

## KEMAMPUAN TEKNIK DRIBBLING DALAM PERMAINAN FUTZAL PADA SISWA EKSTRAKULIKULER SMA NEGERI 1 GOWA

**Andi Ridwan<sup>1</sup>, Adam Mappaompo<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Makassar, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

<sup>1</sup> [andi.ridwan@unm.ac.id](mailto:andi.ridwan@unm.ac.id) <sup>2</sup> [m.adam.mappaompo@unm.ac.id](mailto:m.adam.mappaompo@unm.ac.id)

### **Abstract**

*This study aims to analyze the dribbling technique ability in futsal games among extracurricular students of SMA Negeri 1 Gowa. This study uses a descriptive quantitative approach with a survey research design. The population in this study were all students who participated in futsal extracurricular activities at SMA Negeri 1 Gowa, with a sample of 30 students selected using a total sampling technique. The research instrument used was a zig-zag dribbling test to measure dribbling ability based on travel time in seconds. The data analysis technique used descriptive statistics including the average value, standard deviation, minimum value, maximum value, and frequency distribution. The results showed that the average dribbling ability of students was 12.20 seconds with a standard deviation of 0.89. The best value achieved by students was 10.7 seconds, while the lowest value was 13.8 seconds. Based on the frequency distribution, 36.7% of students were in the good category, 33.3% were in the sufficient category, 20% were in the less category, and 10% were in the very good category. The results of this study indicate that the dribbling ability of students participating in the futsal extracurricular activity at SMA Negeri 1 Gowa is generally in the moderate category, thus requiring more structured and ongoing training to improve their dribbling technique.*

**Keywords:** *Dribbling, Futsal, Extracurricular.*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kemampuan teknik dribbling dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Gowa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain penelitian survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Gowa, dengan jumlah sampel sebanyak 30 siswa yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian yang digunakan berupa tes dribbling zig-zag untuk mengukur kemampuan menggiring bola berdasarkan waktu tempuh dalam satuan detik. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif yang meliputi nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, nilai maksimum, dan distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan dribbling siswa adalah 12,20 detik dengan standar deviasi sebesar 0,89. Nilai terbaik yang dicapai siswa adalah 10,7 detik, sedangkan nilai terendah adalah 13,8 detik. Berdasarkan distribusi frekuensi, sebanyak 36,7% siswa berada pada kategori baik, 33,3% kategori cukup, 20% kategori kurang, dan 10% kategori sangat baik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Gowa secara umum berada pada kategori sedang, sehingga masih diperlukan latihan yang lebih terstruktur dan berkelanjutan untuk meningkatkan kemampuan teknik dribbling siswa.

**Kata kunci:** Dribbling, Futsal, Ekstrakurikule.

Submitted: 2026-04-10	Revised: 2026-04-29	Accepted: 2026-05-18
-----------------------	---------------------	----------------------

## **PENDAHULUAN**

Olahraga memiliki peran yang sangat penting dalam pengembangan kemampuan fisik, mental, dan sosial peserta didik, khususnya di lingkungan sekolah (Yuwono & Rizki, 2021). Melalui kegiatan olahraga, siswa tidak hanya dilatih untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga dibentuk karakter positif seperti disiplin, kerja sama, tanggung jawab, dan sportivitas (Xiao et al., 2021). Salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di kalangan pelajar adalah futsal. Futsal merupakan permainan yang menuntut tidak hanya kekuatan fisik, tetapi juga keterampilan teknik yang baik, kecepatan berpikir, serta kemampuan dalam mengambil keputusan secara tepat dalam situasi permainan yang dinamis (Adi et al., 2023). Oleh karena itu, kegiatan ekstrakurikuler futsal di sekolah menjadi sarana strategis dalam mengembangkan keterampilan motorik sekaligus membentuk karakter peserta didik.

Dalam permainan futsal, penguasaan teknik dasar merupakan faktor utama yang menentukan kualitas permainan seorang pemain. Teknik dasar yang baik akan mendukung

performa individu maupun kerja sama tim secara keseluruhan (Sekulic et al., 2021). Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam futsal adalah dribbling atau menggiring bola. Dribbling merupakan kemampuan individu dalam mengontrol bola sambil bergerak untuk melewati lawan, mempertahankan penguasaan bola, serta menciptakan peluang serangan. Kemampuan ini menjadi sangat krusial karena dalam permainan futsal yang berlangsung cepat dan dalam ruang yang sempit, pemain dituntut untuk mampu bergerak secara efektif dengan tetap menjaga kontrol bola secara optimal (Adi et al., 2023).

