



Analisa Penggunaan Media Bola untuk Meningkatkan Reaksi Kiper

Fathur Rizki Amelia

¹Program Studi S1 PGSD Penjas, Universitas Pendidikan Indonesia

*Email korespondensi : fathurrizki@student.upi.edu

ABSTRAK

Futsal merupakan olahraga dengan intensitas tinggi dengan lapangan yang lebih kecil dari sepakbola. Dalam permainan futsal, hal yang paling terpenting dalam rencana bertahan adalah tugas penting kiper futsal. Mencegah bola dari mencetak gol juga merupakan peran penting bagi penjaga gawang futsal. Pelatihan penjaga gawang biasanya menggunakan banyak media. Seperti kerucut media atau bola dalam pelatihan penjaga gawang. Namun, masih banyak pelatih yang belum tahu media mana yang cocok untuk melatih reaksi kiper futsal, terutama pelatih yang tidak berlisensi. Biasanya, pelatih atau dosen hanya menggunakan konsep "kebiasaan". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis media yang cocok untuk melatih kiper futsal dari beberapa aspek untuk meningkatkan respons kiper futsal. Metode kualitatif dan desain studi literatur adalah metode yang akan digunakan dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini menemukan bahwa media bola adalah media yang cocok untuk mempraktikkan reaksi kiper futsal. Oleh karena itu, dapat juga disimpulkan bahwa bola dapat meningkatkan kecepatan reaksi kiper.

Kata kunci : Kiper; Media; Reaksi

How to Cite:

Amelia, F.R (2024) Analisa Penggunaan Media Bola untuk Meningkatkan Reaksi Kiper. *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy*, 4(2), 95-104

ARTIKEL INFO

Article History:

Dikumpulkan 01 Nov 2024

Revised 07 Nov 2024

Accepted 11 Nov 2024

Available online 11 Nov 2024

Keywords:

Media, Kiper, Reaksi

PENDAHULUAN

Olahraga dapat mengakibatkan orang berkeringat & membuat orang menjadi sehat. Rulianto (2016) mengatakan bahwa secara umum, olahraga merupakan suatu kegiatan untuk meningkatkan rohani & jasmani seseorang. Olahraga akan menyehatkan badan dan pula rohani seorang sehingga seseorang akan mengalami kebugaran yang prima. Mursyid (2016) juga mengatakan dengan berolahraga secara rutin, teratur & beraturan, seseorang sanggup menjaga kebugarannya agar tetap prima. Seorang yang melakukan kegiatan tidak akan merasa lelah jika memiliki kebugaran jasmani yang prima atau baik (Subarjah, 2016). Dengan begitu kondisi prima tubuh tergantung pada kondisi kebugaran jasmani seseorang. Olahraga yang menggunakan media biasanya dengan benda seperti bola atau media lain yang dapat membantu dan mendukung seseorang (seperti olahraga dari semua ukuran) dalam berolahraga. Olahraga ini hanya dibedakan oleh media. Keduanya adalah bagian dari pergerakan permainan, yang dapat diartikan sebagai kondisi di mana seseorang harus memprediksi dan membuat keputusan dengan cepat, dan sering disebut sebagai karakteristik utama dari keterampilan terbuka. Menurut Gunawan et al. (2016), futsal bisa disebut permainan dalam ruangan, merupakan produk turunan dari sepakbola dan hampir mirip dengan sepak bola, tetapi ada perbedaan dalam ukuran, peralatan, dan peraturan stadion. Permainan ini juga berbeda dengan sepak bola konvensional, ini dilakukan dengan lima pemain di setiap timnya (Cahyana, Susilawati, & Mulyanto, 2018). Posisi Futsal termasuk kiper, jangkar, ala / sisi dan pivot.

Dalam melewati lawan atau menghindari lawan dibutuhkan kecepatan reaksi oleh olahragawan. Nuri et al. (2013, p. 1) mengatakan bahwa keistimewaan kinerja atlet tidak hanya kemampuan fisik atau atletik, tetapi juga keahlian sensorik. Saat pemain menyerang, pemain akan bergerak. Dengan mengubah respons dari lambat ke cepat, pertahanan akan berubah dari defensif menjadi ofensif. Kiper membutuhkan kecepatan reaksi yang signifikan untuk mengoper bola. Oleh karena itu, diketahui bahwa menerima perintah dalam bentuk gerak dalam periode waktu tertentu disebut kecepatan reaksi. Kecepatan dapat diartikan sebagai gerakan dalam waktu singkat, dan reaksi dapat diartikan sebagai aktivitas tertib. Dengan begitu, penerimaan rangsangan dalam waktu tersingkat untuk melakukan gerakan atas jawaban dari kinetik disebut dengan kecepatan reaksi (Budianto, 2015). Oleh karena itu, dapat dilihat bahwa kecepatan reaksi disebabkan oleh sinyal waktu tertentu.

