

**PENGARUH LATIHAN AGILITY DAN BALL FEELING TERHADAP
KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN FUTSAL U15**

Muhamad Gunawan, Anggi Anggara, Mulyadi Agus*

Universitas Islam Al-Ihya Kuningan

Email: mguns27@gmail.com, anggianggara2701@gmail.com, agusmulyadi52@gmail.com

Info Artikel	Abstrak
Artikel Masuk: 26 Januari 2026 Artikel Review: 30 Januari 2026 Artikel Revisi: 07 Februari 2026	Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya penguasaan teknik dasar futsal khususnya dalam kontrol bola. Latihan <i>agility</i> dan <i>ball feeling</i> adalah fokus utama dalam penelitian ini untuk menganalisis dampak terhadap kemampuan menggiring bola pada atlet di Toko Kecil Futsal Academy. Desain yang digunakan dengan menerapkan metode eksperimen kuantitatif melalui <i>two group pre-test and post-test</i> dengan melibatkan 30 partisipan yang dipilih menggunakan teknik random <i>sampling</i> . Data dikumpulkan melalui instrumen <i>Illionis Agility Run Test</i> , kemudian diolah menjadi pengujian uji normalitas, uji homogenitas, dan pengujian hipotesis untuk membuktikan semua pengaruh variabel yang diteliti pada kategori usia 15.
Kata kunci: Futsal; <i>Ball Feeling</i> ; Menggiring Bola.	

Pendahuluan

Aktivitas Olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan sehari-hari yang bertujuan untuk mengisi waktu luang dengan tujuan menyehatkan kesehatan dan kebugaran secara menyeluruh. Manfaat olahraga dari dahulu sampai saat ini memberikan dampak positif yang nyata serta baik untuk meningkatkan kesehatan di masyarakat. Setiawan et al., (2021) “Untuk meningkatkan kebugaran jasmani maupun rohani adalah dengan berolahraga karena dengan berolahraga merupakan bagian dari bentuk aktivitas fisik yang dalam pelaksanaannya menggunakan gerak tubuh secara berulang-ulang”. Untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani tidak hanya olahraga sebagai sarannya saja, akan tetapi bisa menjadi satu ajang kompetisi untuk sasaran prestasi tertentu salah satu contohnya olahraga futsal.

Futsal sendiri adalah bagian dari perkembangan permainan sepak bola dengan memodifikasi seperti halnya lapang dan gawang yang lebih kecil dan dimainkan oleh lima pemain di masing-masing tim. Menurut Ade Resa et al., (2023:308) Olahraga permainan futsal adalah olahraga dengan menggunakan bola kaki yang dimainkan oleh dua tim yang beranggotakan lima orang dengan pemain cadangan sepuluh cadangan. Memasukkan bola ke gawang lawan adalah tujuan bermainnya. Sepak bola yang setiap timnya berjumlah sebelas pemain berbeda dengan futsal seperti ukuran bola yang sedikit lebih kecil dan peraturan permainannya.

Untuk dapat bermain dengan baik, seorang pemain futsal harus melakukan latihan secara teratur dan berkesinambungan. Dengan demikian latihan yang teratur akan meningkatkan keterampilan bermain futsal. Pencapaian prestasi akan diraih dimana tuntutan latihan dilaksanakan. Melatih tim futsal dimulai dengan mengajarkan berbagai teknik atau keterampilan dasar. Setiap teknik yang diajarkan diikuti oleh

program latihan yang konsisten dan berkelanjutan agar teknik tersebut dapat dikuasai dan menjadi keterampilan.

Menggiring bola tentunya dimiliki setiap pemain dengan kemampuan yang berbeda-beda. Menggiring bola merupakan syarat mutlak yang harus dikuasai oleh seorang atlet futsal, karena dengan dikuasainya teknik dasar menggiring bola maka pertahanan lawan akan dengan mudah terbuka dan mendapatkan ruang antar lini maupun pemain dalam situasi permainan. Ditegaskan oleh Rafi Indra Saputra et al., (2024:80) setiap pemain harus mampu menggiring bola serta menguasai bola sebelum bola diberikan ke pemain baik untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Walaupun menggiring bola sangat jarang dilakukan di futsal dan itu pun sewaktu-waktu apabila mendapatkan moment dalam *counter attack*.

