

Keterampilan dasar bermain futsal atlet usia 13-15 tahun

Basic skills of playing futsal for athletes aged 13-15 years

Ibnu Prasetyo Widiyono¹, Solihin Solihin¹, Erick Burhaein^{1,*}, Ajes Adryan Sutikno Putra¹,
Ahmad Junaedi Al Fatah¹

¹Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Kebumen, 54316, Indonesia

¹ibnutugas@gmail.com; ²solihinpontong@gmail.com; ³erick.burhaein@umnu.ac.id; ⁴ajesryan@gmail.com;
⁵junaedialfatah5@gmail.com

*corresponding author

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan dasar bermain futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal siswa MTs YAKTI Tegalrejo Kabupaten Magelang. Penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif. Partisipan dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal MTs YAKTI Tegalrejo Kabupaten Magelang dengan jumlah peserta 17 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes keterampilan dasar permainan futsal. Hasil penelitian didapatkan sebanyak 47% pemain memiliki keterampilan yang sangat baik, 35% pemain memiliki motivasi yang kurang, 0% pemain memiliki motivasi yang kurang sama sekali. Kesimpulan dari hasil data yang diperoleh adalah tingkat keterampilan dasar peserta ekstrakurikuler futsal sangat baik. Implikasi dalam penelitian ini adalah para pemain selalu belajar dan mengikuti teknik dan teknik terbaru untuk meningkatkan hasil dalam pertandingan yang dapat dilihat dari tingkat keterampilan bermain seperti *passing*, *dribbling* dan *shooting* atau *finishing*.

Kata Kunci: Futsal, Teknik Dasar, Permainan, Peserta Didik.

This research aims to find out the basic skills of playing futsal in the participants of the futsal extracurricular students of MTs YAKTI Tegalrejo Magelang Regency. The research done is quantitative research. Participants in this study were extracurricular participants of futsal MTs YAKTI Tegalrejo Kabupaten Magelang with a total of 17 participants. The research instrument used is a test of the basic skills of the game of futsal. The results of the study obtained as many as 47% of players have very good skills, 35% of players have less motivation, 0% of players have less motivation at all. The conclusion of the results of the data obtained is that the level of basic skills of futsal extracurricular participants is very good. The implication in this study is that the players are always learning and following the latest techniques and techniques to improve results in matches that can be seen from the level of playing skills such as *passing*, *dribbling* and *shooting* or *finishing*.

Keywords: *Futsal, Basic Skills, Games, Students.*

ARTICLE INFO

Riwayat Artikel:

Diterima :
Disetujui :
Tersedia secara Online November 2022

Alamat Korespondensi:

Erick Burhaein
Pendidikan Olahraga/Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen
Jl. Kusuma No 7 Kebumen, Prov. Jawa Tengah
erick.burhaein@umnu.ac.id



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Salah satu olahraga yang populer dikalangan pelajar zaman sekarang yaitu futsal. Permainan futsal sudah menjadi kegiatan rutin yang diperlombakan antar sekolah, sehingga futsal sudah masuk dalam kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan. Futsal sendiri sudah masuk dalam satuan pendidikan kurikulum penjas permainan bola besar. Pembahasan Kesehatan selalu diterapkan di seluruh kurikulum termasuk kurikulum penjas. Kurikulum pendidikan Indonesia mencakup kesehatan jasmani dan rohani (Setiasari & Indriarsa, 2014).

Pendidikan jasmani yaitu suatu proses pendidikan dengan dasar pemanfaatan aktivitas fisik untuk membawa perubahan yang menyeluruh pada kualitas fisik (tubuh), kognisi, dan emosional (mental) individu. Sebagai istilah populer pertama dan lebih umum digunakan dalam konteks kegiatan sehari-hari dalam arti permainan dan olahraga (Zenitha & Hartoto, 2020). Olahraga merupakan aktivitas menyenangkan dan menyehatkan yang dapat dilakukan di kantor, sekolah, taman kota, rumah dan tempat olahraga lainnya yang bisa dilakukan manusia untuk mengisi waktu luang (Rahman et al., 2017). Melalui rajin berolahraga, seseorang akan merasakan tubuh yang sehat dan bugar ketika melakukan aktivitas sehari-hari selain diet biasa, dan empat sehat lima kesempurnaan yang dapat membuat tubuh sehat dan sehat.

