

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.
- Abidin, A. M. (2019). Penerapan Pendidikan Karakter Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Melalui Metode Pembiasaan. *DIDAKTIKA: Jurnal Kependidikan*, 12(2), 183–196. <https://doi.org/10.30863/didaktika.v12i2.185>
- Alfiandi, P., Ali, N., & Wardoyo, H. (2018). Pengembangan Model Latihan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(2), 111–126. <https://doi.org/10.21009/jsce.02205>
- Amin, H., & Adnan, A. (2020). Studi Tentang Beberapa Komponen Kondisi Fisik Atlet Bolavoli SMK Negeri 1 Kota Solok. *Jurnal Patriot*, 2(1), 265–276.
- Andrianto, Y., Juwita, & Sumantri, A. (2023). Upaya Meningkatkan Teknik Dribbling Bola Futsal Melalui Media Modifikasi Pembelajaran Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra Sma Negeri 06 Bengkulu Selatan. *SJS (Silampari Journal Sport)*, 3, 35–52.
- Andriyani, A. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Sindrom Premenstruasi Pada Remaja Putri. *Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 350–355. <https://doi.org/10.31943/afiasi.v7i3.250>
- Annabila, U. L., & Jamil, S. (2025). *PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN LADDER DRILL DAN LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP KELINCAHAN PADA PEMAIN FUTSAL*. 8, 6–12.
- Aprianto Purba, J., Sutarjo, & Salam Hidayat, A. (2023). Analisis Tingkat Pengetahuan Taktik dan Strategi dalam Bermain Futsal pada Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler di SMAN 1 Kedung Waringin Kabupaten Bekasi. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, Vol 3(4), 3750–3761.
- Arib, M. F., Rahayu, M. S., Sidorj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Experimental Research Dalam Penelitian Pendidikan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 5497–5511. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/8468>

- Arifin, Z. (2017). METODOLOGI PENELITIAN PENDIDIKAN EDUCATION RESEARCH METHODOLOGY Abstract. *Higher Education Research Methodology: A Step-by-Step Guide to the Research Process*, 1–140. <https://doi.org/10.4324/9781315149783>
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadaptingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Astuti, R. D., Hasanuddin, & Hudain, M. A. (2019). Survei daya tahan VO2max pada atlet karate lemکاری Sulawesi Selatan. *Fik Unm*, 1–7. <https://core.ac.uk/download/pdf/222783618.pdf>
- Badaru, B. (2017). *LATIHAN TAKTIK BEYB BERMAIN FUTSAL MODERN* (1st ed.). PENERBIT CAKRAWALA CENDIKIA.
- Brown, E. L., & Ferrigno, A. V. (2005). *Training for SPEED, AGILITY, and QUICKNESS* (Second Edi). Human Kinetics.
- Dwiantoro, V. N. (2023). *PENGARUH LATIHAN DRIBBLE FIGURE EIGHT DAN DRIBBLE Z PATTERN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLE SISWA EKSTRA KURIKULER SEPAK BOLA DI SMP N 2 BEJEN KABUPATEN TEMANGGUNG harus memenuhi persyaratan Program Kualitas FIFA untuk Turf Sepak Bola atau Standar*. November, 891–897.
- Dwihandaka, R., Pamungkas, O. I., & Solikhin, M. N. (2021). Analisis biomotor kecepatan reaksi pada pemain bola voli kelas khusus olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta Biomotor analysis of reaction speed in players of special class volleyball in Yogyakarta Special Region. 9(2), 246–255.
- 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>
- Gumantan, A., Sina, I., & Pratiwi, E. (2020). Sport-Mu Jurnal Pendidikan Olahraga. *Sprot- MuJurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2), 104.
- Guritno, F. R., & Hakim, A. A. (2024). Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap

- Kelincahan Pemain Futsal Academy Al-Hadid Surabaya Usia 20 Tahun. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 4, 93–102.
- Hafidzullah, M. R., Sudarmanto, E., & Fatoni, M. (2024). Kemampuan menggiring bola ditinjau dari keseimbangan dan koordinasi mata kaki. 7(1), 511–523. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.25491>
- Hanafi, F., Hidayat, T. A. S., & ... (2023). Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola melalui Latihan Kelincahan Permainan Futsal Siswa Ekstrakurikuler Ma Ma'arif 06 Pasir Sakti Tahun 2022. *Sulawesi Tenggara ...*, 3(3). <http://jurnal-unsultra.ac.id/index.php/seduj/article/view/570%0Ahttp://jurnal-unsultra.ac.id/index.php/seduj/article/download/570/334>
- Hanief, N., Puspodari, Lusianti, S., & Apriliyanto, A. (2016). Profil Kondisi Fisik Atlet Junior Taekwondo Puslatkot Kediri Tahun 2016 Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Jawa Timur Tahun 2017. *Jurnal Kejaora*, 1(November 2016), 17–28.
- Hariawan, R. U., & Kafrawi, F. R. (2022). Manfaat Kepercayaan Diri Terhadap Keberhasilan Control Dalam Pertandingan Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(1), 234.
- Hendarto, A. L., Iqbal, M., & Chan, A. A. S. (2021). Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II*, 1(1), 57–62. adelukman451@gmail.com
- Herdiandanu, E., & Djawa, B. (2020). Jenis Dan Pencegahan Cedera Pada Ekstrakurikuler Olahraga Futsal Di SMA. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 08, 97–108. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37006>
- Hidayat, A. N. (2023). Pengaruh Latihan X Pattern Dan Z Pattern Menggunakan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola di SSB Putra Sentana Pekuwon Juwana. *November*, 2160–2169.
- Hidayat, I., Primadani, D., & Nursasih, I. D. (2021). Tingkat Kelincahan Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kawali Kabupaten Ciamis. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 55. <https://doi.org/10.25157/jkor.v7i2.5797>

- Hidayat, R. (2022). Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* <https://Jurnal.Unibrah.Ac.Id/Index.Php/JIWP>, 8(3), 178–183. <https://doi.org/10.5281/zenodo.2781801>
- Irma, A., & Sari, M. (2024). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribble Futsal Pada Tim Putra SMK Perpajakan Riau. *ORKES (Jurnal Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(1), 50–59.
- Iskandar, T., & Rahman, F. (2019). Pengaruh Metode Latihan Hand Grip Terhadap Kekuatan Genggaman Tangan Pada Atlet Putra Pelatcab Petanque Kota Bekasi. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 9(2), 140–145. <https://doi.org/10.33558/motion.v9i2.1539>
- Joyo, Y. E., Martiani, M., & Sumantri, A. (2022). Kontribusi Antara Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Heading Pada Club Futsal Skm Fc Suka Maju Bengkulu Selatan. *Educative Sportive*, 3(01), 27–33.
- Kahfi, M. K., & Wiyaja, F. J. M. (2018). Pengaruh Latihan Cone Drill Terhadap Kecepatan Futsal. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya Fakultas Ilmu Keolahragaan*, 24–29. [file:///C:/Users/AdM/Downloads/36663-Article Text-47433-2-10-20201028.pdf](file:///C:/Users/AdM/Downloads/36663-Article%20Text-47433-2-10-20201028.pdf)
- Kahfi, M., & Kemala, A. (2021). *Pengembangan model latihan variasi agilitty pada olahraga futsal putri usia 16 tahun*.
- Kurniawan, R., Prabowo, E., & Yudhaprawira, A. (2020). Pelatihan Terapi Ice Bath Untuk Recovery Cabang Olahraga Futsal Pada Tim Cosmo Futsal Club Jakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat UBJ*, 3(1), 59–66. <https://doi.org/10.31599/jabdimas.v3i1.57>
- Kusumawati, M. (2015a). *Penelitian pendidikan: penjasorkes (pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan)*. ALFABETA.
- Kusumawati, M. (2015b). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Alfabeta.
- Lamusu, A., & Lamusu, Z. A. (2020). Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kecepatan Tendangan Mawasi Geri Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 6(3), 365. <https://doi.org/10.37905/aksara.6.3.365-376.2020>

