. Beberapa pemain masih menunjukkan performa yang kurang optimal dalam menggiring bola, seperti bola mudah lepas dari kaki, sulit menjaga kontrol saat melakukan perubahan arah, dan kecepatan menggiring yang relatif lambat. Kondisi ini menunjukkan bahwa latihan kecepatan yang ada belum diterapkan secara maksimal dan terstruktur, sehingga perlu adanya intervensi Latihan yang lebih fokus dan terarah.

Menurut Imran (2018) sejalan dengan hal tersebut, Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyebutkan bahwa olahraga prestasi harus dikembangkan secara terencana dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi. Artinya, pembinaan atlet di semua jenjang-baik formal maupun informal-harus berbasis pada pendekatan ilmiah, termasuk dalam pengembangan kondisi fisik dan keterampilan Teknik melalui Latihan yang terukur. Menurut Gemeal (2021) Banyak penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa latihan kecepatan memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan performa dalam olahraga berbasis gerak cepat seperti futsal. Salah satu contohnya adalah latihan sprint zig-zag, slalom, shuttle run, dan variasi sprint pendek dengan bola yang terbukti meningkatkan kemampuan menggiring secara signifikan.

Akan tetapi, masih diperlukan bukti kontekstual di lingkungan lokal, khususnya di Club Futsal Thepoon FC, untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Latihan kecepatan terhadap kemampuan dribbling pemain. Melalui penelitian ini, penulis berupaya untuk memberikan kontribusi ilmiah dan solusi praktis dalam pembinaan pemain futsal, khususnya dalam mengoptimalkan latihan kecepatan guna meningkatkan kecepatan menggiring bola. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan bagi pelatih, guru olahraga, dan akademisi dalam menyusun program latihan yang lebih efektif dan aplikatif.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara atau prosedur sistematis yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menginterpretasikan data guna menjawab pertanyaan atau menguji hipotesis dalam penelitian. Metode penelitian mencakup langkah-langkah yang dirancang berdasarkan pendekatan ilmiah untuk memastikan validitas dan keandalan hasil penelitian.

Penelitian ini tergolong dalam jenis penelitian Kuantitatif. Rancangan penelitian yang dipilih yaitu One Group pre-test and post-test. dengan memberikan percobaan berupa latihan kecepatan menggiring (Dribbling) yang merupakan suatu rangsangan atau stimulus yang dapat memberikan pengaruh Latihan Kecepatan terhadap Kecepatan Kemampuan Menggiring Bola Pemain Futsal Pada *Club Thepoon Fc* Kabupaten Kepahiang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sebelum Latihan Kecepatan

Tabel 1 Rata-Rata Kecepatan Menggiring Bola Pada Pemain Futsal Di Club Futsal Thepoon FC Kabupaten Kepahiang Sebelum Latihan Kecepatan

Variabel	Mean	SD	Minimum	Maksimum	N
Kecepatan menggiring bola	23,08	1,98	19,53	25,92	12

Tabel 1 menggambarkan nilai rata-rata kecepatan menggiring bola pada pemain futsal di Club Futsal Thepoon FC Kabupaten Kepahiang adalah 23,08 dengan standar deviasi $\pm 1,98$, nilai minimum 19,53 dan nilai maksimum 25,92.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kecepatan Menggiring Bola Pada Pemain Futsal Di Club Futsal Thepoon FC Kabupaten Kepahiang

Skala Nilai	Kategori	Frekuensi (F)	Presentase %
<15,32 detik	Baik Sekali	0	0,0
15,32 – 18,50 detik	Baik	0	0,0
18,53 – 21,71 detik	Sedang	2	16,7
21,74 – 24,89 detik	Kurang	8	66,7
>24,92 detik	Kurang Sekali	2	16,7
Jumlah		12	100,0

Menunjukkan bahwa distribusi frekuensi kecepatan menggiring bola pada pemain futsal di Club Futsal Thepoon FC Kabupaten Kepahiang sebelum latihan kecepatan dari 12 orang sampel adalah sebanyak 2 orang (16,7%) pada kategori sedang, 8 orang (66,7%) pada kategori kurang, 2 orang (16,7%) pada kategori kurang sekali dan tidak ada yang berada pada kategori baik sekali dan baik.



