

Kemampuan Teknik Dasar Pemain Futsal Siswa Ekstrakurikuler SMA NEGERI 6 LUBUKLINGGAU

Ahmad Fadhillah, Damrah, Emral, Muhammad Arnando

Pendidikan Olahraga, Departemen Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

ahmadfadhillah171@gmail.com 1, damrah@fik.unp.ac.id 2,

emral_abus@yahoo.co.id 3, 171050@fik.unp.ac.id 4

Kata Kunci : Kemampuan Teknik Dasar, Futsal

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi futsal siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Lubuklinggau yang diduga karena rendahnya kemampuan teknik dasar futsal siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Lubuklinggau. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan teknik dasar siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Lubuklinggau. Jenis penelitian ini adalah deskriptif, dengan populasi 20 orang. Penarikan sampel dalam penelitian menggunakan teknik Probability Sampling. Instrumen penelitian adalah tes yang dilakukan untuk mengukur kemampuan teknik dasar bermain futsal meliputi: passing control, dribbling dan shooting. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis presentase. Berdasarkan tes kemampuan teknik dasar bermain futsal siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Lubuklinggau: 1. Kemampuan teknik dasar Passing dan Control masuk kedalam kategori cukup, 2. Kemampuan teknik dasar Dribbling masuk kedalam kategori kurang, 3. Kemampuan teknik dasar Shooting masuk kedalam kategori kurang.

Keyowrds : *basic technical skills, futsal*

Abstract : The problem in this research is the low achievement of futsal skills among students in the extracurricular activities of SMA Negeri 6 Lubuklinggau, which is suspected to be due to their low proficiency in basic futsal techniques. The purpose of this research is to determine the basic technical skills of students in the extracurricular futsal activities at SMA Negeri 6 Lubuklinggau. This study is of a descriptive type, with a population of 20 individuals. The sampling method used in this research is Probability Sampling. The research instrument is a test designed to measure basic futsal playing techniques, including passing control, dribbling, and shooting. The data analysis technique used is percentage analysis. Based on the test results of the basic futsal playing techniques among students in the extracurricular activities of SMA Negeri 6 Lubuklinggau: 1. Passing and Control skills are categorized as sufficient, 2. Dribbling skill is categorized as poor, 3. Shooting skill is categorized as poor.

PENDAHULUAN

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam aktif sekolah atau di sekolah untuk memperluas wawasan dan pengetahuan siswa, Menurut Sutisna (1979:52) "ekstrakurikuler adalah sebagai alat yang amat penting untuk tercapai tujuan-tujuan pendidikan yang berarti dan tidak sekedar untuk menjadi sumber-sumber hiburan bagi murid". Dalam program yang telah ditentukan jam pelajaran sekolah, dapat diberikan diluar jam bakti sekolah atau pada waktu libur sekolah, Dari pengertian ekstrakurikuler menurut beberapa ahli di atas maka dapat di kemukakan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam aktif yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan memperluas wawasan dan pengetahuan siswa, dengan kata lain ekstrakurikuler merupakan aktifitas tambahan, pelengkap bagi siswa disamping jam wajib belajar.

Olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik, artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial.

Menurut Emral (2021) "Upaya pencapaian prestasi menjadi penting karena dapat mengharumkan nama daerah dan satu bangsa". Dalam kehidupan modern seperti saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga baik sebagai pendidikan, kesehatan, rekreasi, dan juga sebagai ajang pembentukan prestasi.

Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat (Yaslindo, 2019). Hal ini sesuai yang

dijelaskan dalam Undang-undang republik Indonesia nomor 11 tahun 2022 Bab II pasal IV tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi "Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran, Prestasi, kecerdasan, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, kompetitif, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa dan menjaga perdamaian dunia". Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa salah satu tujuan keolahragaan nasional adalah untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran. Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang di laksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun non formal melalui kegiatan intra atau ekstrakurikuler.