- Lasma, Y., Rachman, F., & Mazid, K. (2019). *Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ektrakurikuler Futsal Di MTS Jakarta Islamic School*. 3(2), 14–15.
- Maharanti, P. (2022). Makalah Metodologi Penelitian Desain Penelitian (Research Design). *Academia.Edu*.
https://www.academia.edu/download/91635638/MAKALAH_5_METODOLOGI_PENELITIAN_DESAIN_PENELITIAN_RESEARCH_DESIGN_.pdf
- Maulidian, G. (2021). Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik terhadap Keterampilan Dribbling Peserta Ektrakurikuler Futsal di Smp Islam Al-Azhar 7 Kota Sukabumi tahun ajaran 2019. *Movement And Education*, 1(1), 23–34. <https://doi.org/10.37150/mae.v1i1.1212>
- Mubarani, E. R., Azhar, M. B., & Septadina, I. S. (2017). Hubungan Kelincahan dengan Indeks Massa Tubuh dan Persentase Lemak Tubuh pada Siswa SMA Olahraga Negeri Sriwijaya Palembang. *Biomedical Journal of Indonesia : Jurnal Biomedik Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 3(1), 1–10.
- Mufti, M. U., & Kusuma, I. D. M. A. W. (2022). Pengaruh latihan agility L-Drill terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal Sma Assa ' Adah Sampurnan Bungah Gresik. *Jurna Prestasi Olahraga*, 5(4), 41–47.
- Narlan, A., & Juniar, T. D. (2020). *PENGUKURAN DAN EVALUASI OLAHRAGA* (1st ed.). Deepublish.
- Nugroho, W. A., Nurdin, M. I., Kes, M., & Zhannisa, U. H. (2023). *Efektivitas Model Latihan Dribble X -Pattern Dan Dribble Figure Eight Terhadap Kelincahan Dribbling Bola Pada Pemain Futsal Putra Club AFK Rembang*. November, 1963–1972.
- Prasetyo, A., & Sahri, S. (2021). Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Pada Olahraga Futsal. *Journal of Sport Science and Fitness*, 7(1), 51–56.
<https://doi.org/10.15294/jssf.v7i1.44760>
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive>

- Purnomo, E. (2021). Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Dalam Pembelajaran Pencak Silat. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 4(01), 73–81. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v4i01.3948>
- Putra, A. D. (2022). Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Zig-Zag Run Dalam Meningkatkan Kelincahan Pada Atlet Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(4), 31–40.
- Putra, S., Emral, E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2023). Konsep model latihan fisik pada sepakbola. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 974. <https://doi.org/10.29210/1202323429>
- Rahmaniar, Abd. Haris, & Muh. Agus, M. (2019). Merumuskan Hipotesis Fisika pada Peserta Didik Kelas X MIA SMA Barrang Lompo. *Jurnal Pendidikan Fisika Universitas Muhammadiyah Makassar*, 3, 231–240.
- Raibowo, S., Ilahi, B. R., Prabowo, A., Nopiyanto, Y. E., & Defliyanto. (2021). Penguasaan Keterampilan Dasar Futsal UKM FORKIP Universitas Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 333–341. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1162>
- Ramadhan, M. A., & Zulkifli. (2024). Kontribusi Kelincahan dan Koordinasi Mata-kaki Terhadap Keterampilan Dribble Pemain Futsal IPMKN-P. *Integrated Sport Journal*, 2(1), 44–54.
- Ridlo, A. F. (2019). Pengaruh Metode Latihan Slalom Dribble Terhadap Keterampilan Dribbling Sepak Bola Mahasiswa Pjkr Universitas Islam 45 Bekasi. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(1), 15–21. <https://doi.org/10.37058/sport.v3i1.746>
- Rinaldi, M., & Rohaedi, S. M. (2020). *BUKU JAGO FUTSAL* (1st ed.). Ilmu Cemerlang Group.
- Rosita, T., Hernawan, H., & Fachrezzy, F. (2019). Pengaruh Keseimbangan, Kekuatan Otot Tungkai, dan Koordinasi terhadap Ketepatan Shooting Futsal. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 117–126. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i2.18991>
- Rovniy, A., Pasko, V., Nesen, O., & Tsos, A. (2018). *Original Article*

