

Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Tim Futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya

Rahmat Welki Hidayat¹, Atradinal², Arie Asnaldi³, Haripah Lawanis⁴

¹²³⁴Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

rhwelkihidayat@gmail.com, atradinal@fik.unp.ac.id, arieasnaldi@fik.unp.ac.id,
haripahlawanis@fik.unp.ac.id,

Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.6.2025.158>

Kata kunci : Futsal, Teknik Dasar, Pemain

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya bagaimana kemampuan teknik dasar pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan teknik dasar pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian kuantitatif ini adalah penelitian yang berdasarkan data statistik. Populasi di ambil dari seluruh pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya yang berjumlah 15 orang pemain. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah sensus sampling yaitu teknik pengambilan sampel dimana semua populasi yang ada di ambil sebagai sampel dalam penelitian, sehingga diperoleh sampel sebanyak 15 orang. Pengumpulan datanya dengan menggunakan passing- controlling untuk mengukur kemampuan mengoper dan menahan bola, dribbling test untuk mengukur kemampuan menggiring bola dan shooting test untuk mengukur kemampuan menendang bola. Sebagai sasaran data di olah dengan uji statistik. Berdasarkan perhitungan uji statistic didapatkan hasil penelitian yaitu kemampuan mengoper dan menahan bola pada pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya dengan rata - rata 12 kali berada pada kategori sedang, sedangkan kemampuan menggiring bola sebagian besar dengan rata - rata 18,2 detik pada kategori baik dan kemampuan menendang bola sebagian besar dengan rata - rata 29 pada kategori sedang.

Keywords : *Futsal, Basic Technique, Players*

Abstract : *The problem in this study is that it is not yet known how the basic technical abilities of futsal players at SMA Negeri 1 Sungai Rumbai, Dharmasraya Regency are. This study aims to determine the basic technical abilities of futsal players at SMA Negeri 1 Sungai Rumbai, Dharmasraya Regency. This study is a type of quantitative descriptive research. This quantitative research is a study based on statistical data. The population was taken from all futsal players at SMA Negeri 1 Sungai Rumbai, Dharmasraya Regency, totaling 15 players. The sampling technique in this study was census sampling, namely a sampling technique where all existing populations were taken as samples in the study, so that a sample of 15 people was obtained. Data collection using passing-controlling to measure the ability to pass and hold the ball, dribbling test to measure the ability to dribble the ball and shooting test to measure the ability to kick the ball. As a target, data is processed with statistical tests. Based on statistical test calculations, the research results obtained were that the ability to pass and hold the ball in futsal players at SMA Negeri 1 Sungai Rumbai, Dharmasraya Regency with an average of 12 times was in the moderate category, while the ability to dribble the ball was mostly in the good category with an average of 18.2 seconds and the ability to kick the ball was mostly in the moderate category with an average of 29.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas dalam kehidupan sehari-hari yang berguna untuk membentuk kesehatan jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata peningkatan kesehatan masyarakat (Aspa, 2020).

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan nasional bahwa. "Keolahragaan harus mampu menjamin pemerataan kesempatan olahraga, peningkatan mutu, serta relevansi dan efisiensi manajemen olahraga."

Pendidikan jasmani merupakan salah satu pembelajaran yang penting keberadaannya (Iswanto & Widayati, 2021). Pendidikan jasmani ini telah diakui oleh pemerintah dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional.

Dunia pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dapat diketahui bahwa telah dikenal dan dilakukan sampai pada tahap yang sama sudah menyentuh semua kalangan, pada keseluruhan tujuan utamanya Pendidikan secara umum. (Syahrastani, dkk. 2024).

Penjasorkes tidak hanya bertujuan untuk mengembangkan kemampuan psikomotor siswa tetapi juga memberikan pengetahuan tentang pendidikan kesehatan, seperti kesehatan pribadi, kebersihan lingkungan dan lain sebagainya. (Syahrastani, S., Andria, Y., & Pitnawati, P. 2019).

Menurut pandangan Mahendra (2003:130) "Pendidikan jasmani olahraga kesehatan pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental,serta emosional. (Yessi, Arie Asnaldi, Hendri Neldi, Sepriadi, Edwarsyah, 2023).

Secara umum kebugaran jasmani dapat

diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. (Dessi Novita Sari, 2020).

Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan serangkaian aktivitas jasmani dalam bentuk permainan atau cabang olahraga. Melalui aktivitas jasmani atau olahraga maka seorang siswa dapat dibina sekaligus dibentuk.

