



<https://journal.upg45ntt.ac.id/index.php/iiki/submissions>

Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia, 1 (1), 2026, p. 48-55

Pengaruh Latihan *Drill* Terhadap Keterampilan Dasar Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal Pada UKM Futsal Universitas Persatuan Guru 1945 NTT

Aldi K. Heke Medo,¹ Carles Nyoman Wali,² Gregorius G. Jado³

Universitas Persatuan Guru 1945 Nusa Tenggara Timur, Indonesia

Corresponding Author: aldyheke@gmail.com

Received: 20 Mei 2026; Revised: 30 Mei 2026; Accepted: Juni 2026

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan drill terhadap keterampilan dasar menggiring bola dalam permainan futsal pada pemain UKM Futsal Universitas Persatuan Guru 1945 NTT. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain One-Group Pretest–Posttest Design. Sampel Penelitian ini berjumlah 10 orang pemain yang merupakan seluruh anggota UKM Futsal UPG 1945 NTT. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes kemampuan menggiring bola yang dilaksanakan sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) diberikan perlakuan berupa latihan drill dalam bentuk latihan zig-zag selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji inferensial yaitu uji paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata waktu pre-test sebesar 13,08 detik mengalami penurunan menjadi 11,54 detik pada post-test, dengan selisih rata-rata sebesar 1,54 detik. Hasil uji t menunjukkan bahwa nilai t-hitung sebesar 5,82 lebih besar dari t-tabel sebesar 2,093, serta nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan drill terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola. Kesimpulan dengan demikian, kesimpulan bahwa latihan drill memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan dasar menggiring bola dalam permainan futsal pada pemain UKM Futsal UPG 1945 NTT.

Kata kunci: latihan drill, Menggiring, futsal, keterampilan dasar

Abstract

This study aims to determine the effect of drill training on basic dribbling skills in futsal games for players of the Futsal Student Activity Unit (UKM) of the 1945 Teachers' Association University (Universitas Persatuan Guru 1945 NTT). The research method used is an experimental method with a One-Group Pretest–Posttest Design. The sample of this study consisted of 10 players who were all members of the Futsal Student Activity Unit (UKM) of UPG 1945 NTT. The data collection technique was carried out through a dribbling ability test carried out before (pre-test) and after (post-test) given treatment in the form of drill training in the form of zig-zag training for 4 weeks with a frequency of 3 times per week. The data obtained were then analyzed using descriptive statistics and inferential tests, namely paired sample t-tests. The results showed that the average pre-test time of 13.08 seconds decreased to 11.54 seconds in the post-test, with an average difference of 1.54 seconds. The t-test results show that the calculated t-value of 5.82 is greater than the t-table of 2.093, and the significance value of 0.000 is smaller than 0.05. This indicates that there is a significant influence of drill training on improving dribbling skills. The conclusion is that drill training has a significant influence on improving basic dribbling skills in futsal games for UKM Futsal UPG 1945 NTT players.

How to Cite: Medo, HA, Wali, NC & Jado, G.G (2026). Pengaruh Latihan Drill Terhadap Keterampilan Dasar Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal Pada UKM Futsal Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, 1(1), 48-55.



PENDAHULUAN

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang berkembang sangat pesat dan banyak diminati oleh berbagai kalangan, khususnya mahasiswa. Permainan futsal menuntut pemain memiliki kemampuan teknik dasar yang baik, kecepatan berpikir, kelincahan, serta koordinasi gerak yang optimal karena permainan dilakukan pada lapangan yang relatif sempit dengan tempo permainan yang cepat. Dalam permainan futsal, setiap pemain dituntut mampu mengambil keputusan secara cepat dan tepat dalam situasi permainan yang dinamis. Oleh karena itu, penguasaan teknik dasar menjadi faktor penting yang menentukan kualitas permainan seorang pemain maupun tim secara keseluruhan.

Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan futsal adalah keterampilan menggiring bola (*dribbling*). Menggiring bola merupakan kemampuan membawa bola sambil bergerak dengan tetap mempertahankan kontrol terhadap bola tersebut. Teknik ini sangat dibutuhkan untuk melewati lawan, membuka ruang serangan, mempertahankan penguasaan bola, serta menciptakan peluang mencetak gol. Dalam permainan futsal yang memiliki ruang gerak terbatas, kemampuan menggiring bola menjadi semakin penting karena pemain sering berada dalam tekanan lawan dan harus mampu melakukan perubahan arah secara cepat. Menurut Purmomo (2021), keterampilan menggiring bola dalam futsal membutuhkan kombinasi antara kelincahan, koordinasi, kecepatan, dan kontrol bola yang baik agar pemain mampu bermain efektif dalam situasi pertandingan.