Media dapat membantu meningkatkan keahlian olahraga, dan penggunaan media dalam melatih kiper sepak bola lima sisi dapat mendukung pengembangan keterampilan yang dimiliki penjaga gawang. Media menurut Saptani (dalam Ajizah, Suherman dan Susilawati (2016, p. 37)) mengatakan bahwa media digunakan untuk memudahkan dalam pencapaian proses dan hasil pembelajaran secara efisien dan efektif. Bola berukuran

sedang, bola reaksi, bola futsal sungguhan, bola tenis atau bola karet dapat membantu meningkatkan reaksi yang dimiliki oleh penjaga gawang futsal. Selain itu, media seperti lincah tangga atau lincah tangga, kerucut atau media lain dapat digunakan untuk meningkatkan reaksi dari penjaga gawang lima sisi.

Tangga *agility* (*agility ladder*) merupakan digunakan untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan dengan pergerakan kaki yang dilakukan dengan berlari, meloncat dan melompat (Fantiro, 2018). Kemudian, model pelatihan menggunakan kerucut biasanya disebut cone drill. Cone drill adalah bentuk pelatihan ketangkasan yang menggunakan kerucut sebagai hambatan (Diputra, 2015). Lalu ada media bola. Koordinasi, kelincahan dan kecepatan reaksi bola mata adalah bagian terpenting dari pembuatan bola reaksi. Perbedaan arah refleksi akan disebabkan oleh bola reaksi yang dipantulkan. Ini akan menyebabkan kiper bereaksi ketika bola memantul. Inilah sebabnya mengapa ada 6 sisi di bagian luar bola reaksi, membuat bola sulit diprediksi. Media lain biasanya disebut media sepak bola, yang merupakan jenis sepak bola yang berbeda di sepakbola umum. Untuk karakteristik bola futsal dalam peraturan FIFA (2014), termasuk lingkaran sempurna yang terbuat dari kulit, lingkaran adalah 62-64 cm, berat pada awal permainan adalah 400-440 gram, ketika dilemparkan tingginya 2 meter, bola tidak akan memantul setidaknya 50 cm pada pantulan pertama, refleksi maksimum tidak melebihi 65 cm. Tenis digunakan untuk mempraktikkan reaksi kiper sepak bola lima sisi. Kita tahu bahwa tenis digunakan untuk tenis, tetapi untuk latihan reaksi bola ini sering juga digunakan *Fédération Internationale de Football Association* (ITF) (2016). Terdapat bola tenis yang sesuai standar. Diantaranya :

Tabel 1. Standar Bola Tenis Menurut ITF

	TIPE 1 (CEPAT)	TIPE 2 (MENENGAH)	TIPE 3 (LAMBAT)	HIGH ALTITUDE
Massa (Berat)	56-59,4 gram	56-59,4 gram	56-59,4 gram	56-59,4 gram
Ukuran	6,54-6,86 cm	6,54-6,86 cm	7,00-7,30 cm	6,54-6,86 cm
Melambung	138-151 cm	135-147 cm	135-147 cm	122-135 cm
Lambungan Ke Depan	0,56-0,74cm	0,56-0,74 cm	0,56-0,74 cm	0,56-0,74 cm
Lambungan Kembali	0,74-1,08 cm	0,80-1,08 cm	0,80-1,08 cm	0,80-1,08 cm
Warna	Putih atau kuning	Putih atau kuning	Putih atau kuning	Putih atau kuning

Dalam riset dengan judul “Auditory Reaction Time, Visual Reaction Time and Whole Body Reaction Time in Athletes” dikatakan bahwa atlet yang baik itu memiliki kecepatan bergerak dan kecepatan respon. Sebagai contoh, faktor untuk sukses dalam bertahan. Ketika pemain menyerang maka akan bergerak, perbedaan dari lambat ke cepat dengan reaksi dari bertahan membuat pergerakan yang baik (Gavkare, Nanaware, & Surdi, 2013). Karena itu, salah satu tindakan berharga selama berolahraga adalah kecepatan reaksi. Terutama dalam bermain futsal. Ini berdampak pada kiper, karena jarak dekat akan membuat bola menembak lebih cepat. Saat pemain menyerang, pemain akan bergerak. Kiper membutuhkan kecepatan reaksi yang signifikan untuk menerima bola bola. Oleh karena itu, diketahui bahwa menerima perintah dalam bentuk gerak dalam periode waktu tertentu disebut kecepatan reaksi. Kecepatan dapat diartikan sebagai gerakan dalam waktu singkat, dan reaksi dapat diartikan sebagai aktivitas tertib.