Agility dan *ball feeling* tidak lepas dari teknik pemain yang harus dimiliki dengan baik, menurut Widiastutik, (2015, 137) dalam permainan setiap pemain akan dihadapkan dengan situasi permainan yang berubah-ubah sehingga *agility* perlu dimiliki oleh setiap pemain karena dengan kemampuan tersebut akan menentukan sebuah permainan tim baik mendapatkan ruang maupun dalam penguasaan bola.

Ball feeling dalam setiap latihan memang terkadang tidak sangat diperhatikan akan tetapi latihan ini sangatlah penting karena akan berdampak pada penguasaan bola yang menentukan sebuah tim dalam menguasai bola, menguasai permainan.

Latihan di Toko Kecil Academy ini khususnya latihan *ball feeling* perlu dilakukan, dengan tujuan untuk memudahkan setiap latihan teknik pada tahap lanjutan. Variasi-variasi latihan jelas harus banyak model dengan tujuan pemain tidak cepat bosan, beda model beda pula teknik yang digunakan dalam mengontrol dan menguasai bola.

Kegiatan siswa U15 di Toko Kecil Futsal Academy, berdasarkan hasil observasi dalam teknik menggiring bola setiap pemain memiliki keterampilan yang berbeda. Perkenaan bola dengan ujung kaki masih banyak ditemukan dan jarak antara bola dengan kaki terlalu jauh, dan ini perlu diperbaiki. Kehilangan bola merupakan indikator penguasaan bola sangat lemah. Menggiring bola zig-zag pun siswa masih terlihat kaku. Sehingga keindahan permainan dilapangan akan tampak tidak indah dilihat. Kecepatan berlari harus dengan dukungan kelincahan yang dimiliki serta penguasaan bola dan perasaan terhadap bola terus beriringan sehingga permainan akan terlihat sederhana dan bola mengalir dalam permainan.

Metode Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010 : 59) dalam jurnal (Wirayuda, 2021) “persyaratan utama dalam penelitian mencakup tiga aspek, yaitu sistematis, terencana dan ilmiah”. Penelitian ini menggunakan desain *two group pre-tes and post- tes design*. Arikunto (2010: 124), yakni rancangan eksperimen yang dilakukan pada 2 kelompok berbeda yang mendapatkan latihan yang berbeda. Model ini lebih sempurna, karena sudah menggunakan tes awal (*pre-test*) kemudian setelah diberikan perlakuan dilakukan pengukuran (*post- test*) lagi untuk mengetahui akibat dari perlakuan itu,

sehingga besarnya efek dari eksperimen dapat diketahui dengan pasti. Kelompok pertama responden memperoleh latihan *agility* tanpa menggunakan bola sedangkan kelompok kedua mendapatkan latihan *ball feeling* dengan menggunakan bola. Populasi penelitian ini adalah siswa U15 Toko Kecil Futsal Academy yang berjumlah 50 pemain dan Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa U15 Toko Kecil Futsal Academy yang diambil 30 pemain. Dari sampel 30 pemain tersebut dibagi menjadi 2 kelompok yang seimbang menggunakan *matched-pair*. Menurut Fajar Ibnu Shaleh (dalam Riko, 2015: 42) “*matched-pair* adalah membagi pasangan subyek berdasarkan prinsip keseimbangan dan kemudian ditentukan secara acak sesuai dengan kelompok penelitian”.

Sesuai dengan data yang ingin diperoleh dari penelitian ini, maka instrument pengumpulan data yang digunakan penulis adalah *Illinois agility run*. *Illinois agility run* adalah sebuah tes sederhana yaitu tes kebugaran yang dirancang untuk menguji kelincahan dan kecepatan seorang atlet. Menurut Carlos Reyes (2019) *Illinois agility run* dirancang untuk menguji kemampuan motorik seperti berlari dan menghindari rintangan pada atlet. Karakteristik khas dari *illinois agility run* meliputi posisi awal tengkurap diikuti dengan transisi cepat ke posisi berdiri dan berlari melewati rintangan multi arah. *Illinois Agility Run* telah digunakan dalam berbagai cabang olahraga untuk mengukur kelincahan multi arah.

