

## DAFTAR PUSTAKA

- Abulhasan, J. F., & Grey, M. J. (2017). Anatomy and physiology of knee stability. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 2(4). <https://doi.org/10.3390/jfmk2040034>
- Adrah, M., Osman, T., Issa, M., Imran, A., Zhang, Y., & Juhre, D. (2024). *Investigasi Kinerja Material pada Sendi Pergelangan Kaki Buatan*. 6, 509–526. <https://doi.org/10.3390/protesis6030036>
- Ahmad Syahri, Muhammad Suhdy, & Hengky Remora. (2024). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Dan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Dribbling Pemain Futsal Mts Negeri 1 Lubuklinggau. *SJS: Silampari Journal Sport*, 4(2), 1–7. <https://doi.org/10.55526/sjs.v4i2.745>
- Ahyer, N. M., Himawan, A., & Handayani, H. Y. (2024). Metode Circuit Training Meningkatkan Daya Tahan Otot Tungkai Pada Pemain Ekstrakurikuler Futsal Smp Roudlotul Ulum. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(2), 144–150.
- Amarta, R., & Nugroho, R. A. (2022). Hubungan Speed Dan Agility Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Ekstrakurikuler Futsal. *Journal Of Physical Education*, 3(1), 17–21. <https://doi.org/10.33365/joupe.v3i1.1753>
- Andesva, R., Asnaldi, A., & Lawanis, H. (2025). Tinjauan Kebugaran Jasmani Pemain Ekstrakurikuler Futsal di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh. *Pendidikan Dan Olahraga*, 8(2), 289–296. <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.38>
- Arum, P. P., Nurcahyo, P. W., Klinik, L., Purbalingga, R. U., Tengah, J., & Semarang, P. K. (2018). Peranan proyeksi stitch view long leg pada pemeriksaan knee joint dengan indikasi osteoarthritis 1. *RADIOGRAFER INDONESIA*, 70–72.
- Batubara, H., Heri, Z., & Ibrahim. (2025). Pengaruh Latihan Cone Drill Dan Saq ( Speed , Agility , And Quickness ) Terhadap Kelincahan Atlet Putra Unimed Hockey Club Tahun 2024. *Ilmu Keolahragaan*, 24(1), 36–40.
- Belinda, J. (2024). Penanganan Fisioterapi Pada Tiga Pasien Anak Kasus Sprain Ankle Dengan Intervensi Theraband Exercise. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(4), 21–30. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644>
- Brockett, Claire L, G. J. C. (2016). *Biomekanika pergelangan kaki*. Elsevier Ltd.
- Burhanuddin, S., Rizal, A., & Latuheru, R. V. (2025). Peran Kecepatan dalam Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola pada Atlet Futsal Pemula :

Sistematika Literatur Review. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(6), 2427–2435.

Candratama, A., Prasetyo, Y., Ismail, R., & Haryanto, I. (2019). *Analisis Metode Elemen Hingga Artificial Hip Joint Saat Gerakan Salat*. January. <https://doi.org/10.14710/rotasi.20.4.226-230>

Diputra, R. (2019). Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill terhadap Kelincahan (Agility) Dan Kecepatan (Speed). *Jurnal Sportif*, 1(1), 41–59.

Fadlan, G. R., & Riyadi, D. N. (2025). Pengaruh latihan z-pattern run terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SDN Jatisampurna 10 Kota Bekasi. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 15(2), 53–61. <https://doi.org/10.33558/motion.v15i2.11380>

Fajri, M., & Sawali, L. (2024). Hubungan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan Shooting Futsal pada Siswa SMA Negeri 1 Pomalaa Relationship Between Leg Muscle Power And Futsal Shooting Skills In SMA Negeri 1 Pomalaa. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, X(x), 23–28.