Bahkan, pelatih kiper, ketika berlatih meningkatkan respons kiper, bingung ketika menggunakan media yang tepat untuk melatih respons kiper sepakbola lima sisi. Banyak orang tidak tahu apakah media yang digunakan dapat meningkatkan respons kiper (Arbain, 2017; Diputra, 2015; Fantiro, 2018; Kusuma & Kardiawan, 2017; Saputra, 2017). Dengan penjelasan yang sudah dijelaskan, studi pustaka ini akan menentukan media mana yang digunakan untuk meningkatkan respons dari penjaga gawang futsal. Dengan meninjau teori dari jurnal dan buku untuk referensi. Hasilnya diharapkan akan diperoleh dalam bentuk pengetahuan tentang media. Informasi ini cocok untuk latihan penjaga gawang futsal dalam upaya meningkatkan respons penjaga gawang.

METODE PENELITIAN

Metode ini memungkinkan peneliti untuk mengetahui cara memperoleh data dan hasil yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan yang diidentifikasi, penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Dan juga menurut Sugiyono (2017, pp. 9 - 10), metode kualitatif adalah metode yang menggunakan peneliti sebagai instrumen yang berdasarkan filsafat *postpositivisme*, serta memakai pengumpulan data berupa triangulasi data.

Dalam penelitian ini, desain dilakukan dengan menggunakan desain studi literatur, yang memiliki arti penting mengatur berbagai literatur dalam bentuk artikel jurnal, buku, dan dokumen ke dalam sub-tema yang diperlukan sesuai dengan penelitian yang digunakan. (Sugiyono, 2017). Menurut Prasetyo (2012), studi literatur digunakan untuk mencari bahan yang berhubungan dengan penelitian yang didapatkan dari buku-buku, jurnal-jurnal, maupun internet.

Dalam penelitian kualitatif, peneliti itu sendiri yang akan menjadi instrumen penelitian (Sugiyono, 2017). Instrumen yang dipakai yaitu dengan membuat bagan untuk kesesuaian

dengan tema penelitian. Tahap pengumpulan data secara dokumen diantaranya : 1) Peneliti mencari jurnal atau buku yang cocok dengan masalah yang harus diselesaikan pada tahap pertama 2) Pada tahap kedua, para peneliti menganalisis data dan konten jurnal atau buku yang telah diperoleh 3) Pada tahap ketiga, para peneliti menulis data-data tersebut diambil dari jurnal atau buku sebagai referensi.

Analisis data model *Miles and Huberman* (1984) (Sugiyono, 2017, pp. 132-142) dapat diartikan bahwa dalam melakukan analisis data sampai akhir dengan menggunakan kegiatan tertentu, diantaranya mereduksi data, mendisplay data, dan menyimpulkan data. Analisis data model *Miles and Huberman* (1984) (Sugiyono, 2017, pp. 132-142) merupakan sebuah proses dari mereduksi data, mendisplay data, dan menyimpulkan data atau verifikasi data, hal itu dilakukan secara terus menerus dalam upaya menganalisis data.

Data yang sudah diambil, ditulis secara detail dan terperinci. Mereduksi berarti memilah dan menyatukan poin - poin yang inti. Reduksi data merupakan salah satu proses berfikir sensitif dimana penulis akan mulai menemukan tujuan dari penelitian yang akan diteliti dari data yang masih mentah. Penyajian data (*data display*) dilakukan setelah data telah direduksi. Beberapa hal yang tak perlu dirubah seperti pola yang ditemukan akan didorong menjadi sebuah data. Pola tersebut akan menjadi sebuah data yang disajikan di akhir penelitian. Setelah mereduksi data dan menyajikan data, langkah terakhir yaitu menyimpulkan atau verifikasi. Simpulan juga merupakan suatu temuan yang belum ada atau bisa dibilang baru, bisa berupa pengeskripsian atau penggambaran dari sebuah obyek yang belum jelas atau masih buram.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Reaksi atau refleksi adalah keterampilan penting yang harus dikuasai kiper. Di tempat-tempat di mana lapangan futsal kecil, refleksi juga harus ada. Stimulus yang diterima oleh saraf melalui interneuron (neuron terhubung) menyebabkan gerakan refleks. Namun, dalam hasil yang telah diamati, ditemukan bahwa mempraktikkan reaksi kiper futsal masih bingung ketika menentukan media yang digunakan. Banyak media digunakan sebagai alat untuk membantu pelatih atau pelatih, tetapi pelatih atau pelatih bingung tentang mengidentifikasi media yang efektif untuk meningkatkan reaksi kiper sepak bola lima sisi. Dalam edisi ini, berbagai studi literatur yang berhubungan dengan media akan dibahas, yang efektif dalam meningkatkan respons penjaga gawang.