Hasil dan Pembahasan

Dari Hasil Pengolahan data tes awal *Illinois agility run* menggiring bola dalam permainan futsal U15 Toko Kecil Futsal Akademi, kelompok 1 (*agility*) dan kelompok 2 (*ball feeling*) memiliki kemampuan yang relative sama dalam kecepatan menggiring bola sedangkan pada tes akhir *Illinois agility run* dalam permainan futsal U15 Toko Kecil Futsal Akademi, kelompok 1 (*agility*) dan kelompok 2 (*ball feeling*) memiliki hasil akhir yang berbeda.

Perolehan hasil *Pre-test* dan *Post-Test Illionis Agility Run* dapat dilihat pada tabel dibawah:

Tabel 1. *Illinois Agility Run (Pre-Test dan Post-Test)*
Agility (Kelompok 1)

No	Nama	Nilai	
		<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1	Dafin (GK)	23.81	18.42
2	Ikbil (GK)	21.97	18.22
3	Agil	22.02	17.51
4	Gilang	21.63	17.18
5	Lubab	21.13	17.00
6	Ishak	21.54	17.33
7	Farel	23.78	19.50
8	Evan	24.32	19.47

Pengaruh Latihan *Agility* Dan *Ball Feeling* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola
Dalam Permainan Futsal U15

9	Sidiq	21.13	16.38
10	Pardan	20.90	16.55
11	Yuga	23.27	18.54
12	Aditia	24.55	20.20
13	Nijam	23.20	19.21
14	Aray	23.20	19.47
15	Ariel	22.65	17.63
Nilai Tertinggi		20,90s	16,38s
Nilai Terendah		24,55s	20,20s
Rata-rata		22,61s	18,17s
Standar Deviasi		1.21883	1.20010

Berdasarkan tabel 1 diatas menjelaskan bahwa nilai *Illinois agility run* (*pre-test* dan *post-test*) tes *agility* (kelompok 1) dalam kecepatan menggiring dalam permainan futsal U15 Toko Kecil Futsal Akademi Futsal dengan perolehan *pre-test* yang memiliki nilai tertinggi 20,90s, nilai terendah 24,55s, dengan rata-rata 22,61s, dan pada perolehan *post-test* yang memiliki nilai tertinggi 16,38s, nilai terendah 20,20s, dengan rata-rata 18,17s, menunjukan bahwa pada nilai *Illinois agility run* (*pre-test* dan *post-test*) terdapat perbedaan yang signifikan dan menunjukan bahwa teknik dasar menggiring bola pada atlet futsal U15 Toko Kecil Akademi meningkat.

Perolehan nilai tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) kecepatan menggiring bola pada tes *Illinois agility run* dalam permainan futsal U15 Toko Kecil Futsal Akademi, kelompok (*agility*) dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test Illinois Agility Run*
Ball Feeling (Kelompok 2)

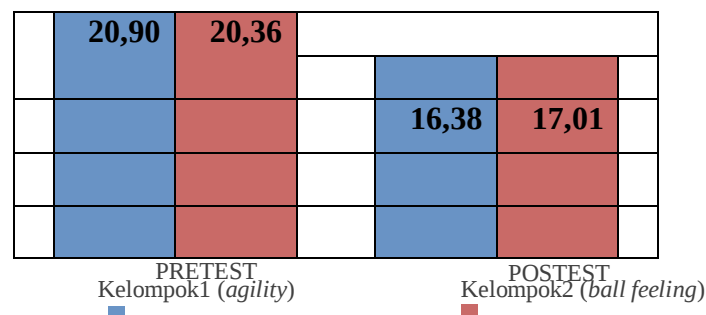
No	Nama	Nilai	
		<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
1	Naufal (GK)	20.36	17.01
2	Thariq	21.45	18.10
3	Rizky	21.78	18.44
4	Miftah	21.63	18.28
5	Alfatin	23.12	19.38
6	Rasyid	20.99	17.64
7	Rehan	23.44	20.09
8	Hazby	22.94	19.59
9	Ariza	22.32	18.58
10	Fadhil	24.13	20.38
11	Kenji	23.80	20.45
12	Bangga	25.02	21.27
13	Febri	20.89	17.55
14	Rangga	20.90	18.38