Namun, pada kenyataannya masih banyak pemain futsal yang belum memiliki kemampuan menggiring bola secara optimal. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada pemain UKM Futsal Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, ditemukan beberapa kendala seperti kontrol bola yang kurang stabil, sentuhan bola yang terlalu jauh, kesulitan melakukan perubahan arah secara cepat, serta kurangnya kemampuan mempertahankan bola ketika berada di bawah tekanan lawan. Kondisi tersebut menyebabkan efektivitas permainan pemain menjadi kurang maksimal, terutama dalam membangun serangan maupun mempertahankan penguasaan bola. Permasalahan ini menunjukkan bahwa keterampilan menggiring bola masih perlu ditingkatkan melalui program latihan yang tepat dan terstruktur.

Dalam upaya meningkatkan keterampilan menggiring bola, terdapat berbagai metode latihan yang dapat digunakan oleh pelatih maupun pembina olahraga. Metode latihan tersebut antara lain latihan interval, *circuit training*, *small sided games*, latihan koordinasi, latihan *agility*, dan latihan *drill*. Setiap metode memiliki karakteristik dan tujuan yang berbeda sesuai dengan kebutuhan latihan yang ingin dicapai. Latihan interval lebih menekankan pada peningkatan daya tahan dan intensitas kerja, *circuit training* bertujuan meningkatkan beberapa komponen kondisi fisik secara bersamaan, sedangkan *small sided games* lebih menekankan pada pengembangan teknik dan taktik permainan dalam situasi pertandingan. Selain itu, latihan *agility* digunakan untuk meningkatkan kelincahan dan kemampuan perubahan arah gerak pemain.

Dari berbagai metode latihan tersebut, latihan *drill* dipilih dalam penelitian ini karena dianggap lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar, khususnya menggiring bola. Latihan *drill* merupakan metode latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dan terstruktur untuk membentuk otomatisasi gerakan sehingga teknik yang dilatih dapat dilakukan secara cepat, tepat, dan efisien. Melalui pengulangan gerakan secara konsisten, pemain akan lebih mudah menguasai pola gerak teknik

menggiring bola, meningkatkan koordinasi gerak, serta memperbaiki kontrol bola. Menurut Sukadiyanto (2014), latihan drill merupakan bentuk latihan repetitif yang bertujuan meningkatkan keterampilan teknik dan konsistensi gerakan melalui pengulangan yang sistematis. Selain itu, latihan drill juga membantu pemain membangun muscle memory sehingga keterampilan yang dipelajari dapat diterapkan secara otomatis dalam situasi pertandingan.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa latihan drill memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar dalam permainan futsal. Penelitian Rohman (2021) menunjukkan bahwa latihan drill mampu meningkatkan kemampuan dribbling pemain futsal secara signifikan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Putra dan Wicaksono (2020) juga menemukan bahwa latihan drill dapat meningkatkan kontrol bola, kecepatan gerak, dan kelincahan pemain saat menggiring bola. Selain itu, penelitian Muliadi (2018) menjelaskan bahwa latihan drill membantu pemain mencapai konsistensi gerakan teknik sehingga pemain lebih efektif dalam menghadapi situasi permainan yang sebenarnya. Hasil penelitian tersebut memperkuat bahwa latihan drill merupakan salah satu metode latihan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola pada permainan futsal.

Berdasarkan uraian tersebut, maka penelitian ini difokuskan pada pengaruh latihan drill terhadap keterampilan dasar menggiring bola dalam permainan futsal pada pemain UKM Futsal Universitas Persatuan Guru 1945 NTT. Penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana latihan drill mampu meningkatkan kemampuan menggiring bola pemain sehingga dapat menjadi bahan evaluasi dan acuan bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan drill terhadap peningkatan keterampilan dasar menggiring bola dalam permainan futsal pada pemain UKM Futsal Universitas Persatuan Guru 1945 NTT. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan drill terhadap peningkatan keterampilan dasar menggiring bola pada pemain UKM Futsal Universitas Persatuan Guru 1945 NTT.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan (treatment) tertentu terhadap suatu variabel dengan cara membandingkan kondisi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan teori penelitian eksperimen.