Faricha, Syurrahmi<sup>2</sup>, Najizah, & Abidin. (2025). Perbedaan Pengaruh Latihan Shuttle Run dan Zig-Zag Run terhadap Kelincahan Pemain Futsal di Tunas Muda Eleven. *Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(4), 296–305. <https://doi.org/10.62383/vimed.v2i4.2390>

Feriyanto, R., Irkham, K., & Sumantri, R. J. (2025). Pengaruh Latihan Cone Drill Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal Pada SMK Ma'arif 1 Sumpiuh. *JOKER: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 2723–584. [https://doi.org/10.25299/es:ijoep.2020.vo11\(2\).5637](https://doi.org/10.25299/es:ijoep.2020.vo11(2).5637)

Fetto, J. F. (2019). *Artikel Tinjauan Model Dinamis Biomekanik Sendi Pinggul: Kontribusi Jaringan Lunak*. 2019. <https://doi.org/10.1155/2019/5804642>

Hadi, D. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), 213–228.

Hasibuan, Y. K., Rahim, A. F., & Rosidah, N. (2024a). Pengaruh Latihan Boomerang Run Terhadap Tingkat Kecepatan Pemain Futsal. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(5), 842–851. <https://doi.org/10.33024/jikk.v11i5.14232>

Hasibuan, Y. K., Rahim, A. F., & Rosidah, N. (2024b). pISSN:2355-7583 | eISSN:2549-4864 <http://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan>. 11(5), 842–851.

Herlambang, M., Maulana, F., & Nurudin, A. A. (2022). *Latihan Kecepatan* ,

- Kelincahan dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Futsal.* 8(4), 1601–1606. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.4047>
- Hernandi, T. J. (2018). Pengaruh Latihan Cone Drill Dengan Recovery Aktif Terhadap Peningkatan Power Dan Kelincahan Atlet Bola Voli Pasir Putra Pab Diy. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1(4), 1–12.
- Juliantara, I. P. E., & Sugiarta, I. P. (2023). *Optimalisasi Citra MRI Ankle Joint Dengan Penerapan Oblique 3D FSPGR Di Instalasi Radiologi RSUD Dr . Moewardi*. 1(4), 106–117. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v1i4.677>
- Kahfi, M. K., Januarumi, F., & Wiyaja, M. (2018). Pengaruh Latihan Cone Drill Terhadap Kecepatan Futsal. *Jurnal Fisioterapi Binawan*, 4(4), 24–29.
- Kahfi, M. K., & Wiyaja, F. J. M. (2020). 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)
- Komariah, S., Syamsuramel, & Solahuddin, S. (2025). *Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan dalam Permainan Futsal pada Club Rocket FC Putri*. 6(2), 341–349. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Liu, J., Valentine<sup>2</sup>, D., & Ebraheim<sup>1</sup>, N. A. (2022). *Manajemen Cedera Sindesmosis : Sebuah Narasi Tinjauan*. November.
- Maranti, Z. R., & Perdana, S. S. (2023). Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Medial Meniscus Tear Dextra Di Klinik Sport Life Injury : a Case Report. *Physio Journal*, 3(1), 23–33. <https://doi.org/10.30787/phyjou.v3i1.951>
- Maulana, M. Z., Setyawan, D. B., & Chan, A. A. S. (2024). *Pengaruh latihan zig-zag run terhadap kecepatan dribbling bola futsal pada ekstrakurikuler futsal smp perguruan rakyat 1 jakarta selatan*. 1(1), 41–47.
- Muqsith. (2020a). Anatomi dan Biomekanika Sendi Panggul. In M. S. dr. Cut Khairunnisa (Ed.), *Unimal Press*. UNIMAL PRESS.
- Muqsith, A. (2020b). Otot (musculus). *Ebook*.
- Norman, A. L., Yulianti, A., & Irawan, D. S. (2025). Efektivitas Kombinasi Jump Rope Dengan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Daya Ledak Pada Anak Dengan Ekstrakurikuler Futsal. *Kesehatan Media Husada.*, 14(1), 77–84.
- Nur Khoiriah, S., Sulistyorini, & Riyad Fadhli, N. (2020). Untuk Atlet Futsal Pada Tim Putri Universitas Negeri Malang. *Journal of Sport and Exercise Science*,

