

Kordinasi Mata Kaki Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Pada Pemain Futsal

Alharid Ashyddiqqi¹, Syahrial Bakhtiar², Darni³, Muhammad Arnando⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia¹²³⁴

¹aashyddiqqi@gmail.com, ²syahrial@fik.unp.ac.id, ³darni@fik.unp.ac.id,

⁴171050@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.2.2024.35>

Kata Kunci : Kordinasi Mata Kaki, Kelincahan, Kemampuan *Dribbling*

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian adalah masih kurang baiknya siswa dalam melakukan kemampuan *Dribbling*. Tujuan penelitian untuk mengetahui ada tidaknya hubungan koordinasi mata kaki dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada Pemain Futsal SMAN 1 Payakumbuh. Penelitian ini adalah penelitian korelasional Populasi penelitian adalah Siswa SMAN 1 Payakumbuh berjumlah 15 orang, dimana teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*. Instrumen penelitian adalah tes koordinasi mata kaki dengan tes *Mitcel Soccer Test* dan tes kelincahan dengan tes *T test*, selanjutnya tes kemampuan *dribbling*. Analisis data dilakukan dengan korelasi *Product Moment* dengan SPSS 20. Hasil penelitian ini menunjukkan: (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan *dribbling* dengan nilai koefisien korelasi SPSS 20 harga $t=0,832$ dan $p \text{ value}= 0,010/2=0,005<0,01$. (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* dengan nilai koefisien korelasi SPSS 20 harga $t=0,963$ dan $p \text{ value}= 0,010/2=0,005<0,01$. (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dan kelincahan secara bersama-sama pada kemampuan *dribbling* pada pemain futsal SMAN 1 Payakumbuh dengan nilai koefisien korelasi SPSS 20 harga $t=0,961$ dan $p \text{ value}= 0,010/2=0,005<0,01$.

Keywords : *Foot Eye Coordination, Agility, Dribbling Ability*

Abstract : *The problem in the research is that students are still not good at performing dribbling skills. The aim of the research is to find out whether there is a relationship between ankle coordination and agility on dribbling abilities in Futsal Players at SMAN 1 Payakumbuh. This research is correlational research. The research population is 15 students of SMAN 1 Payakumbuh, where the sampling technique is total sampling. The research instruments were an eye-foot coordination test using the Mitcel Soccer Test and an agility test using the T test, then a dribbling ability test. Data analysis was carried out using Product Moment correlation with SPSS 20. The results of this research show: (1) There is a significant relationship between ankle coordination and dribbling ability with the SPSS 20 correlation coefficient value $t=0.832$ and $p \text{ value}= 0.010/2=0.005< 0.01$. (2) There is a significant relationship between agility and dribbling ability with the SPSS 20 correlation coefficient value $t=0.963$ and $p \text{ value}= 0.010/2=0.005<0.01$. (3) There is a significant relationship between eye-foot coordination and agility together on dribbling ability in futsal players at SMAN 1 Payakumbuh with the SPSS 20 correlation coefficient value $t=0.961$ and $p \text{ value}= 0.010/2=0.005<0.01$.*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional” (Nur, Madri & Zalfendi, 2018). Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah , & Syampurma, 2017). “Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinan, 2018). Sedangkan menurut (Suzic, 2011) “Berolahraga adalah bagian dari hidup sehat dan rasa bahagia dari setiap manusia saat ini”. Menurut (Ridwan, M. 2020) “Esensi olahraga juga merupakan aktivitas fisik yang mengandung esensi permainan dan perjuangan melawan diri sendiri atau orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Saat ini olahraga telah menjadi suatu kegiatan yang perlu dilakukan, dan olahraga telah menjadi kebutuhan esensial yang digandrungi oleh semua orang. (Setiawan 2018). Kegiatan olahraga termasuk permainan sehingga kegiatan tersebut harus dilakukan dengan semangat dan sportif. Mengambil tindakan dapat mencapai rasa saling menghormati dan mempromosikan solidaritas dan altruisme. Latihan juga dapat digunakan sebagai alat pemersatu

Menurut Ikhsan (2017) “Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus” “Pendidikan merupakan

usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang berkualitas, memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat, untuk itulah pendidikan harus berorientasi ke masa depan yang memperhatikan tuntutan kemajuan zaman yang ditandai dengan persaingan yang sangat kompleks”(Nur, Nirwandi & Asmi, 2018).

Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang Kebugaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar lebih sehat dan mampu beraktifitas secara produktif. Sebagai bagian dari program pendidikan jasmani di sekolah, pembinaan kebugaran jasmani sangat strategis, karena mendukung kapasitas belajar bagi siswa dan menggiatkan partisipasi siswa secara menyeluruh .

Menurut Sepriadi (2017) “Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitikberatkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru, dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal”. “Kesegaran jasmani yang dibutuhkan seseorang untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan” (Neldi, 2018). “Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti” (Sepriani & Eldawaty, 2018). Menurut Sepriadi (2017) “Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan

melakukan olahraga secara teratur dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan”.

Di dalam kebugaran jasmani terdapat beberapa fungsi “Berdasarkan fungsinya, kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu: fungsi yang bersifat umum dan khusus. Fungsi umum kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya rekreasi, dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.

Fungsi khusus kebugaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan yaitu golongan berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar atau mahasiswa. Golongan yang berdasarkan keadaan misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat atau rehabilitasi. Keadaan yang berdasarkan umur misalnya bagi anak, anak merangsang pertumbuhan, dan bagi lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh”.

Yang mampu mendukung segala aktifitas dalam kehidupan sehari – hari tanpa terjadi kelelahan berlebihan, kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari – hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran jasmani memberikan kemampuan kepada seseorang untuk melakukan aktifitas sehari – hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan. Hal ini juga berarti seorang masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu senggangnya untuk melakukan pekerjaan yang mendadak dengan baik. Semakin bugar/segar seseorang, semakin besar kemampuan kerja fisiknya dan semakin kecil kemungkinan terjadi kelelahan. Dengan demikian kebugaran jasmani dapat diartikan

sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari – hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya

Menurut Shintia (2020) juga menjelaskan pengertian kebugaran jasmani bahwa, “Kebugaran jasmani adalah kata lain dari Physical Fitness. Sumbangan penting dari aktivitas jasmani dalam pendidikan jasmani adalah tercapainya derajat kebugaran jasmani. Dalam kehidupan sehari-hari setiap orang memiliki tugas gerak yang berbeda-beda. Agar dapat menjalankan tugas geraknya dengan baik, diperlukan kualitas kemampuan fungsi organ tubuh sesuai dengan tuntutan tugas gerak yang dijalaninya.

Menurut Syahrial (2023) dalam permainan sepakbola akan terjadi kontak langsung antara pemain satu kesebelasan dengan pemain kesebelasan lawan”, pendapat ini mengemukakan bahwa dengan kontak tersebut memungkinkan terjadinya pelanggaran, bola meninggalkan Lapangan, bola masuk gawang, pemain dikeluarkan dari lapangan, gangguan cuaca dan lain sebagainya. Menurut Syahrial (2023) Seorang Atlet Futsal harus memiliki ketrampilan yang baik untuk menjadi seorang atlet selain itu harus memiliki kelentukan, keseimbangan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan yang baik.

METODE

Penelitian ini termasuk pada jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Pendekatan korelasional yaitu untuk mengungkapkan apakah terdapat hubungan antara Koordinasi mata kaki dan kelincahan (variabel bebas), terhadap kemampuan *dribbling* (variabel terikat), pemain futsal SMA N 1

Payakumbuh. Menurut Suwirman (2015:47) "Penelitian korelasional merupakan suatu penelitian yang melihat keterikatan atau hubungan suatu variable dengan variabel lain.

HASIL

1. Kordinasi Mata Kaki

Berdasarkan hasil kordinasi mata kaki, diperoleh skor maksimum adalah 39 dan skor minimum 32. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 35,39 dan Standar Deviasi=1,98. Agar lebih jelasnya deskripsi Kordinasi Mata Kaki dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Kordinasi Mata Kaki

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
>39	Sangat Baik	2	13,2
38 – 37	Baik	3	19,8
36- 35	Sedang	7	46,2
34- 33	Kurang	2	13,2
<33	Sangat Kurang	1	6,6
Jumlah		15	100

2. Kelincahan

Berdasarkan hasil kelincahan maka diperoleh skor maksimum sebesar 53 dan skor minimum sebesar 50. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) sebesar 51, 6 dan Standar Deviasi sebesar 1,12. Agar lebih jelasnya deskripsi data dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Kelincahan

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
<9,5	Sangat Baik	12	79,2
9,5-10,5	Baik	3	19,8
10,6-11,5	Sedang	0	0
11,6-12,5	Kurang	0	0
>12,5	Sangat Kurang	0	0