Namun demikian, dalam praktiknya, kemampuan dribbling siswa sering kali belum mencapai tingkat yang optimal. Banyak siswa yang masih mengalami kesulitan dalam mengontrol bola dengan baik, menjaga kecepatan saat menggiring bola, serta mempertahankan keseimbangan tubuh ketika bergerak. Permasalahan tersebut dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya intensitas latihan, koordinasi motorik yang belum berkembang secara maksimal, tingkat kebugaran fisik yang rendah, serta kurangnya variasi metode latihan yang diterapkan oleh pelatih. Kondisi ini tentunya akan berdampak pada rendahnya efektivitas permainan siswa di lapangan (Amani-Shalamzari, 2020).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di SMA Negeri 1 Gowa, ditemukan bahwa kemampuan dribbling siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal masih bervariasi. Sebagian siswa telah menunjukkan kemampuan yang cukup baik dalam menggiring bola dengan cepat dan terkontrol, namun sebagian lainnya masih mengalami kesulitan dalam melewati rintangan, sering kehilangan kontrol bola, serta menunjukkan kecepatan yang kurang optimal. Perbedaan kemampuan ini menunjukkan adanya kesenjangan antar siswa yang perlu dikaji lebih lanjut secara sistematis dan objektif (Juhanis et al., 2022).

Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya pemetaan kemampuan teknik dasar siswa sebagai dasar dalam penyusunan program latihan yang lebih efektif dan terarah. Tanpa adanya data yang jelas mengenai tingkat kemampuan siswa, pelatih akan mengalami kesulitan dalam merancang strategi latihan yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Selama ini, sebagian besar penelitian lebih berfokus pada upaya peningkatan kemampuan melalui penerapan metode latihan tertentu, sementara penelitian yang secara khusus menganalisis kondisi aktual kemampuan teknik dasar siswa, khususnya dribbling, masih relatif terbatas, terutama pada konteks sekolah menengah (Hartono et al., 2024).

Selain itu, mayoritas penelitian yang ada cenderung menggunakan pendekatan eksperimen untuk melihat pengaruh suatu metode terhadap peningkatan keterampilan, sedangkan penelitian yang memberikan gambaran awal mengenai kondisi nyata kemampuan siswa secara deskriptif masih jarang dilakukan. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (research gap), yaitu kurangnya kajian yang secara spesifik memetakan kemampuan teknik dribbling siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal sebagai dasar pengembangan program latihan.

Lebih lanjut, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi pelatih dalam meningkatkan kualitas latihan, bagi siswa dalam memahami tingkat kemampuan mereka, serta bagi pihak sekolah dalam mengembangkan program ekstrakurikuler yang lebih efektif, terstruktur, dan berbasis data. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan guna menganalisis kemampuan teknik dribbling siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Gowa secara sistematis dan komprehensif.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis tingkat kemampuan teknik dribbling dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Gowa. Pendekatan deskriptif dipilih karena penelitian ini tidak bertujuan untuk menguji hubungan sebab-akibat atau pengaruh antarvariabel, melainkan untuk memperoleh gambaran nyata mengenai kondisi kemampuan siswa berdasarkan hasil pengukuran yang objektif. Desain penelitian ini memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data secara langsung melalui tes keterampilan, kemudian menganalisisnya menggunakan statistik deskriptif seperti rata-rata, nilai minimum, nilai maksimum, serta distribusi frekuensi (Siyoto, 2015).

Dengan demikian, hasil penelitian dapat memberikan informasi yang akurat mengenai tingkat kemampuan dribbling siswa tanpa adanya perlakuan khusus selama proses penelitian berlangsung. Pendekatan ini dianggap tepat karena fokus utama penelitian adalah untuk memetakan kemampuan siswa secara aktual di lapangan, sehingga dapat menjadi dasar dalam penyusunan program latihan yang lebih efektif dan terarah.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Gowa. Populasi ini dipilih karena mereka merupakan kelompok yang secara aktif terlibat dalam latihan dan permainan futsal, sehingga relevan dengan tujuan penelitian. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 siswa yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal. Penggunaan teknik total sampling bertujuan untuk memperoleh data yang lebih representatif dan menyeluruh, sehingga hasil penelitian dapat menggambarkan kondisi kemampuan dribbling siswa secara akurat tanpa adanya bias pemilihan sampel.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan dribbling futsal, yaitu tes yang dirancang untuk mengukur kemampuan siswa dalam menggiring bola secara cepat, terkontrol, dan tepat arah. Tes ini menggunakan pola lintasan zig-zag dengan beberapa rintangan (cone) yang harus dilewati oleh peserta. Pelaksanaan tes dilakukan dengan cara peserta menggiring bola dari garis start menuju garis finish sambil melewati rintangan yang telah disusun. Pengukuran dilakukan menggunakan stopwatch untuk mencatat waktu tempuh setiap peserta dalam satuan detik. Semakin cepat waktu yang dicapai, maka semakin baik kemampuan dribbling siswa (Pasaribu, 2020). Setiap peserta diberikan dua kali kesempatan untuk melakukan tes, kemudian diambil hasil terbaik sebagai nilai akhir. Data hasil tes selanjutnya digunakan untuk menentukan kategori kemampuan dribbling siswa yang meliputi sangat baik, baik, cukup, dan kurang.