15	Dida	24.20	20.65
Nilai Tertinggi		20.36s	17.01s
Nilai Terendah		25.02s	21.27s
Rata-rata		22.46s	19.05s
Standar Deviasi		1.45042	1.29935

Berdasarkan tabel 2 diatas menjelaskan bahwa nilai *Illinois agility run* (*pre-test* dan *post-test*) tesball feeling (kelompok 2) dalam kecepatan menggiring bola dalam permainan futsal U15 Toko Kecil Futsal Akademi dengan perolehan *pre-test* yang memiliki nilai tertinggi 20,36s, nilai terendah 25,02s, dengan rata-rata 22,46s, dan pada perolehan *post-test* yang memiliki nilai tertinggi 17,01s, nilai terendah 21,27s, dengan rata-rata 19,05s, menunjukan bahwa pada nilai *Illinois agility run* (*pre-test* dan *post-test*) terdapat perbedaan yang signifikan dan menunjukan bahwa teknik dasar menggiring bola pada atlet Futsal U15 Toko Kecil Futsal Akademi meningkat.

Data di atas terdapat perbedaan yang mencolok, perbedaan dari kelompok1 (*ball feeling*) dan kelompok 2 (*agility*) dapat dilihat pada diagram 1 di bawah:

Diagram1 Perbedaan Antara Kelompok 1 dan Kelompok 2
Nilai Tertinggi



Berdasarkan diagram 1 nilai tertinggi pada *pre-test* dan *post-test* pada kelompok 1 (*agility*) dan kelompok 2 (*ball feeling*) terdapat perbedaan. Perbedaan tersebut dapat dibuktikan dengan hasil nilai tertinggi dalam *pre-test* kelompok 1 dengan nilai tertinggi 20,90s sedangkan kelompok 2 dengan nilai tertinggi 20,36s.

Perbedaan *post-test* dalam diagram diatas dapat dilihat dari nilai tertinggi kelompok 1 (*agility*) dan kelompok 2 (*ball feeling*) dengan perolehan nilai *agility* (kelompok1) dengan nilai 16,38s, sedangkan *ball feeling* (kelompok 2) dengan nilai 17,01s. Selanjutnya hasil analisis data dari penelitian ini menunjukan:

Tabel 3. Test Of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Agilty (Pretest)	.153	15	.200*	.933	15	.303
Agility (Postest)	.141	15	.200*	.946	15	.470

Pengaruh Latihan *Agility* Dan *Ball Feeling* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal U15

Ball Feeling (Pretest)	.148	15	.200*	.946	15	.465
Ball Feeling (Posttest)	.175	15	.200*	.951	15	.535

* This is a lower bound of the true significance.

a Lilliefors Significance Correction

Nilai signifikansi pada tabel 3 dapat diketahui untuk data *pre-test* dan *post-test* pengaruh metode latihan *agility* terhadap kecepatan menggiring bola pada atlet futsal U15 Toko Kecil futsal akademi pada kelompok 1 (*agility*) 0.303 dan 0.470 lebih besar dari taraf signifikan alfa (5%) maka data tersebut berdistribusi normal.

Sedangkan nilai signifikansi untuk data *pretest* dan *posttest* pengaruh metode latihan *ball feeling* terhadap kecepatan menggiring bola pada atlet futsal U15 Toko Kecil futsal akademi pada kelompok 2 (*ball feeling*) 0.465 dan 0.535 $\geq$ dari taraf signifikan alfa (5%) maka data tersebut berdistribusi normal.