Olahraga dapat dianggap sebagai serangkaian aktivitas atletik yang terstruktur dan sistematis atau objek bermain, menggunakan seperangkat aturan tertentu untuk implementasinya. Olahraga tidak hanya mengisi waktu luang, tetapi juga mengajarkan untuk berlatih dengan disiplin, tidak mudah menyerah, kompetitif, saling menghargai dan memiliki sportivitas yang tinggi. Olahraga dapat mengajarkan seseorang untuk selalu disiplin, memiliki sportivitas, pantang menyerah, bekerja sama dalam tim dan memiliki semangat berkompetisi yang baik. Olahraga kompetitif harus menghormati peraturan yang ada seperti *fairplay* dan sportivitas antar tim (Meo, 2019). Seseorang dapat berlatih berbagai olahraga seperti sepak bola, lari, atletik, bola basket, bola voli, pencak silat, karate, taekwondo dan futsal.

Futsal adalah satu diantara cabang olahraga berkembang dengan cepat di masyarakat luas, bahkan di desa, sekolah dan akademi klub. Futsal dimainkan secara cepat disertai gerak yang dinamis di lapangan yang relatif sempit dan sedikit ruang untuk melakukan kesalahan gerak (Daya et al., 2018). Filosofi dalam permainan futsal tidak hanya perlu menahan lawan, tetapi juga bekerja sama antar pemain melalui operan yang akurat (Festiawan, 2020). Futsal adalah permainan sepak bola di mana dua tim bermain dan pemain bersaing untuk mendapatkan bola untuk memasukkannya ke gawang lawan dan menahannya. Futsal adalah olahraga mini *indoor* dan *outdoor* dengan tinggi nada 3842 meter. Lebar 1.525 meter dimainkan oleh lima pemain, termasuk penjaga gawang (Duval, 2016; Irawan & Limanto, 2021). Futsal adalah olahraga yang terkenal, terutama di kota, dengan beberapa tim dan wilayah internasional, tetapi kurangnya pengetahuan orang-orang terpencil tidak membuahkan hasil di satu wilayah. Salah satu sekolah yang berkembang dalam permainan bola futsal adalah MTs YAKTI Tegalrejo Kabupaten Magelang.

MTs YAKTI Tegalrejo di kabupaten Magelang merupakan salah satu sekolah yang perkembangan futsalnya cukup baik. Hal ini tercermin dari hasil POPDA baik di Kecamatan

Tegalrejo dan Rayon serta Kabupaten Magelang. Selain latihan dan bermain futsal, kegiatan ekstrakurikuler sekolah digunakan sebagai sarana untuk mengembangkan dan meningkatkan bakat, minat, motivasi dan keterampilan futsal. MTs YAKTI Tegalrejo adalah sebuah sekolah di ibukota kabupaten Tegalrejo, di jalan raya negara yang menghubungkan Magelang dan Salatiga. Banyak kegiatan ekstrakurikuler di sini, seperti futsal untuk mengasah dan meningkatkan kemampuan dasar siswa dalam ekstrakurikuler futsal. Keterampilan adalah kemampuan dasar manusia yang perlu terus dilatih, disempurnakan, dan dikembangkan untuk dapat melakukan sesuatu. Selain itu, mengembangkan keterampilan memerlukan proses mempertahankan akal dan berpikir, yang memfasilitasi munculnya keterampilan khusus (Raibowo et al., 2021).

Maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain futsal, memunculkan bakat dan menjunjung sportivitas. Apa saja ketrampilan dasar bermain futsal? Teknik dasar bermain futsal seperti *passing control*, *dribbling* dan *shooting*. Ini menjadi modal utama dalam bermain futsal, hal yang terpenting dalam melakukan *passing* laju bola stabil di atas lapangan begitu pun saat melakukan kontrol bola tidak jauh dari badan. *Dribbling* adalah cara menggiring bola untuk melewati pertahanan lawan, ini biasanya dilatih menggiring bola dengan cara zig-zag. Selanjutnya *shooting* dilakukan dengan cara menendang bola sekeras mungkin untuk membobol gawang lawan, ada dua pilihan untuk melakukan *shooting* yang pertama menggunakan kekuatan dengan cara menendang bola menggunakan punggung kaki dan menggunakan penempatan bola ketika akan melakukan tendangan ke gawang lawan sehingga sulit dijangkau kiper.

METODE

Partisipan penelitian adalah siswa yang menjadi peserta futsal di MTs YAKTI Tegalrejo Kabupaten Magelang pada bulan Agustus 2021. Pendekatan yang digunakan dalam pemilihan sampel untuk menentukan partisipan adalah teknik sampling populasi. Berdasarkan keputusan tersebut, maka jumlah peserta adalah 17 siswa. Riset ini termasuk riset deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei Riset ini termasuk riset deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Survei adalah salah satu dari banyak pendekatan untuk pengumpulan data. Survei adalah salah satu dari banyak pendekatan untuk pengumpulan data. Sebuah studi penelitian survei yang menyelidiki fenomena atau fenomena yang telah terjadi atau sedang terjadi. Penelitian ini merupakan bagian dari penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menentukan status, gejala (fenomena), dan kesetaraan status dengan menggunakan perbandingan standar yang telah ditentukan.

Dalam penelitian ini, kami menggunakan peralatan yang ada untuk mengumpulkan data. Instrumen yang dimaksud adalah tes keterampilan dasar futsal. Tes ini dirancang untuk mengukur keterampilan teknis dasar permainan futsal di antaranya *passing*, *controlling*, *dribbling* dan *shooting* (Wijayanti & Kushartanti, 2014). Kemampuan ini seharusnya menjadi pemain khusus daripada pemain umum, sehingga mereka mengabaikan kemampuan khusus penjaga gawang. Pemain berpengalaman dapat mengoper, mengontrol, menggiring bola, dan menembak. Langkah ketiga adalah menganalisis keterampilan yang akan diukur.

Peneliti meminta perijinan penelitian ke Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dengan Prodi Pendidikan Olahraga UMNU Kebumen. Melakukan observasi awal ke MTs Yakti Tegarejo Kabupaten Magelang sebelum melakukan penelitian. Peneliti mengajukan permohonan izin ke lokasi penelitian menjelaskan tujuan penelitian ini. Membuat rencana penelitian dan menyiapkan alat tulis. Melaksanakan penelitian pada hari Sabtu 9 Oktober 2021 di MTs YAKTI Tegarejo Kabupaten Magelang oleh petugas laporan data yang diperoleh dari hasil tes dikumpulkan menjadi satu. Setelah data terkumpul kemudian data ditabulasikan. Pendekatan deskriptif kuantitatif adalah pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini. Data penelitian yang telah dikumpulkan di analisis secara deskriptif, kemudian ditinjau berdasarkan lima kategori serta melihat data *mean* dan standar deviasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian hasil penelitian memaparkan dua konten. Pertama, adalah data deskriptif tes keterampilan bermain futsal. Kedua, adalah pengkategorian data deskriptif tes keterampilan bermain futsal. Selanjutnya untuk lebih lengkapnya terkait data hasil tes keterampilan dasar di oleh secara deskriptif, dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 1. Hasil Data Deskriptif Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal

| | <i>N</i> | <i>Minimum</i> | <i>Maximum</i> | <i>Mean</i> | <i>Std. Deviation</i> |
|---------------------------|----------|----------------|----------------|-------------|-----------------------|
| T1 | 17 | 5005 | 12720 | 10054,59 | 2641,183 |
| T2 | 17 | 5075 | 12010 | 9364,65 | 2594,383 |
| Terbaik | 17 | 5005 | 7620 | 6329,12 | 913,335 |
| RT1 | 17 | 19821 | 19821 | 19821 | 0,000 |
| RT2 | 17 | 18533 | 18533 | 18533 | 0,000 |
| RT Terbaik | 17 | 17932 | 17932 | 17932 | 0,000 |
| Valid (<i>listwise</i>) | 17 | | | | |

Pengukuran tersebut kemudian diolah secara deskriptif dan dapat di ketahui tes keterampilan dengan 2 kali percobaan dan di ikuti oleh 17 pemain didapatkan data tes 1 *mean* 10054,59 standar deviasi 2641,183 dan tes ke 2 *mean* 9364,55 standar deviasi 2594,383.