- 3(1), 30–36. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jses>
- Nurkadri, & Kholil, R. (2021). Korelasi Kekuatan Otot Tungkai, Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kecepatan Dribbling Dalam Permainan Futsal Pada Pemain Futsal Inang Fc Tahun 2021. *Journal Coaching Education Sports*, 2(2), 137–150. <https://doi.org/10.31599/jces.v2i2.706>
- Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (2019). *Drs. Arif Bulqini, M.Kes.* 1–5.
- Pamungkas, B. P. (2021). Kontribusi Zig-Zag Dribbling Drill Dan 15 Yard Turn Drill Terhadap Dribbling Sepak Bola. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(1), 27-33., 2(1), 102–108.
- Pratiwi, D., & Rahmadani, A. (2023). Analysis of the Physical Condition Level of the Lacroi Futsal Club Team, Rengat. *Integrated Sport Journal-I*, 1(1), 2023. <https://ejournal.indrainstitute.id/index.php/isj>
- Putra, K., Atmaja, K. W., & Sastrawan, A. (2021). Knee Stretching Exercise Meningkatkan Pencapaian Range Of Motion Dan Menurunkan Tingkat Nyeri Pada Pasien Arthritis Rheumatoid. *Perawat*, 6(1), 6–14.
- Rahardi, G. (2021). Analisis Tingkat Vo2 Max Kelincahan Pemain Klub Big Futsal Bekasi Usia 8-15 Tahun. *Seminar Nasional LPTK CUP XX*, 3(11), 191–197. [www.FIFA.com](http://www.FIFA.com)
- Rahman, F. J. (2018). Peningkatan Daya Tahan, Kelincahan, Dan Kecepatan Pada Pemain Futsal: Studi Eksperimen Metode Circuit Training. *SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 264–279. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v4i2.12466](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12466)
- Rahmawatisujiono bambang, novitaria marani ika. (2019). Hubungan Antara Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lari 100 Meter Atlet Atletik. *Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(3), 126–132.
- Rohman, A., Ismaya, B., & Syafei, M. M. (2021). Survei Teknik Dasar Passing Kaki Bagian dalam Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Pamor Cikampek. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(6), 357–366. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5632568>
- Setiono, A., & Damopolii, C. A. (2022). Tatalaksana Rehabilitasi Bursitis Pada Lutut. *Jurnal Medik Dan Rehabilitas*, 4(3), 1–7.
- Suprpto, A. E., & Rachmathiany, R. (2024). Teknik Pemeriksaan Ankle Joint Dengan Klinis Post Kll ( Kecelakaan Lalu Lintas ) Menggunakan Modalitas Digital Radiography Di Rumah Sakit Umum Daerah Simpang Lima Gumul. *Strada Journal of Radiography*, 5(June), 4–7.

- Syafrianto, D., Muchlis, A. F., & Ayu, N. P. (2021). Functional ankle instability didefinisikan sebagai perasaan subjektif dari ketidakstabilan dan cedera berulang pada pergelangan kaki , keseleo pergelangan kaki simtomatik ( atau keduanya ) karena defisit proprioceptive dan neuromuskuler , hal ini mengakib. *Sporta Saintika*, 6(1), 19–27.
- Teguh Wibowo, R. A., & Yulianto, R. (2023). Pengaruh Latihan Metode Shuttle Run Terhadap Keterampilan Dribling Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlet Putra Usia 12-15 Tahun. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 23(1), 12–21. <https://doi.org/10.36728/jis.v23i1.2491>
- Utama, G. Y., & Mulyanto, T. Y. (2025). Pengaruh Latihan Cone Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Smkn 53 Jakarta Barat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 5(2), 75–83.
- Wara, S. S. M., Adziima, A. F., Nasrudin, M., & Pratama, A. R. (2025). Evaluasi Kinerja Uji Normalitas pada Ragam Distribusi dan Ukuran Sampel. *Jurnal Diferensial*, 7(2), 172–183. <https://doi.org/10.35508/jd.v7i2.24042>
- Wirasaputra, F., Permadi, A. G., & Wardani, I. K. (2025). *JPG: Jurnal Pendidikan Global Vol. 1 No. 1 pp 38-48*. 1(1), 38–48.
- Zhang, L., Wei, G. L. dan P., Han, B., Wang, Z., Yan, Y., & Ma, J. B. (2020). Mengulas artikel Biomekanik Sendi Lutut dalam Kondisi Fisiologis dan Caranya Patologi Dapat Mempengaruhinya : Tinjauan Sistematis. 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/7451683>