Media cones

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Diputra (2015) dengan judul pengaruh latihan *three cone drill*, *fourcone drill*, dan *five cone drill* terhadap kelincahan dan kecepatan dengan tujuan untuk menganalisis tentang pengaruh tentang model latihan tersebut dan manakah yang berpengaruh lebih besar antara latihan tersebut dalam meningkatkan kelincahan dan kecepatan. Hasil yang diperoleh dari ini tampaknya merupakan hasil yang signifikan dalam latihan *conedrill* tiga, empat dan lima, yang akan meningkatkan ketangkasan dan kecepatan. Selain itu, *five conedrill* lebih ideal untuk meningkatkan kelincahan, sementara *three cone drill* lebih ideal untuk meningkatkan kecepatan. Menurut teori yang dikemukakan Rahman Diputra, dari hasil ini, dapat dilihat bahwa pengeboran kerucut adalah bentuk pelatihan tangkas yang menggunakan kerucut atau kerucut sebagai hambatan.

Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Setioningsih, Sugiono, and Herawati (2016), bahwa Pelatihan *drill cone* berdampak pada kelincahan pemain futsal pria berusia 19-25. Hasil analisis dan perhitungan uji statistik dapat disimpulkan bahwa latihan *cone drill* berdampak pada kelincahan pemain futsal pria usia 19-21 dengan p-value 0,000. Dengan begitu untuk melatih kelincahan bisa menggunakan latihan *cone drill exercise*. Dan menurut penelitian yang lain juga (Erliana, 2017) mengatakan Hasil penelitiannya memiliki dampak signifikan terhadap kelincahan. Meningkatkan kelincahan para pemain Futsal SMPN 3 Banjarbaru bisa mendapatkan hasil rerata tes awal 9,73 dan rerata tes akhir 7,56.

Oleh karena itu, latihan *cone drill* cocok untuk melatih kelincahan dan kecepatan atlet (Diputra, 2015; Erliana, 2017; Setioningsih et al., 2016). Dengan cara ini, latihan dengan *cones* lebih khusus melatih kelincahan kaki atlet, daripada refleksivitas atau reaktivitas.

Dengan media agility ladder

Penelitian yang dilakukan oleh Fatchurrahman et.al. (2019) mendapatkan hasil bahwa *ladder drill* dengan *agility ladder* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan pemain futsal. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa mempraktekkan serangan *step drill* dan *ickey shuffle drill* dapat meningkatkan kelincahan anak-anak futsal SMA Negeri 1 Krian. Kemudian menurut Pramukti dan Junaidi (2015) menjelaskan bahwa *agility ladders* digunakan untuk melatih ketangkasan kaki dan mengatur gerakan secara seimbang. Dan juga menurut Fantiro (2018), program latihan *ladder drills speed up and ladder drill crossover* mempengaruhi kelincahan dapat ditingkatkan secara signifikan.

Menurut hasil teori yang diajukan oleh Fantiro pada tahun 2018, tangga *agility* adalah media untuk meningkatkan ketangkasan dan kecepatan dengan berlari, melompat dan melompat untuk gerakan kaki. Dengan kata lain, penggunaan media *agility ladder* bertujuan untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan pemain futsal (Fantiro, 2018; Fatchurrahman et al., 2019; Hidayat, 2019; Kusuma & Kardiawan, 2017). Dengan cara ini, untuk melatih reaksi kiper

futsal, tangga agility tidak ada hubungannya dengan pelatihan reaksi kiper futsal, karena media meningkatkan kecepatan dan kelincahan.