Berdasarkan tes ke 1 dan ke 2 diambil yang terbaik maka *mean* 63,29 dan standar deviasi 913.335.

Tabel 2.Daftar Hasil Tes Ketrampilan Dasar Peserta Ekstrakurikuler Futsal

| Formula | Batasan | Kategori |
|---------|------------------------|---------------|
| 1 | $61,79 \geq X$ | Baik Sekali |
| 2 | $61,79 < X \leq 62,79$ | Baik |
| 3 | $63,29 < X \leq 63,79$ | Cukup |
| 4 | $63,29 < X \leq 63,79$ | Kurang |
| 5 | $63,79 < X \leq 64,79$ | Kurang Sekali |

Keterangan : X: Skor; M: 63,29; SD: 914,335

Dengan mengacu pada klasifikasi tren yang dihitung, dapat diketahui distribusi tingkat keterampilan dasar berdasarkan respons mata pelajaran. Tabel di bawah ini menunjukkan hasil tingkat keterampilan bermain dasar peserta futsal.

Tabel 3. frekuensi Tingkat Ketrampilan Peserta ekstrakurikuler Futsal

| Interval | Kategori | Frekuensi | % |
|-----------------|---------------|-----------|------|
| $61,79 \geq X$ | Baik Sekali | 8 | 47% |
| $61,79 - 62,79$ | Baik | 3 | 18% |
| $63,29 - 63,79$ | Cukup | 0 | 0% |
| $63,29 - 63,79$ | Kurang | 6 | 35% |
| $63,79 <$ | Kurang Sekali | 0 | 0% |
| Jumlah | | 17 | 100% |

Berdasarkan tabel di atas tingkat ketrampilan dasar peserta ekstrakurikuler futsal siswa MTs YAKTI Tegalrejo Kabupaten Magelang Tahun 2021 sebanyak 8 pemain (47%) dinyatakan baik sekali, 3 pemain (18%) dinyatakan baik, 0 pemain (0%) dinyatakan cukup, dan 6 pemain (35%) dinyatakan kurang, dan 0 pemain (0%) dinyatakan kurang sekali. Maka tingkat ketrampilan dasar pada peserta ekstrakurikuler futsal siswa MTs YAKTI Tegalrejo dinyatakan baik sekali.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan diungkapkan jika mayoritas pemain dalam melakukan tes keterampilan bermain futsal masuk dalam kategori baik sekali dengan nilai yang didapatkan adalah 47%. Dalam melakukan tes kemampuan dasar futsal, pengujian kemampuan futsal menggiring bola, mengoper 10 kali ke kiri dan ke kanan tanpa henti (tanpa *long steering*), dan melewati jarak antara titik tembak dan tembok dengan jarak 2 meter. Hasil penelitian jika dikaitkan dengan penelitian terdahulu memiliki persamaan mengenai dalam permainan futsal perlunya penguasaan keterampilan dasar sehingga akan mendukung prestasi maupun keberhasilan maksimal dalam melakukan olahraga futsal.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Fradejas & Espada-Mateos, 2018; Sabdono et al., 2019) mengungkapkan penelitiannya mengenai jarak antara *push-off point* dan tembok adalah