Gambar 1 Kecepatan Menggiring Bola Pada Pemain Futsal Di Club Futsal Thepoon FCKabupaten Kepahiang Sebelum Latihan Kecepatan

Sesudah Latihan Kecepatan

Tabel 3 Rata-Rata Kecepatan Menggiring Bola Pada Pemain Futsal Di Club Futsal Thepoon FC Kabupaten Kepahiang

Variabel	Mean	SD	Minimum	Maksimum	N
Kecepatan menggiring bola	19,6	1,6	17,19	22,53	12

Tabel 3 menggambarkan nilai rata-rata kecepatan menggiring bola pada pemain futsal di Club Futsal Thepoon FC Kabupaten Kepahiang adalah 19,6 dengan standar deviasi $\pm 1,6$, nilai minimum 17,19 dan nilai maksimum 22,53.

Table 4

Skala Nilai	Kategori	Frekuensi (F)	Presentase %
<15,32 detik	Baik Sekali	0	0,0
15,32 – 18,50 detik	Baik	4	33.3
18,53 – 21,71 detik	Sedang	7	58.3
21,74 – 24,89 detik	Kurang	1	8.3
>24,92 detik	Kurang Sekali	0	0,0
Jumlah		12	100,0

Menunjukkan bahwa distribusi frekuensi kecepatan menggiring bola pada pemain futsal di Club Futsal Thepoon FC Kabupaten Kepahiang sebelum latihan kecepatan dari 12 orang sampel adalah sebanyak 4 orang (33,3%) pada kategori baik, 7 orang (58,3%) pada kategori sedang, 1 orang (8,3%) pada kategori kurang dan tidak ada yang berada pada kategori baik sekali dan kurang sekali.



Gambar 2 Kecepatan Menggiring Bola Pada Pemain Futsal Di Club Futsal Thepoon FC Kabupaten Kepahiang Sesudah Latihan Kecepatan

Pembahasan

Berdasarkan tabel di atas didapatkan nilai t hitung = 2,728 sedangkan t tabel sebesar 1,796 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $dk = 12$. Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,728 > 1,796$). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan kecepatan terhadap kecepatan menggiring bola pemain futsal pada Club Thepoon Fc Kabupaten Kepahiang. *Dribbling* merupakan kemampuan pemain dalam menguasai bola dengan baik tanpa dapat direbut oleh lawan, baik dengan berjalan, berlari, berbelok, maupun berputar. Tujuan *dribbling* adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang. Terlihat pada penelitian bahwa terjadi peningkatan kecepatan menggiring bola pemain futsal pada Club Thepoon Fc Kabupaten Kepahiang setelah diberikan latihan kecepatan. Hal ini dapat dipengaruhi karena adanya latihan ini maka pemain futsal sudah terbiasa dalam melakukan lompatan dalam melakukan *dribbling* sehingga memiliki kecepatan yang lebih baik dalam menggiring bola.

Menurut Linggan (2018), kecepatan diperlukan oleh seseorang pemain futsal dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dalam bergerak menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Kecepatan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Kecepatan terdapat dua macam, yakni kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin yaitu kecepatan reaksi. Kecepatan reaksi dibedakan menjadi reaksi tunggal dan reaksi majemuk. Kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan gerak dibedakan menjadi gerak siklis dan non siklis. Kecepatan gerak siklis atau *sprint* adalah kemampuan neuromuskuler untuk melakukan serangkaian gerak dalam waktu sesingkat mungkin.

Gerak nonsiklis adalah kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan gerak tunggal dalam waktu sesingkat mungkin. Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah ditemukan bahwa adanya pengaruh latihan kecepatan terhadap kecepatan menggiring bola pemain futsal pada Club Thepoon Fc Kabupaten Kepahiang. Dimana dengan diberikan kecepatan maka pemain menjadi terbiasa dalam melakukan *dribbling* sehingga memiliki kemampuan kecepatan menggiring bola menjadi menjadi lebih baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh latihan kecepatan terhadap kecepatan menggiring bola pemain futsal pada Club Thepoon Fc Kabupaten Kepahiang, didapatkan kesimpulan bahwa nilai t hitung = 2,728 sedangkan t tabel sebesar 1,796 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $dk = 12$.

Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,728 > 1,796$). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan kecepatan terhadap kecepatan menggiring bola pemain futsal pada *Club Thepoon Fc* Kabupaten Kephahiang.

Saran

1. Kepada Pemain Futsal
Disarankan kepada pemain futsal agar melakukan latihan kecepatan menggiring bola secara teratur dan sistematis untuk dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola.
2. Kepada Pelatih
Disarankan kepada pelatih futsal untuk membuat program latihan yang cocok dan tepat bagi pemain untuk dapat meningkatkan kelentukan pinggang pemain menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, R., & Warni, H. (2018). *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Ramadhan*. 17(2).
- Atiq, A., Edi Purnomo, Mp., & Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Sekretaris Jurusan Ilmu Keolahragaan Aswandi Ahmad Atiq, D. (n.d.). *Hubungan Antara Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Hasil Menggiring Bola Indra Iman NIM. F38007055 Disetujui Oleh: Pembimbing I Pembimbing II*.
- Cendekia. (n.d.). *Volume 4, Nomor 2, Juni 2020*.
- Gemael, Q. A., Kurniawan, F., & Author, C. (n.d.-a). *Competitor: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Pengaruh Latihan Kelincahan Dengan Intensitas Tinggi dan Intensitas Sedang Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola*.
- Gemael, Q. A., Kurniawan, F., & Author, C. (n.d.-b). *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Pengaruh Latihan Kelincahan Dengan Intensitas Tinggi dan Intensitas Sedang Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola*.
- Imran, M., Stkip, H., & Kotabaru, P. B. (n.d.). *Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa MTS Negeri 1 Kotabaru*.
- Latihan Kelincahan, P., Wahyu Prasetyo Subandi, B., Keolahragaan, I., Kesehatan dan Rekreasi, P., Ilmu Keolahragaan, F., & Negeri Yogyakarta, U. (n.d.). *Pengaruh Latihan Kelincahan-Latihan Kecepatan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di MTS N 2 Yogyakarta*.
- Linggan, S., Salahuddin, M., & Bakar, A. (n.d.). *Pengaruh Latihan Agility Ladder Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Permainan Futsal Pada Klub Psd Desa DOWIWI*. <http://doi.org/>
- Negeri, G. S., Kulon, S., & Sokaraja Kabupaten Banyumas, K. (n.d.). *Penerapan Latihan Shadow Dalam Upaya Meningkatkan Kelincahan Pada Materi Permainan Bulutangkis (Penelitian Tindakan Kelas pada Siswa Kelas VI SD Negeri 2 Sokaraja Kulon Tahun Ajaran 2012/2013) SUKESIH*.
- Olahraga, J. P., Stkip, L., Siswa Bima, T., Taman, S., & Bima, S. (2018). Pengaruh Latihan Lari Segitiga terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Hu'u Samsudin. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1).
- Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia, A., Studi Manajemen, P., & Ekonomi, F. (2021). YUME: Journal of Management Analisis Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia Agus Dwi Cahya 1) , Daru Amanta Rahmadani 2) , Ary Wijiningrum 3) , Fierna Fajar Swasti 4). *YUME: Journal of Management*, 4(2), 230–242. <https://doi.org/10.37531/yume.vxiv.861>
- Pengaruh Latihan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan, dkk, & Latihan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan, P. (n.d.). *Prosiding Seminar Nasional IKIP Budi Utomo*.
- Rahmansyah, A., Imansyah, F., & PGRI Palembang, U. (n.d.-a). *Pengaruh Latihan Tes Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Smp Bina Warga Palembang*.
- Rahmansyah, A., Imansyah, F., & PGRI Palembang, U. (n.d.-b). *Pengaruh Latihan Tes Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Smp Bina Warga Palembang*.
- Reynaldi, T., & Nugraheni, W. (2023). Latihan Kelincahan Untuk Meningkatkan Keterampilan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Futsal. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 2(2), 78–84.
- Ukratallo, I., & Hasbullah, B. (n.d.). *Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Pemain Sepak Bola Klub Leparissa Amalatu Kabupaten Seram Bagian Barat*.
- Yudha Irawan, A. (n.d.). Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola. *Sport Science and Health* |, 1(3), 2019.