Tabel4. Homogeneity of Variances Test

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Posttest Agility and Ball Feeling	Based on Mean	,261	1	28	,614
	Based on Median	,094	1	28	,761
	Based on Median and with adjusted df	,094	1	25,507	,761
	Based on trimmed mean	,253	1	28	,619

Nilai signifikansi untuk *Levene Statistic* pada tabel 4 diketahui sebesar 0,614 lebih besar dari 0,05. Maka, data penelitian homogen, artinya data pengaruh metode latihan *agility* dan *ball feeling* dalam permainan futsal pada atlet futsal U15 Toko Kecil futsal akademi memiliki variansi sama.

Tabel 5. Test Kelompok 1 (*agility*) Paired Samples

		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	4,43267	,46019	,11882	4,17782	4,68751	37,305	14	,000

Nilai signifikansi untuk *pretest- posttest agility* pada tabel 5 diketahui sebesar 0,000 lebih kecil 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari metode latihan *agility* terhadap peningkatan kecepatan menggiring bola dalam permainan futsal pada atlet futsal U15 Toko Kecil futsal akademi.

Tabel 6. *Paired Samples Test* Kelompok 2 (*Ball Feeling*)

		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	3,41200	,30421	,07855	3,24353	3,58047	43,439	14	,000

Nilai signifikansi untuk *pretest- posttestball feeling* pada tabel 6 diketahui sebesar dari 0,000 lebih kecil 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari metode latihan *ball feeling* terhadap peningkatan kecepatan menggiring bola dalam permainan futsal pada atlet U15 Toko Kecil futsal akademi.

Tabel 7. Uji Regresi Linear variabel *Agility*

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,928 ^a	,861	,850	,46485
a. Predictors: (Constant), Pretest				

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	17,354	1	17,354	80,310	,000 ^b
	Residual	2,809	13	,216		
	Total	20,163	14			
a. Dependent Variable: Posttest						
b. Predictors: (Constant), Pretest						

Nilai F hitung pada tabel 7 diketahui = 80,310 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Maka ada pengaruh variabel *agility* terhadap peningkatan kecepatan menggiring bola dalam permainan futsal pada atlet U15 Toko Kecil futsal akademi. Dengan besarnya nilai korelasi / hubungan (R) yaitu sebesar 0,928. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,861. Maka pengaruh *agility* terhadap peningkatan kecepatan menggiring bola adalah sebesar 86,1%.

Tabel 8. Uji Regresi Linear variabel *Ball Feeling*

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,982 ^a	,963	,961	,25815
a. Predictors: (Constant), Pretest				

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	22,770	1	22,770	341,673	,000 ^b
	Residual	,866	13	,067		
	Total	23,636	14			
a. Dependent Variable: Posttest						
b. Predictors: (Constant), Pretest						

Nilai F hitung pada tabel 8 diketahui = 341,673 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Maka ada pengaruh variabel *ball feeling* terhadap peningkatan kecepatan menggiring bola dalam permainan futsal pada atlet U15 Toko Kecil futsal akademi. Dengan besarnya nilai korelasi / hubungan (R) yaitu sebesar 0,982. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,963. Maka pengaruh *agility* terhadap peningkatan kecepatan menggiring bola adalah sebesar 96,3%.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap atlet futsal U15 Toko Kecil futsal akademi. Pemberian perlakuan latihan kelincahan (*agility*) dan perasaan (*ball feeling*) terhadap atlet selama 16 kali. Dapat diketahui bahwa pengaruh latihan kelincahan (*agility*) dan perasaan (*ball feeling*) terhadap peningkatan kecepatan menggiring bola dalam permainan futsal pada atlet U15 Toko Kecil futsal akademi dengan metode latihan, dalam *pretest illinois agility run* pada kelompok 1 (*agility*) memiliki nilai tertinggi 20,90s, terendah 24,55s, nilai rata-rata 22,73s dan pada *pretest illinois agility run* pada kelompok 2 (*ball feeling*) memiliki nilai tertinggi 20,36s, nilai terendah 25,02s, nilai rata-rata 22,46s.