2,5 meter, *passing* dengan 10 kontrol ke kiri dan kanan, satu tembakan ke kiri dan kanan dan satu kontrol ke kiri merupakan salah satu cara yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan dasar dalam melakukan olahraga futsal. Pizarro et al., (2019) menjelaskan jika faktor penting sebagai penentu keberhasilan atlet futsal adalah melihat dari dasar kemampuan yang dimiliki dalam penguasaan olahraga futsal. Lanjutnya diungkapkan jika faktor penting dalam keberhasilan dalam permainan futsal yaitu penguasaan dalam keterampilan dasar bagi pemain. Keterampilan dasar futsal tersebut seperti teknik dasar mengoper, teknik dasar *dribble*, teknik dasar menembak (*shoot*). Purnomo & Irawan, (2021) menjelaskan bahwa teknik dasar yang harus dikuasai dalam bermain futsal adalah mengumpan, menahan bola, mengumpan lambung, menggiring bola dan menembak bola. Dari teknik dasar di atas salah satu teknik yang sangat penting untuk dikuasai oleh pemain futsal kemampuan menggiring bola.

De Martin Silva & Francis, (2020) mengatakan jika pelajaran utama kepelatihan yang dipelajari untuk menginspirasi para pelatih agar mempertimbangkan cara terbaik untuk mengembangkan adalah dengan melakukan program latihan rutin yang diberikan kepada atlet muda. Hidayat et al., (2022) menjelaskan bahwa pola latihan yang lebih kompleks akan meningkatkan keterampilan pemain secara progresif. Secara keseluruhan, ini temuan menunjukkan bahwa pelatih perlu mempertimbangkan penggunaan latihan yang efektif untuk mendukung peningkatan keterampilan futsal pada atlet remaja diperlukan latihan yang teratur dan disiplin untuk menguasai keterampilan dasar permainan futsal yang baik. Rasyd et al., (2019) mengungkapkan jika tingkat disiplin dalam berlatih, keseriusan saat mengikuti instruksi pelatih dalam latihan, pola bermain yang berkembang dan jam terbang pada saat mengikuti kompetisi. Melakukan latihan yang konsisten merupakan kewajiban serta perlunya dukungan pelatih futsal untuk dapat meningkatkan serta menjaga kondisi permainan dasar yang dimiliki atlet (Arini et al., 2021). Sulingallo et al., (2022) menjelaskan jika mereka menyatakan bahwa latihan *fartlek* dapat meningkatkan daya tahan *cardiovascular* pada pemain futsal, hal ini dikarenakan latihan *fartlek* yang dilakukan sesuai dengan arahan pelatih dan para pemain yang melakukan latihan *fartlek* mengikuti arahan tersebut secara disiplin.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka implikasi dari penelitian hasil penelitian ini ada dua aspek. Pertama, keberadaan pelatih, tanggung jawab dan kesadarannya dalam melakukan pembinaan terhadap proses latihan, termasuk hasil latihan yang dilakukan sehubungan dengan latihan teknik dasar dan strategi dalam futsal. Kedua, pelatih selalu belajar dan mengikuti perkembangan terbaru dalam teknik dan strategi untuk meningkatkan hasil