Menurut Aldo Naza Putra, Eldawaty, Afrengty, (2020) Pada pasal 42 khususnya isi kurikulum pendidikan dasar dan menengah yang menetapkan pelajaran pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran yang wajib diberikan di sekolah.

Dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak hanya mengajarkan psikomotor saja, melainkan afektif dan kognitif itu juga yang menjadi alasan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menjadi mata pelajaran yang penting pada kurikulum.

Menurut Zarwan & Hardiansyah (2019) "untuk mencapai prestasi dalam sebuah cabang olahraga, seorang atlet harus melakukan latihan". Menurut Syafruddin (2019:43) "Pencapaian prestasi terbaik atlet dikelompokkan atas dua faktor yaitu Faktor Internal (Dalam) dan Eksternal (Luar).

Perkembangan prestasi futsal di Indonesia tidak terlepas dari perkembangan minat bermain futsal di berbagai daerah, ini terbukti dengan munculnya klub-klub futsal berdasarkan survei dengan 1.200 responden diantaranya yang menyukai olahraga futsal sebanyak 44,5%.

Olahraga futsal sudah masuk di Universitas, Sekolah, serta Kota dan Kabupaten besar yang sudah mengalami kemajuan. Salah satunya Kabupaten

Dharmasraya olahraga futsal sudah cukup berkembang di Sumatera Barat.

Olahraga prestasi adalah cabang olahraga yang membina dan mengembangkan atlet secara sistematis, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga untuk mencapai prestasi.

Untuk memperoleh prestasi yang baik di dalam olahraga futsal, yang perlu dilakukan pembinaan yaitu: kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Empat komponen tersebut sangat mendukung prestasi seorang pemain dikarenakan komponen tersebut saling mengikat satu sama lain.

Menurut Syahrastani (2010:56) "Rasa percaya diri dalam olahraga adalah suatu sikap (*attitude*) yang mampu untuk mengatasi segala kesulitan, perubahan, frustrasi atas kegagalan, gangguan atau krisis emosional dengan penuh keyakinan akan kemampuan diri sendiri

Futsal dipopulerkan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan futsal mendapat perhatian diseluruh Amerika Selatan, terutama di Brazil. Keterampilan yang dikembangkan dalam permainan ini dapat dilihat dalam gaya terkenal didunia yang diperlihatkan pemain-pemain Brazil.

Pele, bintang pemain yang terkenal di Brazil, contohnya, mengembangkan bakatnya di futsal. Sementara Brazil terus menjadi pusat futsal dunia, Futsal turut juga dikenali dengan berbagai nama lain. Istilah "Futsal" adalah istilah internasionalnya.

Seiring masuknya olahraga futsal ke sekolah SMP maupun SMA sederajat banyak yang membentuk team futsal ditiap - tiap sekolah yang ada di Kabupaten Dharmasraya, hal ini disebabkan karena banyaknya event pertandingan tingkat Kabupaten, Provinsi, dan Nasional.

Perkembangan Futsal diawali dengan adanya timnas Indonesia, sehingga para siswa termotivasi untuk berprestasi dibidang olahraga futsal. Beberapa sekolah menengah atas (SMA) Negeri sudah memiliki team futsal salah satunya adalah SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya.

Olahraga futsal banyak digemari masyarakat mulai dari anak - anak hingga orang tua baik laki-laki maupun perempuan. Berbagai kompetisi untuk laki-laki dan perempuan di regional maupun nasional untuk meningkatkan prestasi.

Seorang pemain dituntut aktif dan mempunyai konsentrasi tinggi serta stamina yang prima. Pemain harus berjuang keras agar bola tetap berada di lapangan serta mengeluarkan seluruh kemampuan teknik dan skill-nya untuk memasukkan bola ke gawang lawan.

Seorang pemain futsal harus memiliki kemampuan teknik dasar futsal yang baik, yakni 1) Passing, 2) dribbling, 3) Control, 4) Shooting. Untuk itu, butuh kekuatan, stamina, akselerasi, dan pergerakan kaki yang lincah dan cepat. (Justinus Lhaksana, 2011:29).

Berdasarkan pantauan dan pengamatan penulis selama melakukan observasi terhadap tim futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya yang berdiri pada 08 November 2015 yang didirikan oleh seorang guru dari SMA Negeri 1 sungai rumbai Kabupaten Dharmasraya yang bernama Richi Virgo S.Pd.

Tujuan tim futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya berdiri yaitu untuk mengembangkan potensi anak muda dicabang olahraga futsal dan mengubah mindset siswa SMA dari tauran dan malas-malasan menjadi prestasi.