Sedangkan pada nilai *posttest illinois agility run* pada kelompok 1 (*agility*) memiliki nilai tertinggi 16,38s, nilai terendah 20,20s, nilai rata-rata 18,17s dan pada *posttest illinois agility run* pada kelompok 2 (*ball feeling*) memiliki nilai tertinggi 17,01s, nilai terendah 21,27s, nilai rata-rata 19,05s. Menggunakan uji *Shapiro wilk* untuk uji normalitas data pada penelitian ini dan menghasilkan data berdistribusi normal jika nilai uji normalitas lebih dari 0,05. Diketahui nilai signifikansi untuk data *pretest* dan *posttest* pengaruh metode latihan *agility* dan *ball feeling* terhadap peningkatan kecepatan menggiring bola dalam permainan futsal pada atlet U15 Toko Kecil futsal

akademi, kelompok 1 (0.303 dan 0.470) dan kelompok 2 (0,465 dan 0,535) lebih besardari 0,05 makadataberdistribusi normal.

Nilai signifikansi untuk *Levene Statistic* dalam penelitian ini sebesar 0,614 lebih besar dari 0,05. Maka, data penelitian homogen artinya data pengaruh metode latihan *agility* dan *ball feeling* dalam permainan futsal pada atlet U15 Toko Kecil futsal akademi memiliki varians sama.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data di atas, *pretest-posttest* diketahui nilai signifikansinya untuk dalam 2 kelompok yaitu kelompok 1 (*agility*) dan kelompok 2 (*ball feeling*) sebesar 0,000 lebih kecil 0,05, menunjukkan:

1. Pengaruh dari latihan *agility* terhadap peningkatan kecepatan menggiring bola dalam permainan futsal pada atlet futsal U15 Toko Kecil futsal akademi sebesar 86,1%.
2. Terdapat pengaruh dari metode latihan *ball feeling* terhadap peningkatan kecepatan menggiring bola dalam permainan futsal pada atlet futsal U15 Toko Kecil futsal akademi sebesar 96,3%.
3. Pengaruh latihan *agility* dan *ball feeling* terhadap peningkatan kecepatan menggiring bola dalam permainan futsal pada atlet futsal U15 Toko Kecil futsal akademi berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola.

Daftar Pustaka

- Ade Reza Oki Saputra, Edi Azwar, Hendri Fadly (2023). *Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Dalam Permainan Futsal Peserta Ekstrakurikuler Siswa Sekolah Dasar Negeri Empeh Mon Ara Pidie 2023*, Aceh : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Serambi Milenial
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta:Rineka Cipta
- Daryanto,Z.P.,&Hidayat,K.(2016). *Pengaruh Latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 207.
- Halim, Sahda. (2012). *1 Hari Pintar Main Futsal*. Jakarta:Media Pressindo.
- Hawindri, B. S. (2017). "Pemanfaatan panduan latihan teknik dasar futsal bagi atlet pemula. Ilmu Keolahragaan", 11(4), 284–290. <http://pasca.um.ac.id/conference/index.php/SNPJ/article/view/1009>
- Irianto, Subagyo. (2010). *Pengembangan tes kecakapan david lee untuk sekolah sepakbola (SSB) kelompok umur 14-15 tahun*. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Dermawan. (2011). *Loog book lisensi D nasional LPI*. Yogyakarta: Pengprov PSSI DIY.
- Dwiantoro, Dwi (2015). "Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Dan *Agility* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di SmpNegeri 2 Sewon". Yogyakarta : Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta.

Pengaruh Latihan *Agility* Dan *Ball Feeling* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola
Dalam Permainan Futsal U15

- Nirwana, Fiqhan Ilman, (2021). "Pengaruh Latihan *Dribling* Bolak Balik Dan *Zig Zag* Terhadap Peningkatan Kecepatan *Dribble* Dalam Permainan Futsal Akademi Futsal Toko Kecil Kuningan, Kuningan" : Jurnal STKIP Muhammadiyah Kuningan
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono, (2016). *Metode Kualitatif Dan Kuantitatif* : Bandung
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Alfabeta.
- Rafi Indra Saputra, Darni, Jorni dan Atradinal (2024). "Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring bola Pemain Futsal CV NL FC di Pasaman Barat", Padang : Jurnal Pendidikan dan Olahraga
- Rudy Saeful Rochman (2016). "Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Keterampilan *Dribling* Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 5 Kota Sukabumi". Jurnal eprint UNY.
- Widiastutik. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.