permainan. Hal ini dapat dilihat dari level skill game berikut ini *passing, dribbling, dan shooting* atau *finishing*. *Shooting* atau *finishing* adalah penyelesaian akhir untuk mencetak skor dalam permainan futsal. *shooting* bisa dilakukan dari jarak dekat ataupun jarak jauh dengan menendang bola sekeras mungkin ke gawang lawan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arini, I., Sudirman, R., & Aryadi, D. (2021). Evaluasi Program Latihan Bola Futsal Pada Ekstrakurikuler Sekolah. *Prosiding Seminar Nasional Setiabudhi*, 1(1), 69–76. <https://jurnal.stkipsetiabudhi.ac.id/index.php/prosiding/article/view/38>
- Daya, W. J., Ilham, & Oktadinata, A. (2018). Sosialisasi dan Coaching Clinic teknik Dasar Futsal Pada SMP N 11 Kota Jambi. *Cerdas Sifa*, 2(1), 9–15. <https://doi.org/10.22437/CSP.V7I2.6226>
- De Martin Silva, L., & Francis, J. W. (2021). “It Is Like a Little Journey”: Deaf International Futsal Players’ and Coaches’ Experiences in Collaborative Blended Learning. *International Sport Coaching Journal*, 8(2), 183–196. <https://doi.org/10.1123/iscj.2019-0101>
- Duval, A. (2016). *The FIFA Regulations on the Status and Transfer of Players: Transnational Law-Making in the Shadow of Bosman*. 81–116. https://doi.org/10.1007/978-94-6265-120-3_5
- Festiawan, R. (2020). Pendekatan Teknik dan Taktik: Pengaruhnya terhadap Keterampilan Bermain Futsal. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(2), 143–155. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1080>
- Fradejas, E., & Espada-Mateos, M. (2018). How do psychological characteristics influence the sports performance of men and women? A study in school sports. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(4), 858–872. <https://doi.org/10.14198/jhse.2018.134.13>
- Hidayat, R., Febriani, A. R., Listiandi, A. D., Festiawan, R., & Khurrohman, M. F. (2022). Futsal training based on mini game situation: Effects on mastery of athlete techniques. *Journal Sport Area*, 7(1), 117–124. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(1\).7725](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(1).7725)
- Irawan, Y. F., & Limanto, D. (2021). Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Kesiapan Diri Terhadap Pertandingan Pada Pemain Walet Muda Futsal Academy Kebumen Tahun 2020. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(01), 18–26. <https://doi.org/10.53863/mor.v1i01.130>
- Meo, M. (2019). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam Membentuk Nilai-Nilai Karakter. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 6(2), 167–176. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3551964>
- Pizarro, D., Práxedes, A., Travassos, B., del Villar, F., & Moreno, A. (2019). The effects of a nonlinear pedagogy training program in the technical-tactical behaviour of youth futsal players. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 14(1), 15–23. <https://doi.org/10.1177/1747954118812072>
- Purnomo, A., & Irawan, F. A. (2021). Analisis kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola pada tim futsal. *Sepakbola*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v1i1.90>
- Rahman, F. A., Kristiyanto, A., & Sugiyanto, S. (2017). Motif, Motivasi, Dan Manfaat Aktivitaspendakian Gunung Sebagai Olahraga Rekreasi Masyarakat. *Multilateral Jurnal*

Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 16(2).
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4251>

- 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://doi.org/10.5281/ZENODO.4897656>
- Rasyd, H., Atiq, A., & Hidasari, F. P. (2019). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Futsal Ekstrakurikuler Di Sma Negeri 1 Galing Kabupaten Sambas. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(10), 1–12. <https://doi.org/10.26418/JPPK.V8I10.37425>
- Sabdono, A., Sutapa, P., & Pinru Phytanza, D. T. (2019). Development of skills training model attacking futsal by using small game-side 3 vs 3 to improve basic skills on high school students. *ScienceRise*, 1(7), 45–49. <https://doi.org/10.15587/2313-8416.2019.174680>
- Setiasari, P. A., & Indriarsa, N. (2014). Survei Penerapan Manajemen Olahraga Ekstrakurikuler Futsal Di Sma Shafta Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1), 297–300. <https://jurnalmahasiswa2.unesa.ac.id/index.php/9/article/view/9794>
- Sulingallo, A. T., Ichsani, & Saharullah. (2022). Pengaruh Latihan Kontinu dan Fartlek terhadap Peningkatan VO2max Pemain Futsal Navigator FC. *Jurnal Ilara : Jurnal Hasil Penelitian, Aplikasi Teori, Analisa, Dan Pembahasan Kepustakaan Tentang Keolahragaan*, 13(1), 37–47. <https://ojs.unm.ac.id/ilara/article/view/31330>
- Wijayanti, D. I. P. R., & Kushartanti, B. M. W. (2014). Model Tes Keterampilan Dasar Futsal Bagi Pemain Ku 10-12 Tahun. *Jurnal Keolahragaan*, 2(1), 32–45. <https://doi.org/10.21831/jk.v2i1.2601>
- Zenitha, N. M., & Hartoto, S. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik di Luar Jam Pelajaran PJOK Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 519–522. <https://doi.org/10.26740/BIMALOKA.V1N1.P32-39>