- Development of coordination abilities as the foundations of technical preparedness of rugby players 16-17 years of age JPES* ®. 18(4), 1831–1838. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s4268>
- Santoso, M. A. A., Yunus, M., Andiana, O., & Raharjo, S. (2023). Pengaruh Latihan Cone Drill Dan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepakbola Tulusrejo FC U-15. *Sport Science and Health*, 5(4), 413–420. <https://doi.org/10.17977/um062v5i42023p413-420>
- Sapri Utami, M. M., & Kusumawati, M. (2025). *PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC TERHADAP SMASH PADA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMAN 18 KOTA BEKASI*.
- Setiawan, N. K., & Sudarmono, M. (2021). Pengaruh Latihan Dribble X Pattern dan Dribble Figure Eights Terhadap Hasil Kemampuan Dribble Atlet Sheyfa Futsal Academy Kendal. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 287–293.
- Shalahudin, F., & Sifaq, A. (2023). JPO: Jurnal Prestasi Olahraga SURABAYA. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 20–24.
- Sholeh, M. (2018). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Dengan Kemampuan Long Service Dalam Permainan Bulutangkis Pada Pemain Pembinaan Prestasi Bulutangkis Utp Surakarta Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 4(1), 68–78.
- 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.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). *Menentukan Populasi dan Sampel : Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. 9, 2721–2731.
- Susanto, N., & Lismadiana, L. (2016). Manajemen program latihan sekolah sepakbola (SSB) GAMA Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 98. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i1.8133>
- Suwardi, S., Badaru, B., Ihsan, A., & Sulfitriyono, S. (2022). Pengaruh Latihan H-

- Movement Dan X- Pattern Multi Skill Terhadap Kelincahan Dalam Permainan Sepak Bola Di Sma Negeri 10 Gowa. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 6(2), 148. <https://doi.org/10.26858/sportive.v6i2.36495>
- Suyudi, A. (2019). Siswa Ekstrakurikuler Futsal Smk Negeri 2 Makassar. *Pendidikan*.
- Syahni, R., Azandi, F., & Nur, M. (2021). Pengembangan Alat Bantu Latihan Untuk Penjaga Gawang Olahraga Futsal. *Jurnal Prestasi*, 5(2), 79. <https://doi.org/10.24114/jp.v5i2.28928>
- Syahri, A., Suhdy, M., & Remora, H. (2024). *Pengaruh latihan zig-zag run dan ladder drill terhadap kelincahan dribbling pemain futsal mts negeri 1 lubuklinggau*. 2.
- Syauki, Y. A., Yunanto, B., & Maesaroh, S. (2021). Analisis Penerapan Latihan Skipping Untuk Meningkatkan Kecepatan Tendangan Atas Pada Atlet Beladiri Karate. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 6(2), 61–75. <https://doi.org/10.54438/sportif.v6i2.270>
- Wibowo, G. A., Saripin, & Wijayanti, N. P. (2016). *Pengaruh Latihan X-Pattern Multi Skill Terhadap Kelincahan Siswa Ssb Rumbai Pratama*. 1–10.
- Wiriawan, W., & Irawan, R. (2019). *Modifikasi Instrument Mengoper Bola Rendah Untuk Tes Passing Futsa*. 438–451.
- Yahya, M., & Amirzan. (2019). *TANGGAPAN SISWA TERHADAP MANFAAT KEGIATAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DALAM PENGEMBANGAN PRESTASI DAN POTENSI DIRI*. 51(6), 204–213.
- Yulyanti, Y., Delfina, Z., & Wulandari, R. (2022). Manajemen Kegiatan Ekstrakurikuler Di Kelompok Bermain Ar Rahman Galang Tinggi. *JIMR : Journal Of International Multidisciplinary Research*, 1(01), 120–126. <https://doi.org/10.62668/jimr.v1i01.231>