Futsal merupakan salah satu olahraga yang sekarang ini banyak digemari oleh seluruh lapisan masyarakat, baik anak-anak, remaja, dan bahkan orang dewasa. Permainan olahraga ini mudah dimainkan oleh siapa saja, permainan ini bisa dilakukan di dalam dan di luar ruangan dengan membutuhkan ukuran lapangan tidak terlalu besar. Permainan futsal sejauh ini sangatlah berkembang dengan pesat dengan banyaknya event-event turnamen antar pelajar dan antar klub futsal. Permainan olahraga futsal dimainkan oleh dua regu atau tim, olahraga ini sangat mirip dengan olahraga sepakbola dari segi teknik aturan bermain. Pemain futsal harus dituntut mempunyai kondisi fisik yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi agar dapat bermain futsal selama 2 x 20 menit. Pemain futsal juga bisa mengambil keuntungan yang positif dari permainan ini, yaitu dari segi sosial, hiburan, mental dan emosional.

Olahraga futsal menjadi salah satu olahraga yang sangat diminati dikalangan masyarakat Indonesia. Meningkatnya peminat olahraga futsal ini dikarenakan olahraga futsal sangatlah mudah untuk dimainkan oleh siapa saja dan mudah ditemukannya sarana yang disediakan untuk olahraga tersebut. Permainan futsal sangat digemari, mulai dari orang tua, muda, anak-anak juga suka akan olahraga ini, tak hanya kalangan mahasiswa olahraga futsal juga mempengaruhi kalangan pelajar salah satunya siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Bahkan saat ini banyak sekolah-sekolah yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler futsal.

Menurut Lhaksanan (2011:29) menyatakan bahwa "Permainan futsal mengharuskan para pemainnya diajarkan bermain dengan sirkulasi bola yang sangat cepat, menyerang dan bertahan dan juga sirkulasi permainan tanpa bola ataupun timing yang tepat. Seorang pemain juga harus memiliki fisik, mental dan teknik bermain yang baik". Dalam futsal teknik dasar yang dimiliki pemain menjadi salah satu faktor penunjang prestasi. Yulifri (2012) mengemukakan bahwa "teknik dasar merupakan semua kegiatan yang mendasar dalam permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain futsal". Teknik dasar yang perlu dikuasai seorang pemain futsal yaitu passing, control, chipping, dribbling dan shooting".

Emral (2016) menyatakan bahwa "Pengertian teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah bermain Futsal". Berdasarkan observasi yang telah dilakukan di lapangan, pada saat latihan, try out dan try in di dalam latihan, selanjutnya hasil dari sebuah pertandingan yang di ikuti oleh tim SMA Negeri 6

Lubuklinggau yang belum mendapatkan hasil yang memuaskan, dikarenakan kemampuan teknik pemain yang masih sangat lemah, ini terlihat dari beberapa kali percobaan passing dan kontrol yang sering terlepas dan tidak tepat, dribbling yang tidak baik dan beberapa kali percobaan shooting yang masih belum menemui sasaran. Hal ini berakibat kegagalan tim dalam mencapai sebuah prestasi yang maksimal.

METODE

Jenis penelitian ini adalah merupakan penelitian deskriptif dengan satu variabel tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Menurut Arikunto, dkk (2013:35) "Penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi menggunakan apa adanya tentang suatu variabel, gejala atau keadaan".

Menurut Arikunto (2010:173) "Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi". Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 6 Lubuklinggau.

Menurut Sugiyono dalam Anggit (2017:3) "Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut". Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik Total Sampling yang berjumlah 20 orang.

Pada penelitian ini, untuk mengumpulkan data digunakan instrumen yang telah ada. Instrumen yang dimaksud adalah Tes instrumen pengembangan instrumen keterampilan olahraga futsal dari Pend. Jasmani Universitas Siliwangi oleh Abdul Narlan, Dicky Try Juniar dan Haikal

Milah. Instrumen keterampilan olahraga futsal adalah instrumen yang disusun mengukur keterampilan teknik dasar bermain futsal meliputi: passing dan control, dribbling dan shooting. Kemampuan tersebut mengabaikan keterampilan khusus bagi penjaga gawang, karena diasumsikan sebagai pemain yang spesifik, bukan pemain secara umum. Dengan demikian, pemain yang terampil apabila dapat melakukan passing, dan control, dribbling dan shooting.

