

DAFTAR PUSTAKA

- Amansyah, A., & Daulay, B. (2019). *Dasar dasar latihan dalam kepelatihan olahraga*. Jurnal Prestasi, 3(5), 42–48.
- Amelina, D. (2023). *Analisis Kesiapan Belajar Siswa Dalam Mengikuti Proses Pembelajaran Matematika Pada Masa Pasca Pandemi*. 09, 572–579.
- Anwar, Y. (2019). *Pengaruh Dual-Task Training (Motor-Cognitive) terhadap Keseimbangan Dinamis pada Anak Usia Sekolah*.
- Arifin, R. (2017). Pengaruh latihan daya tahan (endurance) terhadap peningkatan vo2max pemain sepakbola. *Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan Vo2max Pemain Sepakbola*, 16(2).
- Bakti, J., Bangsa, B., Limbong, A., Ridlo, A. F., & Iskandar, T. (2022). *Peningkatan kualitas bermain dalam cabang olahraga futsal*. 01, 103–110.
- Dari, D., & Kelincihan, T. (2025). *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)* available online at <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOKI> Efektivitas Latihan Interval Dan Circuit Training Terhadap Vo2Max Atlet Bola Basket. 5, 117–125.
- Daulay, B., Keolahragaan, F. I., & Medan, U. N. (2019). *Dasar Dasar Latihan Dalam Kepelatihan Olahraga*. 3(5), 42–48.
- Gema, A., Pasha, K., Mahardika, G. P., & Sitompul, S. R. (2024). *Open Access : https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek Pengaruh Latihan Cone Drill Terhadap Kelincihan Dalam Permainan Roundnet Di Smk Pgri 5 Jakarta Barat*. 11(2), 99–113.
- Gozali, Y., Setiawan, D., & Farhanto, G. (2024). *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)* available online at <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/Jok> Efektivitas Latihan Plyometric. 4, 185–193.
- Harsono, H. (2015). *Kepelatihan olahraga, teori dan metodologi*. Jakarta: Remaja Rosdakarya.
- Iskandar, T., & Pradana, D. (2017). Hubungan antara keseimbangan dan kelincihan terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Setu. *Motion: Jurnal Pendidikan Jasmani*, 8(2), 182–19
- Joy, J. M., Pulicken, R. J., Remya, N., Unnikrishnan, M., Thampi, J., Alwin, C., Balagopal, R., Anumol, C., & Roy, R. (2025). *The Impact of Cognitive-Motor Dual-Task Training on Executive Function and Soccer- Specific Skills in Recreational Soccer Players: A Single Blind Randomized Controlled Trial*. 10(6).

- Latihan, P., Dan, Z. R. U. N., Drill, L., Kelincahan, T., Pemain, D., Mts, F., & Lubuklinggau, N. (2024). *Pengaruh latihan zig-zag run dan ladder drill terhadap kelincahan dribbling pemain futsal mts negeri 1 lubuklinggau*. 2.
- Lesmana, S. I., SKM, Ss., Ft, M., Abdurrasyid, Ss., & Ft, M. (2015). *Penambahan Dual Task Exercise Pada Ladder Drill Exercise Untuk Meningkatkan Kecepatan Reaksi Pada Pemain Futsal Pasca Cedera Ankle Kronik*. *Fak. Fisioter*. Univ. Esa Unggul, Jakarta Abstr, 53(9), 1689–1699.
- Miguel, J., Lucas, R., Antonio, J., Montilla, P., Carlos, J., Linares, C., Ángel, P., & Román, L. (2025). *Enhancing Physical and Cognitive Performance in Youth Football : The Role of Specific Dual-Task Training*.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). Ilmu kepelatihan dasar. *Bandung: Alfabeta*, 116118.
- Nuheriana, A., & Agung, G. (2024). *Upaya Meningkatkan Derajat Kebugaran Jasmani Melalui Metode Sirkuit Training Pada Siswa*. 3(4).
- Pendidikan, J., & Rekreasi, K. (2022). *Program Psychological Skill Training (PST) dapat Meningkatkan Keterampilan Atlet Renang*. 8(2), 317–326.
- Purnamasari, N., Bachtiar, F., & Puspitha, A. (2019). *Efektivitas Dual-Task Training Motorik-Kognitif dalam Menurunkan Risiko Jatuh pada Lansia*.
- Purwanto, S. (2021). *Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola*.
- Riau, U. I. (2023). *Analysis Of The Physical Condition Level Of The Lacroi Futsal Club Team , Rengat*. 1(1), 22–37.
- Sarjana, P., Jasmani, P., & Jambi, U. (2025). *Kontribusi Fisiologi Olahraga Dalam Mengatasi Risiko Menuju Prestasi Optimal*. 10.
- Setiawan, W. A., Festiawan, R., Heza, F. N., & Kusuma, I. J. (2021). *Peningkatan Keterampilan Dasar Futsal Melalui Metode Latihan Passing Aktif dan Pasif*. 7(2), 270–278.
- Shooting, W., & Shooting, H. (2019). *Metode Latihan Beef Dan Latihan Wall Shooting Permainan Bola Basket*. 1(1), 52–62.
- Siagian, A., Irianto, T., & Dirgantoro, E. W. (2022). *Analisis Kebugaran Jasmani Dari Aspek Frekuensi Aktivitas Fisik Peserta Didik Smpn 1 Banua Lawas*. 3(2), 86–91
- Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. (2019). *Pelatihan kondisi fisik*. *Bandung: PT. Remaja Rosdakarya*.
- Sintaro, S., Surahman, A., & Khairandi, N. (2020). *Aplikasi pembelajaran teknik dasar futsal menggunakan augmented reality berbasis android*. *Telefortech: Journal of Telematics and Information Technology*, 1(1), 22–31.
- Subarjah, H. (2021). *Latihan kondisi fisik*. *Educacion*, 53(9), 266–276.

- Subarkah, A. J., & Hariyanto, E. (2021). *Upaya Untuk Meningkatkan Pemahaman Peraturan Permainan Futsal Melalui Pembelajaran Daring Untuk Siswa Ekstrakurikuler Futsal*. 3(11), 909–920. <https://doi.org/10.17977/um062v3i112021p909-920>
- Thornton, C., Lv, S., & Chen, M. (2024). *The effects of cognitive-motor dual-task training on athletes ' cognition and motor performance*. February, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1284787>
- Usia, F., & Jatimekar, S. D. N. (2024). *Perbedaan Pengaruh Dual-Task Training dengan Permainan Tradisional Engklek Terhadap Keseimbangan Dinamis Anak Flat*. 7(Desember)
- Utamayasa, I. G. D., Hanafi, M., & Rosmi, Y. F. (2022). *Dampak dari Latihan Intensitas Sedang dan Intensitas Submaksimal terhadap Kebugaran Kardiorespirasi pada Wanita Muda*. 8(2), 327–335.
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96–102.
- Yuniarto, A., Supriyadi, S., & Sudjana, I. N. (2018). Pengembangan media pembelajaran berbasis mobile learning teknik dasar dan peraturan permainan futsal. *JP. JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(1), 51–62.