Media bola

Menyediakan media bola bisa menggunakan bola futsal (sepak bola nyata), tenis dan bola reaksi. Data dari penelitian yang dilakukan oleh Narwan Primasoni Arbain menunjukkan bahwa media bola sepak dan tenis dapat memengaruhi respons penjaga gawang. Dengan cara ini, kekuatan yang diberikan kepada media pengontrol bola berulang kali selama proses pelatihan akan meningkatkan kecepatan penjaga gawang sendiri (Arbain, 2017; Saputra, 2017).

Dari hasil tersebut, dapat diartikan bahwa bola merupakan media yang cocok untuk diberikan kepada kiper dalam rangka meningkatkan kecepatan reaksi dari kiper. Dimana reaksi atau refleks itu sendiri adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberikan jawaban kinetik setelah menerima rangsangan (Budianto, 2015). Ketika rangsangan yang diterima oleh saraf sensorik secara langsung ditransmisikan oleh neuron perantara (neuron penghubung), gerakan refleks terjadi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan jurnal dan data yang diperoleh dari referensi yang sudah dijelaskan, dapat juga disimpulkan bahwa bola dapat meningkatkan kecepatan reaksi penjaga gawang. Namun, ketika media bola digunakan dalam kombinasi dengan media lain (seperti tangga *agility* atau kerucut), selain kekuatan reaksi, itu juga dapat meningkatkan kemampuan beradaptasi olahraga, tetapi dapat digunakan dalam kombinasi dengan kelincahan.

Selain meningkatkan keahlian, menyediakan media juga akan mengurangi kecemasan atlet. Dalam kasus kegelisahan, atlet akan melewati masa imajinasi, sehingga rasa takut dan kegelisahannya akan muncul lebih, dan akan ada rasa tidak aman. Salah satu teknik untuk memecahkan masalah ini juga termasuk strategi intervensi kognitif untuk atlet (Ekawaldi & Liffiah, 2014). Namun, intervensi kognitif tidak selalu terkait dengan psikologi, tetapi dapat melibatkan berbagai bidang.

Salah satu metode atau strategi yang digunakan dalam strategi intervensi kognitif adalah penggunaan media. Menyediakan media selama pelatihan dapat menyebabkan satu atau lebih kebiasaan yang memengaruhi kecemasan atlet ketika menghadapi pertandingan. Kebiasaan ini akan membuat kiper lebih rileks, yang akan membuat atlet merasa lebih percaya diri, karena apa yang terjadi dalam permainan telah diberikan selama proses pelatihan.

Dengan menggunakan bola, media akan membuat atlet terbiasa dengan situasi aktual, dan bola akan ditangani langsung selama pertandingan. Metode mengurangi kecemasan atlet biasanya disebut intervensi kognitif.

SIMPULAN

Futsal adalah olahraga tingkat tinggi. Dalam masyarakat yang berbeda, sepakbola sangat akrab, dengan 5 pemain di setiap tim. Sebuah tim terdiri dari penjaga gawang, *anchor*, *ala / flank*, dan *pivot*. Futsal juga memiliki respons yang lebih tinggi, terutama di posisi penjaga gawang. Responsnya adalah rangsangan yang disebabkan ketika rangsangan diberikan. Merangsang seseorang yang melakukan sesuatu secara terus-menerus akan menghasilkan kebiasaan yang juga mengurangi kecemasan karena kebiasaan bola.

Media adalah alat yang disediakan untuk siswa, yang dapat menyederhanakan proses penerimaan bahan dan membuat bahan lebih mudah dicerna. Media seperti tangga agility, kerucut, dan bola adalah media yang sering diberikan pelatih kepada atlet untuk melatih respons kiper. Media bola lebih cocok, karena hasil latihan kiper dengan bola akan menjadi reaksi latihan, dan tangga agility dan kerucut akan meningkatkan kecepatan dan kelincahan. Dengan cara ini, media bola lebih cocok untuk meningkatkan respons kiper sendiri.

REFERENSI

- Ajizah, N., Suherman, A., & Susilawati, D. (2016). Penggunaan Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Gerak Dasar Lari Sprint Pada Siswa Kelas V SDN Sukajadi Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang. *SpoRTIVE*, 1(1), 35-44.
- Arbain, N. P. (2017). Pengaruh Latihan Memantulkan Bola Sepak Ke Tembok Dan Menggunakan Bola Tennis Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang SSO Real Madrid Foundation UNY Yogyakarta. *Pend. Kepelatihan Olahraga-S1*, 1(4).
- Budianto, I. (2015). *Sumbangan Kecerdasan IQ, Keseimbangan, Dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Kiper Dalam Mengantisipasi Arah Bola*. Universitas Negeri Semarang,
- Cahyana, S., Susilawati, D., & Mulyanto, R. (2018). Pengaruh Small Sided Game (SSG) Terhadap Keterampilan Passing Pada Mahasiswa UKM Futsal UPI Kampus Sumedang. *SpoRTIVE*, 1(1), 631-640.
- Diputra, R. (2015). Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, dan Five Cone Drill terhadap Kelincahan (Agility) dan Kecepatan (Speed). *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 41-59. doi:10.29407/js_unpgri. 1i1.574
- Ekawaldi, I. Z., & Liffiah, L. L. (2014). Efektifitas teknik relaksasi pernafasan untuk mengurangi kecemasan atlet futsal yang hendak bertanding. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 6(1), 9-14.