Teknik analisis data yang digunakan adalah persentase yang bertujuan untuk mengumpulkan data, menyajikan data dan menentukan nilai. Data yang sudah didapatkan di jumlahkan lalu dicari rerata, standar deviasi, nilai maksimum, dan minimumnya. Kemudian untuk melakukan pencarian hasil secara keseluruhan dengan statistik angka yang berbeda dilakukan pencarian T-Score. Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan yang diajukan dengan mengacu pada standar tingkat kemampuan dasar futsal yang menggunakan skala di tentukan. Dalam Tes instrument futsal pend. jasmani universitas Siliwangi oleh Abdul Narlan, Dicky Try Juniar, dan Haikal milah (2017), tidak disajikan dalam kategori. Maka dalam hal ini peneliti menggunakan kategori yang dimiliki oleh Rosmawati.

Menurut Rosmawati (2019:25) pengkategorian berdasarkan mean dan standar deviasi. Hasil penelitian dituangkan dalam 5 kategori yaitu sebagai berikut:

Mean + (1,5 x SD)	Sangat Baik
Mean + (0,5 x SD)	Baik
Mean - (0,5 x SD)	Cukup
Mean - (1,5 x SD)	Kurang

Keterangan :

M = Rata-rata Hitung
SD = Simpangan Baku

Setelah diketahui tingkat kemampuan teknik dasar bermain futsal siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Lubuklinggau, yang termasuk kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali, maka akan dapat ditemukan berapa besar persentase. Untuk menentukan persentase menggunakan rumus menurut Usman dalam Arsil (2018:191-192).

Rumus persentase hasil (%) adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi (skor yang diperoleh)

N = Jumlah sampel

HASIL

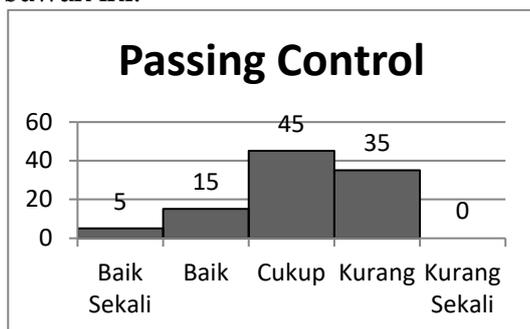
1. Variabel *Passing* dan *Control*

Menurut Suwirman (2019) passing (mengoper) adalah suatu usaha dalam memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain, dalam latihan maupun bertanding kepada teman dengan baik dan tepat. Hasil passing control dari 20 siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Lubuklinggau, instrument yang digunakan adalah tes pengembangan instrumen keterampilan futsal maka ditemukan skor tertinggi adalah 14 dan skor terendah yaitu 4 dan jarak pengukuran (range) adalah 10. Kemudian diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 7, standar deviasi yaitu 2,55 dan nilai tengah (median) adalah 6. Berikut tabel distribusi *passing* dan *control* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Lubuklinggau:

Kategori	Batas Skala	Frekuensi	%
BS	>11	1	5
B	9-11	3	15
C	6-8	9	45
K	3-5	7	35

KS	<3	0	0
----	----	---	---

Berdasarkan pada tabel di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dari 20 siswa ekstrakurikuler SMA Negei 6 Lubuklinggau, yang memiliki kemampuan passing dan control pada kategori baik sekali sebanyak 1 orang (5%), pada kategori baik 3 orang (15%), kategori cukup 9 orang (45%), dan pada kategori kurang 7 orang (35%) pada kelas. Untuk lebih jelasnya lihat pada gambar di bawah ini.



Berdasarkan histogram di atas disimpulkan bahwa kemampuan passing dan dribbling siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Lubuklinggau tertinggi berada pada kategori cukup (45%). Artinya kemampuan passing dan control berada pada kategori cukup.

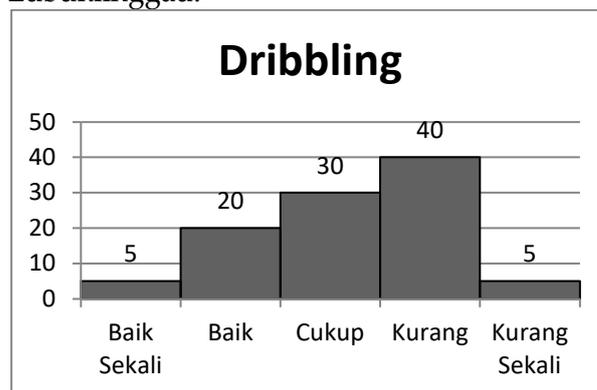
2. Variabel Dribbling

Menurut Putra (2017) Dribbling merupakan suatu cara membentuk penyerangan ke arah gawang lawan untuk mencetak gol pada saat pertandingan sedang berlangsung. Hasil data kemampuan Dribbling dari 20 siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Lubuklinggau dengan menggunakan Tes instrument pengembangan instrumen keterampilan olahraga futsal ditemukan skor tertinggi adalah 13,45 dan skor terendah yaitu 30,19 dan jarak pengukuran (range) adalah 17,05, diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 22,57, standar deviasi yaitu 4.03 dan nilai tengah (median) adalah 22,85. Berikut tabel distribusi dribbling

siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Lubuklinggau:

Kategori	Batas Skala	Frekuensi	%
BS	>16,52	1	5
B	16,52-20,51	4	20
C	20,52-24,59	6	30
K	24,60-28,63	8	40
KS	>28,63	1	5

Berdasarkan pada tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan dribbling dari 20 siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Lubuklinggau, diperoleh 1 orang pada kategori sangat baik (5%), pada kategori baik ada 4 orang (20%), pada kategori cukup ada 6 orang (30%), pada kategori kurang ada 8 orang (40%) dan pada kategori kurang sekali ada 1 orang (5%). Untuk lebih jelasnya berikut histogram variabel kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Lubuklinggau:



Dari hasil histogram di atas didapat hasil tertinggi kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Lubuklinggau berada pada kategori kurang (60%), artinya kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Lubuklinggau pada kategori kurang.

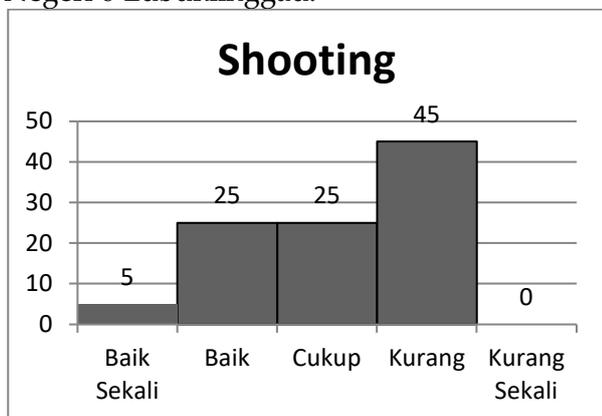
3. Variabel Shooting

Firdaus (2019) berpendapat bahwa dari sudut pandang penyerangan, tujuan futsal adalah untuk melakukan shooting ke gawang. Hasil data kemampuan shooting dari 20 siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6

Lubuklinggau, dengan menggunakan tes menendang bola ke gawang. Diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 12,8 dan standar deviasi yaitu 4,54, Kemudian skor tertinggi adalah 26 dan skor terendah adalah 9, sedangkan jarak pengukuran (range) yakni 17 dan nilai tengah (median) adalah 11. berikut distribusi data dribbling siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Lubuklinggau:

Kategori	Batas Skala	Frekuensi	%
BS	>20	1	5
B	16-20	5	25
C	11-15	5	25
K	6-10	9	45
KS	<6	0	0

Berdasarkan pada Tabel di atas, maka dapat ditarik kesimpulan, bahwa siswa SMA Negeri 6 Lubuklinggau untuk kemampuan shooting pada kategori sangat baik 1 orang (5%), untuk kategori baik 5 orang (25%), kategori cukup sebanyak 5 orang (25%), Sedangkan untuk kategori kurang ada 9 orang (45%). Untuk lebih jelasnya histogram variabel shooting siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Lubuklinggau:



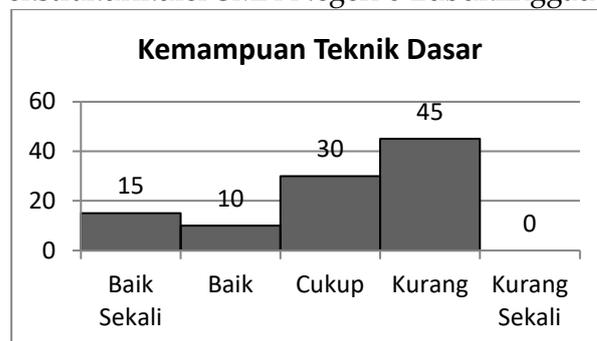
Dari hasil histogram di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan shooting siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Lubuklinggau berada pada kategori kurang (45%).