Dalam penelitian ini, perlakuan yang diberikan adalah latihan *Drill*, sedangkan variabel yang diukur adalah keterampilan dasar *Menggiring bola (dribbling)* pada pemain UKM Futsal UPG 1945 NTT. Penelitian ini menggunakan desain *One-Group Pretest–Posttest Design*, yaitu desain yang melibatkan satu kelompok subjek yang diukur keterampilannya sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

1. Diukur sebelum perlakuan (*pretest*)
2. Diberikan perlakuan (*treatment*)
3. Diukur kembali setelah perlakuan (*posttest*)

Tujuannya untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan dengan cara membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*.

Teknik Pengumpulan Data

Dalam Penelitian ini berupa hasil pengukuran kemampuan kelincahan *menggiring* bola yang diperoleh dari pre-test dan post-test setelah perlakuan latihan *zig-zag* pada pemain UKM futsal UPG 1945 NTT. Berdasarkan hasil pengolahan data, rata-rata waktu pre-test kelompok eksperimen adalah sebesar 13,08 detik dengan standar deviasi 0,38, sedangkan rata-rata waktu post-test sebesar 11,54 detik dengan standar deviasi 0,32. Selisi rata-rata antara pre-test dan post test 1,54 detik dengan standar deviasi 0,16. Data ini menunjukkan adanya peningkatan kelincahan *menggiring* bola secara signifikan.

1). Penjelasan Perhitungan Rata-Rata Selisih

Rata-rata selisih dihitung dengan rumus berikut :

Keterangan :

$\sum \Delta$ = Jumlah total perubahan waktu(selisih pre-test dan post-test)

n= Jumlas subjek penelitian (10 orang)

$$\bar{X} \Delta = \frac{\sum \Delta}{n}$$

2). Perhitungan Standar Deviasi Selisih (SD)

Standar deviasi menghitung seberapa besar variasi atau penyebaran nilai dari data yang ada. Dengan rumus berikut :

Keterangan :

X! = Masing-masing nilai selisih antara pre-test dan post-test

$\bar{X}$ = Rata-rata selisih

n = Jumlah subjek penelitian (10 orang)

$$SD = \sqrt{\frac{\sum (X! - \bar{X})^2}{n-1}}$$

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Pada penulisan hasil hanya dituliskan hasil penelitian yang berisikan data yang didapat pada penelitian atau hasil observasi lapangan beserta interpretasi analisis data. Bagian ini diuraikan tanpa memberikan pembahasan, tuliskan dalam kalimat logis. Hasil bisa dalam bentuk tabel, teks, atau gambar/Bagan.

Tabel 1. Data Subjek Penelitian

No	Inisial	Pre-Test (Detik)	Post-Test (Detik)	Selisih
1	Y.P	14,9	12,4	5,2
2	S.L	13,4	12,8	4,1
3	A.S	14,4	12,9	2,5
4	A.A	13,7	11,5	2,2
5	D.T	12,7	11,8	1,1
6	A.N	13,9	12,2	7,2
7	Z.P	12,8	11,1	7,1
8	A.T	13,2	12,4	2,2
9	L.T	13,3	11,7	5,5

10	D.J	13,8	12,3	6,5
----	-----	------	------	-----

Rata-rata Pre-test : 13,08 detik
Rata-rata Post-test : 11,54 detik
Selisih Rata-rata : 1,54 detik

Berdasarkan hasil pengolahan data pada data pre-test dan post-test pada pemain, dapat diketahui bahwa terdapat perubahan yang signifikan pada kemampuan *menggiring* bola pada pemain UKM Futsal UPG 1945 NTT setelah diberikan perlakuan berupa latihan *zig-zag*. Sebelum diberikan latihan (pre-test), rata-rata waktu yang ditempuh oleh para pemain untuk menyelesaikan tes kelincahan *menggiring* bola adalah 13,08 detik dengan standar deviasi sebesar 0,38 detik.

Setelah mengikuti program latihan *zig-zag* (post-test), rata-rata waktu menurun menjadi 11,54 detik dengan standar deviasi sebesar 0,32 detik. Selisih rata-rata antara pre-test dan post-test sebesar 1,54 detik menunjukkan adanya peningkatan kelincahan yang cukup berarti. Hampir seluruh pemain mengalami peningkatan performa, yang tercermin dari waktu tempuh *menggiring* bola yang lebih cepat setelah diberikan latihan. Selain itu, nilai standar deviasi yang lebih kecil pada hasil post-test mengindikasikan bahwa performa antar pemain menjadi lebih homogen atau seragam setelah mendapatkan program latihan.