Tim futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai memiliki jadwal latihan 2x seminggu. Selama 9 tahun tim futsal SMA Negeri 1 Sungai

Rumbai berdiri, setiap tahunnya mengikuti 10 kali tournament dan tidak pernah juara 1 dalam keikutsertaannya.

Dalam beberapa tournamen yang diikuti setiap tahunnya, hanya pernah juara 2 tournamen di SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya pada 7 Januari 2019, juara 4 tournamen Pocari pada 25 Mei 2023 dan juara 3 tournamen Hut di SMA Negeri 2 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya pada 7 November 2023.

Setiap pertandingan yang diikuti seperti tournamen Pocari dan Hairdo coco yang menggunakan lapangan standar nasional sangat terlihat bahwa pemain sering kali mengalami salah passing, dribble dan control saat pertandingan.

Teknik dasar yang kurang bagus dapat membuat prestasi tim mengalami pasang surut. Salah satu penyebab prestasi tim mengalami pasang surut yang ditemukan oleh peneliti yaitu ketika latihan selalu langsung untuk game tidak ada latihan teknik dasar.

Kemudian, Kiram (1999) mengatakan "koordinasi merupakan timbal balik antara susunan syaraf pusat dengan alat gerak dalam mengatur dan mengendalikan impuls dan kerja otot untuk pelaksanaan suatu gerakan".

Teknik seperti Passing, Dribble, Control, Shooting serta jadwal latihan yang sangat kurang. Sebagaimana yang disebutkan bahwa teknik dasar sangat diperlukan saat ketika bertanding untuk melaksanakan taktik, dan strategi dari pelatih.

Atas dasar latar belakang masalah tersebut yang mempengaruhi menurunnya prestasi pemain futsal yang telah dijelaskan, maka penulis ingin melakukan penelitian yang "Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Tim Futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai".

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskripsi kuantitatif. Hal ini sesuai dengan Arikunto, S (2010:110) bahwa: "Penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan tertentu".

Menurut Sugiyono (2008) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek dan subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Sungai Rumbai yang berjumlah 15 orang. 5 orang kelas X, 5 orang kelas XI dan 5 orang kelas XII.

Penarikan sampel menggunakan teknik sensus sampling, dimana semua populasi dijadikan sampel dalam penelitian yaitu berjumlah 15 orang pemain. Dalam penelitian ini menggunakan prosedur penelitian *passing control*, tes *dribbling*, dan tes *shooting*

HASIL

1. Tes *Passing Control*

Berdasarkan hasil tes mengoper dan menahan bola pemain SMA Negeri 1 Sungai Rumbai maka diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tes *Passing Controlling*

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
Baik Sekali	> 15	2	13%
Baik	14-15	4	27%
Sedang	12-13	5	33%
Kurang	10-11	3	20%
Kurang Sekali	< 10	1	7%
Jumlah		15	100

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata kemampuan teknik dasar mengoper dan mengontrol bola (*dribbling*) adalah sebanyak 12 kali. Dengan demikian kemampuan *passing - controlling* pada pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten

Dharmasraya sebagian besar berada pada kategori sedang.

2. Tes *Dribbling*

Berdasarkan hasil tes menggiring bola yang dilakukan oleh pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai maka diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes *Dribbling*

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
Baik Sekali	> 16.48	1	7%
Baik	16.49-18.37	1	7%
Sedang	18.38-20.26	6	40%
Kurang	20.27-22.16	4	27%
Kurang Sekali	> 22.17	3	20%
Jumlah		15	100

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis data di dapatkan rata-rata kemampuan teknik dasar menggiring bola adalah pada detik 18,2 detik. Dengan demikian kemampuan *dribbling* pada pemain futsal Seggeh SMA Negeri 1 Sungai Rumbai sebagian besar berada pada kategori baik.

3. Tes *Shooting*

Berdasarkan hasil tes menendang bola yang dilakukan oleh pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai maka diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tes *Shooting*

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
Baik Sekali	> 15	2	10
Baik	14-15	7	35
Sedang	12-13	2	10
Kurang	10-11	4	20
Kurang Sekali	< 10	5	25
Jumlah		20	100

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata kemampuan teknik dasar menendang bola ke gawang adalah sebanyak 29. Dengan demikian kemampuan *shooting* pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai sebagian besar berada pada kategori sedang.