Jumlah 15 100

3. Kemampuan Dribbling

Berdasarkan hasil tes kemampuan hasil dribbling diperoleh skor maksimum sebesar 9 dan skor minimum sebesar 6. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) sebesar 7 dan Standar Deviasi sebesar 0,93. Agar lebih jelasnya hasil kemampuan dribbling dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini:

Tabel 3. Kemampuan Dribbling

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
>8	Sangat Baik	2	13,2
7,9 – 7	Baik	9	59,4
6,9- 6,5	Sedang	0	0
6,4- 6,1	Kurang	0	0
>6	Sangat Kurang	4	26,4
Jumlah		15	100

PEMBAHASAN

1. Hubungan Kordinasi Mata Kaki terhadap Kemampuan Dribbling Futsal Hasil penelitian membuktikan bahwa Kordinasi Mata Kaki (X1) memiliki hubungan secara signifikan terhadap kemampuan dribbling futsal pada siswa SMAN 1 Payakumbuh. Dribbling adalah proses menggiring bola, karena dribbling merupakan teknik yang sangat dibutuhkan dalam olahraga futsal ini, khususnya bagi seorang penyerang karena apabila penyerang telah menguasai teknik ini maka akan mudah baginya untuk membawa bola. Teknik dribbling yang paling baik di lakukan yaitu dengan punggung kaki. Menurut Eriyaldi (2019:125) .Jika atlet menguasai teknik dan taktik yang benar maka atlet tersebut dapat menguasai suatu permainan. Menurut Ningsih (2020:202) Agar bisa mencapai suatu

prestasi yang maksimal dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik serta mental. Seorang atlet harus menguasai 4 elemen yang ada. Kondisi fisik yang baik akan memberikan performa yang maksimal ketika melakukan suatu olahraga.

2. Hubungan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Futsal

Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat hubungan secara signifikan antar kelincahan terhadap kemampuan dribbling Futsal pada siswa SMAN 1 Payakumbuh. Menurut Andri Irawan (2005:1-2) futsal adalah olahraga yang dinamis dikarenakan bola bergulir secara cepat dari kaki ke kaki, yang menuntut para pemainnya untuk selalu bergerak dan punya keterampilan yang baik dan determinasi tinggi. Dilihat dari segi keterampilan, futsal hampir sama dengan sepakbola lapangan rumput. Perbedaannya, futsal banyak menggunakan telapak kaki pada saat menahan bola karena permukaan lapangan rata dan keras dengan ukuran lapangan yang kecil sehingga bola tidak boleh jauh dari kaki dengan jarak 1,5 meter, karena jika jarak bola dengan kaki melebihi 1,5 meter lawan akan cepat merebut bola

Dari penjelasan diatas, maka dapat dikemukakan bahwa kelincahan merupakan faktor terlalu penting terhadap kemampuan dribbling. Menurut Baidawi (2019:155) menyatakan prestasi adalah hasil dari usaha mengembangkan bakat secara terus menerus. Hasil belajar tersebut merupakan prestasi belajar peserta didik yang dapat diukur dari nilai siswa setelah mengerjakan soal atau pun praktek yang diberikan oleh guru pada saat evaluasi dilaksanakan. Menurut Oktayona (2019:170) kesiapan mental dalam olahraga benar-benar berperan penting untuk tercapainya prestasi yang diharapkan.

3. Hubungan Koordinasi Mata Kaki (X1) dan Kelincahan (X2) Secara bersama-sama Memiliki Hubungan yang Signifikan terhadap kemampuan dribbling futsal Pada siswa SMAN 1 Payakumbuh

Hasil penelitian membuktikan bahwa Kordinasi mata kaki (X1) dan kelincahan (X2) secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan dribbling futsal dari hasil analisis statistic yang dilakukan diperoleh nilai koefisien korelasi SPSS 20 sebesar diperoleh harga $t=0,961$ dan $p\text{ value}=0,010/2=0,005<0,01$ Ho atau ditolak, Dapat disimpulkan terdapat hubungan yang berarti antara X1 dan X2 Bersama sama dengan Y. Artinya, variabel kordinasi mata kaki dan kelincahan secara bersama-sama tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan dribbling Futsal SMAN 1 Payakumbuh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan dribbling futsal SMAN 1 Payakumbuh dengan nilai koefisien korelasi SPSS 20 harga $t=0,832$ dan $p\text{ value}=0,010/2=0,005<0,01$.
2. Terdapat hubunganyang signifikan antar kelincahan dengan kemampuan dribbling futsal SMAN 1 Payakumbuh dengan nilai koefisien korelasi SPSS 20 harga $t=0,963$ dan $p\text{ value}=0,010/2=0,005<0,01$.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki dan kelincahan secara bersama-sama pada kemampuan dribbling SMAN 1 Payakumbuh dengan nilai koefisien korelasi SPSS 20 harga $t=0,961$ dan $p\text{ value}=0,010/2=0,005<0,01$.