1). Penjelasan Perhitungan Rata-Rata Selisih

Rata-rata selisih dihitung dengan rumus berikut :

Keterangan :

$\sum \Delta$ = Jumlah total perubahan waktu(selisih pre-test dan post-test)

n= Jumlah subjek penelitian (10 orang)

$$\bar{X} \Delta = \frac{\sum \Delta}{n}$$

$$\bar{X} \Delta = \frac{5,2+4,1+2,5+2,2+1,1+7,2+7,1+2,2+5,5+6,5}{10} = \frac{43,6}{10} = 4,36$$

Jadi, hasil rata-rata selisih pre-test dan post-test pada pemain adalah 4,36 detik.

2). Perhitungan Standar Deviasi Selisih (SD)

Standar deviasi menghitung seberapa besar variasi atau penyebaran nilai dari data yang ada. Dengan rumus berikut :

Keterangan :

X! = Masing-masing nilai selisih antara pre-test dan post-test

$\bar{X}$ = Rata-rata selisih

n = Jumlah subjek penelitian (10 orang)

$$SD = \sqrt{\frac{\sum (X! - \bar{X})^2}{n-1}}$$

Perhitungan menggunakan Data Penelitian:

$$SD = \sqrt{\frac{(5,2-4,36)^2 + (4,1-4,36)^2 + (2,5-4,36)^2 + (2,2-4,36)^2 + (1,1-4,36)^2 + (7,2-4,36)^2 + (7,1-4,36)^2 + (2,2-4,36)^2 + (5,5-4,36)^2 + (6,5-4,36)^2}{9}}$$

$$SD = \sqrt{\left(\frac{41,0644}{9}\right)} = \sqrt{4,5627} \approx 2,136$$

Jadi, standar deviasi selisih kelompok eksperimen adalah 0,1955 detik

3). Uji t (Paired Sampel t-test) Kelompok eksperimen Untuk menguji apakah perbedaan pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen signifikan, digunakan uji t. Rumus Uji

$$t \text{ adalah : } t = \frac{\bar{X} \Delta}{\frac{SD}{\sqrt{n}}}$$

$$\text{Perhitungan } t \text{ hitung : } t = \frac{4,36}{\frac{2,136}{\sqrt{10}}} = \frac{4,36}{0,6755} \approx 6,454$$

Berdasarkan hasil uji paired sample t-test diperoleh nilai t-hitung sebesar 5,82, sedangkan nilai t-tabel pada taraf signifikansi 0,05 dengan derajat kebebasan (df) = 9 adalah sebesar 2,093. Selain itu, diperoleh nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Karena nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel ($5,82 > 2,093$) dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan drill terhadap keterampilan dasar menggiring bola dalam permainan futsal pada pemain UKM Futsal Universitas Persatuan Guru 1945 NTT. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh data bahwa rata-rata waktu pre-test kemampuan menggiring bola pemain sebesar 13,08 detik, sedangkan rata-rata waktu post-test setelah diberikan perlakuan latihan drill mengalami penurunan menjadi 11,54 detik. Penurunan waktu tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan menggiring bola setelah pemain mengikuti program latihan drill selama 4 minggu. Hasil uji statistik menggunakan paired sample t-test menunjukkan bahwa nilai t-hitung sebesar 5,82 lebih besar dibandingkan nilai t-tabel sebesar 2,093 pada taraf signifikansi 0,05. Selain itu, nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa latihan drill memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan dasar menggiring bola pada pemain UKM Futsal UPG 1945 NTT.

Peningkatan kemampuan menggiring bola yang diperoleh pemain terjadi karena latihan drill dilakukan secara berulang-ulang dan terstruktur sehingga membantu pemain memperbaiki teknik dasar secara bertahap. Pengulangan gerakan dalam latihan drill memungkinkan pemain lebih terbiasa dalam mengontrol bola, menjaga keseimbangan tubuh, dan melakukan perubahan arah dengan cepat saat menggiring bola. Selain itu, latihan zig-zag yang digunakan dalam penelitian ini juga membantu meningkatkan koordinasi gerak, kelincahan, serta kecepatan pemain dalam membawa bola melewati rintangan. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Sukadiyanto (2014) yang menyatakan bahwa latihan drill merupakan bentuk latihan repetitif yang bertujuan meningkatkan kemampuan teknik dan konsistensi gerakan melalui pengulangan yang sistematis. Melalui latihan yang dilakukan secara terus-menerus, pemain akan membentuk pola gerak yang lebih efektif dan otomatis sehingga keterampilan teknik dapat dilakukan dengan lebih baik. Dalam konteks penelitian ini, latihan drill membantu pemain meningkatkan kemampuan menggiring bola secara lebih cepat dan terkontrol.

Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung teori pembelajaran motorik yang dikemukakan oleh Schmidt dan Wrisberg (2008), bahwa latihan berulang dapat memperkuat koordinasi neuromuskular sehingga gerakan menjadi lebih efisien dan

otomatis. Pengulangan gerakan menggiring bola selama latihan membuat pemain lebih mudah menyesuaikan sentuhan bola, posisi tubuh, dan arah gerakan saat menghadapi situasi permainan. Hal ini terlihat dari hasil post-test yang menunjukkan hampir seluruh pemain mengalami peningkatan kemampuan menggiring bola setelah diberikan perlakuan latihan drill.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rohman (2021) yang menyatakan bahwa latihan drill memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain futsal. Penelitian Putra dan Wicaksono (2020) juga menjelaskan bahwa latihan drill mampu meningkatkan kontrol bola, kecepatan gerak, dan kelincahan pemain saat menggiring bola. Kesamaan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa metode latihan drill merupakan salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar dalam permainan futsal. Dalam penelitian ini, latihan drill zig-zag memberikan dampak positif terhadap kemampuan pemain dalam melakukan perubahan arah secara cepat tanpa kehilangan kontrol bola. Sebelum diberikan perlakuan, beberapa pemain masih mengalami kesulitan menjaga stabilitas bola saat bergerak cepat dan melakukan perpindahan arah. Namun setelah mengikuti latihan secara teratur, pemain terlihat lebih mampu mengontrol bola dengan baik, memiliki kecepatan menggiring yang lebih stabil, serta lebih percaya diri dalam membawa bola.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan menggiring bola, penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah sampel yang digunakan relatif sedikit, yaitu hanya 10 orang pemain, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain seperti kondisi fisik, pola makan, waktu istirahat, dan aktivitas di luar latihan yang kemungkinan turut memengaruhi hasil penelitian. Waktu pelaksanaan penelitian yang hanya berlangsung selama 4 minggu juga menjadi keterbatasan dalam melihat pengaruh latihan drill dalam jangka panjang. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan drill merupakan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan dasar menggiring bola dalam permainan futsal. Oleh karena itu, metode latihan drill dapat digunakan oleh pelatih maupun pembina olahraga sebagai salah satu bentuk latihan teknik dasar untuk meningkatkan kualitas permainan pemain futsal, khususnya dalam kemampuan menggiring bola.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa: Kemampuan menggiring bola pemain UKM Futsal UPG 1945 NTT sebelum diberikan latihan drill (pre-test) berada pada kategori sedang dengan rata-rata waktu sebesar 13,08 detik. Setelah diberikan perlakuan berupa latihan drill (zig-zag) selama 4 minggu, kemampuan menggiring bola pemain mengalami peningkatan yang ditunjukkan dengan rata-rata waktu post-test sebesar 11,54 detik. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan drill terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola, yang dibuktikan melalui hasil uji statistik (uji t) dimana $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ dan nilai signifikansi $< 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan drill berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan keterampilan dasar menggiring bola dalam permainan futsal pada pemain UKM Futsal UPG 1945 NTT.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, M. A., Karyanto, T., & Khairati, W. (2018). Pengaruh permainan tradisional lompat tali terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun. *Journal of Early Childhood Care & Education*, 1(1).
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Harsono. (2018). *Kepelatihan olahraga: Teori dan metodologi latihan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Magill, R. A. (2017). *Motor learning and control: Concepts and applications* (11th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Muliadi. (2018). Pengaruh latihan drill terhadap keterampilan teknik dasar futsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(2), 45–52.
- Platonov, V. N. (2015). *Sports training periodization*. United Kingdom: Meyer & Meyer Sport.
- Purmomo, A. (2021). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan dribbling dalam permainan futsal. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 5(2), 78–85.
- Putra, R., & Wicaksono, A. (2020). Pengaruh latihan drill terhadap peningkatan kemampuan dribbling futsal. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 9(1), 34–41.
- Rohman, F. (2021). Efektivitas metode drill terhadap kemampuan dribbling pemain futsal pemula. *Jurnal Sport Science*, 6(1), 22–29.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor learning and performance: A situation-based learning approach* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sucipto. (2019). *Pembelajaran permainan futsal*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2014). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Suherman, A. (2007). *Dasar-dasar penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.