PEMBAHASAN

1. Tes *Passing Control*

Pada cabang olahraga futsal kemampuan menguasai teknik dasar salah satunya mengoper dan menahan bola, jika teknik tersebut dilakukan dengan baik maka dapat mempermudah dalam bermain. Dalam suatu pertandingan futsal pasti teknik mengoper dan menahan digunakan untuk mengoper ke rekannya yang berada didepan atau diposisi yang jauh dan lebih aman.

Menurut Mielke (2007:77) operan biasanya digunakan untuk melayangkan bola ke udara agar sampai ke pemain lain dengan tujuan menciptakan posisi yang lebih baik untuk melakukan *shooting*. Karena situasi dalam permainan sepakbola yang terkadang lawan bertahan melakukan tekanan (*pressure*), sehingga kita dapat melakukan serangan dengan mengumpan jauh.



Gambar 1. Tes *Passing Control*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Pada penelitian ini di peroleh hasil penelitian yaitu dari 15 orang pemain, 2 orang (13%) yang memiliki kemampuan teknik dasar *passing controlling* pada kelas interval >15 kali, 4 orang (27%) pada kelas interval 14-15 kali, 5 orang (33%) pada kelas interval 12- 13kali, 3 orang (20%) pada kelas interval 10-11, dan 1 orang (7%) lainnya pada kelas interval <10 kali.

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata kemampuan teknik dasar mengoper dan mengontrol bola adalah sebanyak 12 kali.

Dengan demikian kemampuan passing-controlling pada pemain SMA Negeri 1 Sungai Rumbai sebagian besar berada pada kategori sedang.

Mengingat begitu penting keterampilan mengoper dan menahan bagi pemain futsal, maka perlu ditingkatkan lagi latihan mengoper agar didapatkan kualitas mengoper yang baik.

2. Teknik Dribbling

Pada cabang olahraga sepak bola salah satu teknik dasar yang paling penting adalah menggiring bola, jika teknik tersebut dilakukan dengan baik maka dapat mempermudah dalam bermain. Dalam suatu pertandingan futsal pasti teknik dribbling digunakan untuk menggiring bola menuju gawang lawan.

Menurut Danny Mielke (2007) Menggiring atau dribbling adalah keterampilan dasar dalam sepakbola, karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan.



Gambar 2. Tes Dribbling

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Pada penelitian ini dapat diperoleh yaitu dari 15 orang pemain, 1 orang (7%) yang memiliki kemampuan teknik dasar dribbling pada kelas interval <16.48 detik yaitu pada kategori baik sekali, 1 orang (7%) pada kelas interval $16.49 - 18.37$ detik berada pada kategori baik, 6 orang (40%) pada kelas

interval $18.38 - 20.26$ detik berada pada kategori sedang, 4 orang (27%) pada kelas interval $20.27 - 22.16$ detik berada pada kategori kurang, dan 3 orang lainnya (20%) pada kelas interval >22.17 detik berada pada kategori kurang sekali.

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata kemampuan teknik dasar menggiring bola adalah pada detik 18,2 detik. Dengan demikian kemampuan dribbling pada pemain futsal Seggeh Rimbo Bujang Kabupaten Tebo sebagian besar berada pada kategori baik.

Dilihat dari hasil penelitian tersebut, latihan menggiring bola perlu diberikan porsi latihan yang lebih kepada pemain, agar menjadi pemain berkualitas.

3. Teknik Dasar Menendang Bola (Shooting)

Menurut Mielke (2007) dari sudut pandang penyerangan, tujuan olahraga futsal adalah untuk melakukan shooting ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik shooting yang kemungkinannya untuk melakukan tendangan shooting dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan.



Gambar 3. Tes Shooting

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Agar berhasil melakukan shooting, seseorang pemain perlu mengembangkan keterampilan menggiring bola dan juga keterampilan mengontrol bola. Kebanyakan peluang melakukan shooting datang secara

tiba-tiba, dan seorang pemain harus siap memanfaatkan kesempatan melakukan shooting jika telah tiba waktunya.

Kemampuan pemain untuk memanfaatkan berbagai macam keterampilan yang telah dipelajari akan mempermudah dalam melakukan shooting. Menurut (Sulistio D, 2019) "Kemampuan penguasaan teknik dasar sangat diperlukan dalam permainan sepakbola".