DAFTAR PUSTAKA

- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Sainatika*, 3(1), 432-441.
- H. Nur, N. Nirwandi, and A. Asmi, "Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Siswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 93-101, Dec. 2018
- H. Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018
- Ikhsan, N. 2017. Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran. *Jurnal MensSana*, 2(1), 55-64.
- Neldi, H. (2018). Kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60-60.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performav Olahraga*, 5(1), 65-72
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194-206.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sepriani, R., & Eldawaty, E. (2018). Kebugaran Jasmani Ibu-ibu di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 47-52.
- Setiawan, Y., Amra, F., & Lesmana, H. S. (2018). Analisis Tentang Cedera dalam Olahraga Beladiri Taekwondo di Dojang UNP. *Jurnal Stamina*, 1(1), 401-414.
- Suzic, Nenad. 2011. "Students Motivation For Sports And Their Evaluation Of School". Vol. 7 Nomor 1). Hlm. 35-44.
- Anas, Mochammad Ridwan. 2018. "Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang Dalam Permainan Futsal GL FC Kota Blitar 2017". Kediri: *Jurnal Simki-Techsain Vol.02 No.07:3*.
- Arikunto, S. (2010). *Metode Penelitian*. Bumi Aksara.
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Sainatika*, 3(1), 432-441.
- Debyanto, K., Atradinal, Yulifri, & Edwarsyah. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Satelite Futsal Club Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 5(2), 85-91.
- Emzi, R. (2022). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dan Power Otot Tungkai dengan Akurasi Shooting pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN 16 Pontianak. *IKIP PGRI Pontianak*.
- Erfandi, Wahyu dkk. 2018. Modelb Latihan Keterampilan Shooting Futsal (Diyu) Untuk Usia SMA. Jakarta: *Jurnal Penjaskesrek Vol.5, No.2*
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan

- Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117-123.
- Ihsan, N., & Suwirman, S. (2018). Sumbangan Konsentrasi terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 1-6.
- Ilham, T. R., Pujiyanto, D., & Arwin. (2021). Pengaruh Latihan Plyometrics (Hurdle Hops dan Ladder Drill) Terhadap Kecepatan Dribbling Futsal Putri Tim Jugador Bonita Rafflesia. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 34 – 45. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Jaya. (2008). *Futsal Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta. Pustaka Timur.
- Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP, “Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang”, *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018
- R. Sepriani and E. Eldawaty, “kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk sikaping kabupaten pasaman”, *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 47-52, Dec. 2018
- Raibowo, S., Ilahi, B. R., Prabowo, A., Nopiyanto, Y. E., & Defliyanto. (2021). Penguasaan Keterampilan Dasar Futsal UKM FORKIP Universitas Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 333–341. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1162>
- Ramadaniawan, Nizamuddin Nur. 2018. “Anthropometrics And Physical Fitness Factors As Determinants Of Futsal Dribbling And Passing Skills Of Extracurricular Students Aged 12-15 Years”. *International Journal of Education*. 10 (2): 137-140.
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020, August). Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In 1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019) (pp. 120-123). Atlantis Press.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Sutiana, Y. W., Kurniawan, F., Resita, C., & Gemael, Q. A. (2020). Tingkat Keterampilan Dasar Futsal Pada Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Nihayatul Amal Purwasari. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 3(2), 124. <https://doi.org/10.31851/hon.v3i2.4411>
- Syarifudin, M. ., Sulistyorini, & Supriatna. (2020). Pengembangan Model Latihan Passing Futsal Berbasis Aplikasi Android. *Indonesia Performance Journal*
- Ulango, A., Bakhtiar, S., Jonni, J., & Wulandari, I. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Peserta Didik Ekstrakurikuler Olahraga SMP Negeri 30 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(9), 172-180.
- Wana, D., Bakhtiar, S., Emral, E., & Syahputra, R. (2023). Profil Koordinasi Gerak Siswa Sekolah Dasar Usia 9-12 Tahun di SD Negeri 35 Batu Hampar Koto XI Tarusan. *Jurnal JPDO*, 5(9), 47-52.