4. Keterampilan Teknik Dasar

Berdasarkan hasil data dari pengukuran keterampilan teknik dasar yang terdiri dari 3 variabel yaitu passing control, dribbling dan shooting dari 20 siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Lubuklinggau, diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 50,00 standar deviasi yaitu 9,18. Kemudian skor tertinggi untuk variabel teknik dasar adalah 71,73 dan skor terendah yaitu 38,71 sedangkan jarak pengukuran (range) yakni 33,02 dan nilai tengah (median) adalah 47,01. Selanjutnya tabel distribusi hasil data keterampilan teknik dasar dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Kategori	Batas Skala	Frekuensi	%
BS	> 63,77	3	15
B	54,68-63,77	2	10
C	45,40-54,59	6	30
K	36,22-45,31	9	45
KS	<36,22	0	0

Berdasarkan pada Tabel di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kemampuan teknik dasar siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Lubuklinggau diperoleh kategori baik sekali 3 orang (15%), kategori baik yaitu sebanyak 2 orang (10%), kategori cukup sebanyak 6 orang (30%). Sedangkan untuk kategori kurang yaitu 9 orang (45%). Untuk lebih berikut histogram dari kemampuan teknik dasar bermain futsal siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Lubuklinggau:



Berdasarkan deskripsi hasil data kemampuan teknik dasar dari 20 siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Lubuklinggau.

Maka disimpulkan bahwa kemampuan teknik dasar bermain futsal siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Lubuklinggau berada pada kategori kurang (45%).

PEMBAHASAN

Hasil analisis keterampilan teknik dasar bermain futsal dari 20 siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Lubuklinggau yang mengikuti tes, jumlah paling banyak ada dikategori kurang dengan jumlah 9 orang (45%) dan yang paling sedikit ada dikategori baik dengan jumlah 2 orang (10%). Dari hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik dasar bermain futsal siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Lubuklinggau berada pada kategori kurang

Teknik dasar futsal yaitu: “mengumpan, menahan bola, menggiring bola dan menembak (Lhaksana, 2012:29). Teknik dasar di atas ini lah yang menjadi karakteristik cabang olahraga ini. Apabila dari keempat teknik dasar futsal di atas telah dikuasai, maka pemain dapat bermain futsal secara baik dan dapat mencapai prestasi yang maksimal.

Berdasarkan temuan peneliti, siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Lubuklinggau perlu untuk melakukan perbaikan dalam program latihan dan pengulangan dalam melakukan teknik dasar futsal agar menunjang prestasi futsal. Latihan teknik berarti memberikan latihan agar dapat melakukan dan dapat dikuasainya unsur-unsur permainan tersebut dengan sewajarnya (Sukintaka, 1979:10). Sedangkan menurut Koger (2007:13) menjelaskan bahwa teknik-teknik yang tergolong sebagai foundation (dasar) merupakan menu latihan yang paling mendasar atau paling rendah tingkatannya. Sedangkan Teknik dasar bermain merupakan bagian yang penting untuk melakukan aktivitas dengan baik. Teknik bermain adalah

kecakapan jasmani dalam melakukan permainan.

Dari banyaknya pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan teknik dasar merupakan suatu kemampuan yang memiliki karakteristik disetiap pemain dalam mencapai tujuan. Teknik dasar adalah suatu komponen yang sangat penting dalam bermain futsal, karena teknik dasar tergolong sebagai dasar untuk menguasai permainan, terutama dalam permainan futsal. Jika pemain memiliki dasar yang baik tentu bisa bermain dengan baik. Teknik dasar dalam bermain futsal ada beberapa, yaitu passing control, dribbling dan shooting. Dari ketiga teknik tersebut harus dikuasai dengan baik agar keseimbangan dalam bermain agar mampu bermain dengan baik pula.