Pada penelitian ini diperoleh hasil yaitu dari 15 orang pemain, 1 orang (7%) yang memiliki kemampuan teknik dasar shooting pada kelas interval >35 berada pada kategori baik sekali, 3 orang (20%) pada kelas interval 31 – 35 berada pada kategori baik, 5 orang (33%) pada kelas interval 28 – 30 berada pada kategori sedang, 4 orang (27%) pada kelas interval 24-27 berada pada kategori kurang, dan 2 orang (13%) pada kelas interval <10 yaitu kategori kurang sekali.

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata kemampuan teknik dasar menendang bola ke gawang adalah sebanyak 29. Dengan demikian kemampuan shooting pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai sebagian besar berada pada kategori sedang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Rata-rata kemampuan teknik dasar mengoper dan mengontrol bola adalah sebanyak 12 kali. Dengan demikian kemampuan passing-controlling pada pemain SMA Negeri 1 Sungai Rumbai sebagian besar berada pada kategori sedang.
2. Rata-rata kemampuan teknik dasar menggiring bola adalah pada detik 18,2 detik. Dengan demikian kemampuan dribbling pada pemain SMA Negeri 1 Sungai Rumbai sebagian besar berada pada kategori baik.

3. Rata-rata kemampuan teknik dasar menendang bola ke gawang adalah sebanyak 29. Dengan demikian kemampuan shooting pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai sebagian besar berada pada kategori sedang.

Berdasarkan rata-rata keseluruhan maka kondisi fisik pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Rumbai berada pada kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arie Asnaldi, Yessi, and Hendri Neldi. "Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar." *Jurnal JPDO* 6.1 (2023): 53-58.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aldo Naza, Putra, dan VivaldiGazali. "KontribusiKelentukan Pinggang dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepak bola PSTS TabingPadang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Aspa, A. P. (2020). Pengaruh Daya Tahan dan Kecepatan, terhadap Kinerja Wasit Sepakbola C1 Nasional PSSI Provinsi Riau. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 116-122.
- Frananda, M., Atradinal, A., Edwarsyah, E., & Putra, A. N. (2023). Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Sepak bola Pada Pemain Sekolah Sepak bola Persatuan Sepak bola Situjuh Gadang. *Jurnal JPDO*, 6(11), 174-181.
- Iswanto, A., & Widayati, E. (2021). Pembelajaran pendidikan jasmani yang

- efektif dan berkualitas. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 27(1), 13-17.
- Kiram, Y. (1999). Belajar Motorik. Padang : FIK UNP.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & Strategi futsal modern*. Be Champion.
- Mielke, Danny. (2007). Dasar-dasar Sepak Bola. PT Intan Sejati
- Nur, F. A., Suwirman, S., Arsil, A., & Astuti, Y. (2023). Hubungan Koordinasi Mata Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Atlet Futsal Tim Marawa Duri. *Jurnal JPDO*, 6(8), 128-135.
- Neldi, H. (2018). Kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 322210.
- Palennari, M., Rachmawaty, R., Saparuddin, S., Saleh, A. R., & Jamaluddin, A. B. (2023). Pelatihan pembelajaran inovatif abad 21 bagi guru SMP Negeri 2 Galesong Utara. *Jurnal Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Bagi Masyarakat*, 3(2), 66-74.
- Sari, Dessi Novita. "Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar." *Jurnal Sporta Saintika* 5.2 (2020): 133-138.
- Sugiono. (2008). Sejarah, Teknik Dan Metode Permainan Bolavoli. Malang: IKIP Malang.
- Sulistio, D. (2019). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Passing, Dribbling, Dan Shooting Pada Pemain Sepak Bola SSB Putra U 10-12 Tahun Di Kabupaten Kaur. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 241-248.
- Syahrastani, 2010. Psikologi Olahraga, Padang : Wineka Pedia.
- Syahrastani, S., Andria, Y., & Pitnawati, P. (2019). Studi Tentang Perilaku Hidup Sehat Siswa Sekolah Dasar Negeri 09Air Tawar Padang. *Sport Science*, 19(2),74-88.
- Syahrastani, S., Zulman, Z., & Sepriadi, S. (2024). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Pariaman. *Jurnal JPDO*, 7(1), 1-10.
- Undang-Undang Negara Republik Indonesia No.11 Tahun 2022. KEOLAHRAGAAN. Jakarta: Depdiknas.
- Wahyuri, A. S. (2017). Pengembangan model latihan kebugaran jasmani berbasis aktivitas bermain. *Jurnal MensSana*, 2(2), 14-18.
- Zarwan, Z., & Hardiansyah, S. (2019). Penyusunan Program Latihan Bulutangkis Usia Sekolah Dasar Bagi Guru PJOK. *Jurnal JPDO*, 2(1), 12-17