- Erliana, M. (2017). Pengaruh Latihan E-Movement Cone Drill Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Smpn 3 Banjarbaru. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(2). doi:10.20527/multilateral.16i2.4250
- Fantiro, F. A. (2018). Perbedaan pengaruh latihan ladder drill speed run dan ladder drill crossover terhadap peningkatan kelincahan (agility) siswa Sekolah Dasar Moh. Hatta Kota Malang. *JPOS (Journal Power Of Sports)*, 1(2), 14-22. doi:10.25273/jpos.1i2.2514
- Fatchurrahman, F., Sudijandoko, A., & Widodo, A. (2019). The comparison of the effect of ladder drills in out training and ladder drills ickey shuffle exercises on increasing speed and agility. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 154-165. doi:10.29407/js_unpgri.5i1.12753
- FIFA. (2014). *Futsal: Laws of the Game 2014/2015*. In (pp. 1-156): Fédération Internationale de Football Association.
- Gavkare, A. M., Nanaware, N. L., & Surdi, A. D. (2013). Auditory reaction time, visual reaction time and whole body reaction time in athletes. 6, 214-219.
- Gunawan, Y. R., Suherman, A., & Sudirjo, E. (2016). Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal Pada Atlet O2SN Kecamatan Sumedang Utara. *SpoRTIVE*, 1(1), 1-11.
- Hidayat, A. (2019, 2019). *Effect of agility ladder exercises on agility of participants extracurricular futsal at Bina Darma University*.
- ITF. (2016). *ITF Rules of Tennis*. In (pp. 1-41): International Tennis Federation.
- Kusuma, K. C. A., & Kardiawan, I. K. H. (2017). Pengaruh Pelatihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan dan Kelincahan. 5, 16-20. doi:10.23887/jiku.v6i3.8832
- Mursyid, M. I., Safari, I., & Akin, Y. (2016). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Tenis Meja PORDA Kabupaten Sumedang dan PORDA Kabupaten Bandung Barat *SpoRTIVE*, 1(1), 291-300.
- Nuri, L., Shadmehr, A., Ghotbi, N., & Attarbashii Moghadam, B. (2013). Reaction time and anticipatory skill of athletes in open and closed skill-dominated sport. 13(5), 431-436. doi:10.1080/17461391.2012.738712
- Pramukti, T., & Junaidi, S. (2015). Pengaruh Latihan Ladder Drill dan Latihan ABC Run terhadap Peningkatan Kecepatan Pemanjatan Jalur Speed Atlet Panjat Tebing FPTI Kota Magelang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(1).
- Prasetyo, E. D. (2012). *Pemodelan Animasi Teknik Gerakan Lempar Pada Olahraga Atletik Menggunakan Software Blender*.
- Rulianto, G., Mulyanto, R., & Safari, I. (2016). Pengaruh Olahraga Renang Gaya Dada Sebagai Hydro Therapy Terhadap Penurunan Intensitas Kambuh Pada Penyakit Asma (Penelitian Eksperimen pada Siswa di Adyas Aquatic Club Sumedang). *SpoRTIVE*, 1(1), 80-85.

Fathur Rizki Amelia, Analisa Penggunaan Media Bola

- Saputra, M. H. (2017). Pengaruh Variasi Latihan Reaksi Terhadap Kecepatan Reaksi Kiper Futsal Siswa SMAN 6 Kota Jambi
- Setioningsih, I., Sugiono, S., & Herawati, I. (2016). Pengaruh Pemberian Cone Drill Exercise Terhadap Tingkat Kelincahan Pada Pemain Futsal Usia 19-21 Tahun.
- Subarjah, H. (2016). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *SOSIOHUMANIKA*, 9(1).
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif* (S. Y. Suryandari Ed. 3 ed.). Bandung: Alfabeta.