Setiap pemain tentu ingin memiliki keterampilan teknik dasar yang baik, tentu hal ini didukung dengan berbagai latihan yang maksimal. Tidak ada satu orang pemain yang langsung bisa menguasai permainan tanpa latihan, tidak menutup kemungkinan bagi siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Lubuklinggau bisa menguasai permainan futsal dengan baik semua tergantung pada niat dan keinginan yang sungguh-sungguh dalam berlatih. Teknik dasar juga didukung oleh kondisi fisik, tidak hanya fokus pada teknik dasar tapi kondisi fisik peran utama dalam cabang olahraga apapun, semakin baik kondisi fisik tentu juga semakin baik keteampilan teknik dasar dalam latihan

KESIMPULAN

Dari data yang diperoleh dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik dasar bermain futsal siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Lubuklinggau berada pada kategori kurang (45%). Artinya untuk meningkatkan keterampilan futsal siswa SMA Negeri 6

Lubuklinggau sangat diperlukan penguasaan kemampuan teknik dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Narlan, Dicky Try Juniar, dan Haikal milah 2017. *Tes Futsal ilmu pendidikan universitas Siliwangi*. Jawa Barat.
- Agus Susworo., &Dwi Marhaendro. 2009. Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal. *Jurnal IPTEK Olahraga*, Vol. 11, No. 2, Mei 2009: 144-156.
- Agus, Irianto.2014. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/ Skripsi Universitas Negeri Padang*. Padang: UNP.
- Amirzan, M. Y. (2019). Tanggapan Siswa Terhadap Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Dalam Pengembangan Prestasi Dan Potensi Diri. *Jurnal Sosial Humaniora Sigli*, 2(1), 79-87.
- Andri Irawan, M.Pd. dkk. 2021 *.Futsal Coaching Manual*. Indonesia. FDPFI.
- Andri. Irawan, S.Pd. 2009. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta Utara: Pena Pundi Aksara
- Arikunto, S. 2010. -Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.*Jurnal FIK UNY*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Arnando, M., Firdaus, K., & Kibadra, F. U. (2018). Pengetahuan Gizi Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang. *Jurnal MensSana*, 3(2), 1-6.
- Arsil. 2017. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh model latihan fartlek terhadap daya tahan aerobik atlet sekolah sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.
- Brila Susi Hawindri. 2016. *Pemanfaatan Panduan Latihan Teknik Dasar Futsal Bagi Atlet Pemula*. Jawa Barat: Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Malang.
- Buku Pedoman Panduan Skripsi. 2018. Padang. FIK UNP.
- Emral, (2016). *Bahan Ajar Sepak Bola Dasar*. Padang: Sukabina Press
- Feri, Kurniawan. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Firdaus, K. 2019. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Putra Bulutangkis PB. Formula Kota Padang Panjang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol(2) No (3)
- Ihsan, N. (2018). Sumbangan konsentrasi terhadap kecepatan tendangan

- pencak silat. Media Ilmu Keolahragaan Indonesia.
- Irawan, Andri. 2009. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: PT Pena Pundi Aksara.
- Justinus, Lhaksamana. 2011. Taktik dan Strategi Futsal Modern. *Jurnal ilmu Pendidikan*. Be Champion.
- Mulyono, Asriady Mulyono. 2014. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur: Niaga Swadaya
- Mulyono. dkk. 2014. *Buku pintar panduan futsal*. Aceh: Laskar Aksara.
- Narlan, A., Juniar, D.T, & H. Millah. 2017. *Pengembangan Instrumen keterampilan olahraga futsal*. Jawa Barat : Pendidikan Jasmani, Universitas Siliwangi.
- Nirwandi F. U., Yaslindo, F. U., Firdaus, K. (2018). Pengaruh Metode Latihan Sistem Set Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket FIK UNP. *Jurnal Menssana*, 3(1), 107- 116.
- Nirwandi. (2016). Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Klub Bola Basket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 1(2), 1-40.
- Putra, A. N. 2017. Hubungan antara Rasa Percaya Diri, Kelentukan Togok, dan Koordinasi MataKaki dengan Keterampilan.
- Rosmawati. 2019. *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Dalam Penjas.Padang:FIK UNP*
- Suwirman. 2018. Sumbangan Konsentrasi terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Vol (8) No (1)
- Syafruddin. 2016. *Ilmu Melatih Dasar*. Padang: FIK UNP.
- Ticoalu,dkk. 2015. Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal e-Biomedik*. 3 (1)
- Wirdan, Baharudin. 2015. -Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Sd Muhammadiyah Suronatan Kota Yogyakarta. *Skripsi di Terbitkan Universitas Negeri Yogyakarta: FIK UNY*.
- Yulifri, Y. 2012. Guru Kreatif Dan Inovatif Melahirkan Peserta Didik Berkarakter Aktif Dan Intelektual. *Jurnal Patriot*. Vol (3) No (2).