#### Teknik Analisis Data

Data yang telah diperoleh dari hasil tes keterampilan smash bulutangkis selanjutnya dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif. Analisis ini bertujuan untuk memberikan gambaran secara umum mengenai tingkat kemampuan teknik dasar smash siswa tanpa melakukan pengujian hipotesis. Langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini meliputi (Pasaribu, 2020):

1. Menghitung Nilai Rata-rata (Mean)  
Nilai rata-rata digunakan untuk mengetahui tingkat kemampuan smash siswa secara keseluruhan. Mean diperoleh dengan menjumlahkan seluruh skor siswa kemudian dibagi dengan jumlah sampel.
2. Menentukan Nilai Maksimum dan Minimum  
Nilai maksimum menunjukkan skor tertinggi yang dicapai oleh siswa, sedangkan nilai minimum menunjukkan skor terendah. Kedua nilai ini digunakan untuk melihat rentang kemampuan siswa.
3. Mengelompokkan Data ke dalam Kategori Kemampuan  
Data hasil tes kemudian diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori, yaitu:
  - Sangat Baik
  - Baik
  - Sedang
  - Kurang

4. Menghitung Persentase Tiap Kategori

Persentase dihitung untuk mengetahui proporsi jumlah siswa dalam setiap kategori kemampuan. Hal ini membantu dalam memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai dominasi tingkat kemampuan siswa.

5. Penyajian Data

Hasil analisis data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan diagram (diagram batang atau lingkaran). Penyajian ini bertujuan untuk mempermudah pembaca dalam memahami hasil penelitian serta memperjelas interpretasi data yang diperoleh.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil dari analisis data deskriptif dimaksud untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Deskripsi data dimaksudkan untuk dapat menafsirkan dan memberi makna tentang data tersebut.

Tabel 1. Kemampuan Teknik Dribbling Dalam Permainan Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Gowa

Variabel	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Dribling	30	3.1	10.7	13.8	274.00	12.20	0.89990

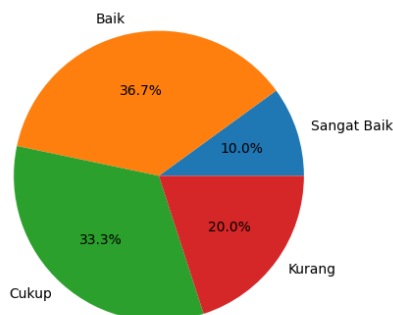
Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada Tabel 1, kemampuan teknik dribbling dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Gowa menunjukkan bahwa dari 30 siswa yang menjadi sampel penelitian diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 12,20 dengan jumlah keseluruhan skor (sum) sebesar 274,00. Nilai minimum yang dicapai siswa adalah 10,7 sedangkan nilai maksimum sebesar 13,8, sehingga diperoleh rentang nilai (range) sebesar 3,1. Selain itu, hasil analisis juga menunjukkan standar deviasi sebesar 0,89990 yang menandakan bahwa tingkat variasi kemampuan dribbling siswa relatif kecil atau data cenderung homogen. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan teknik dribbling siswa ekstrakurikuler futsal berada pada kategori yang cukup merata, dengan sebagian besar siswa memiliki kemampuan yang tidak jauh berbeda antara satu dengan lainnya.

Berdasarkan hasil tes kemampuan smash terhadap 30 siswa, data kemudian diklasifikasikan ke dalam empat kategori, yaitu sangat baik, baik, sedang, dan kurang. Pengelompokan kategori ini disusun berdasarkan rentang nilai yang diperoleh siswa.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Persentase

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
< 11.0	Sangat Baik	3	10%
11.0–12.0	Baik	11	36,7%
12.1–13.0	Cukup	10	33,3%
> 13.0	Kurang	6	20%

Diagram Lingkaran Distribusi Kemampuan Dribbling



Berdasarkan hasil distribusi frekuensi dan persentase pada Tabel 2, kemampuan teknik dribbling dalam permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Gowa menunjukkan variasi kategori kemampuan. Pada kategori sangat baik dengan interval nilai < 11,0 terdapat 3 siswa atau sebesar 10%. Selanjutnya, kategori baik pada interval 11,0–12,0 merupakan kategori dengan jumlah terbanyak, yaitu 11 siswa atau 36,7%. Pada kategori cukup dengan interval 12,1–13,0 terdapat 10 siswa atau sebesar 33,3%, sedangkan kategori kurang dengan interval nilai > 13,0 terdapat 6 siswa atau sebesar 20%.

Secara keseluruhan, hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori baik dan cukup. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan teknik dribbling siswa ekstrakurikuler futsal sudah tergolong cukup baik, meskipun masih terdapat beberapa siswa yang berada pada kategori kurang sehingga perlu peningkatan latihan teknik dribbling secara lebih intensif dan terprogram.

**PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan teknik dribbling dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Gowa berada pada kategori cukup baik. Berdasarkan hasil analisis deskriptif diperoleh nilai rata-rata sebesar 12,20 dengan standar deviasi 0,89990. Nilai standar deviasi yang relatif kecil menunjukkan bahwa tingkat kemampuan dribbling siswa cenderung homogen atau memiliki perbedaan yang tidak terlalu jauh antarindividu. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa program latihan yang diterapkan dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal telah mampu memberikan penguasaan teknik dasar yang relatif merata kepada siswa.

Secara teoritis, dribbling merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan futsal. Menurut(Widiyono & others, 2021), dribbling adalah kemampuan menggiring bola menggunakan kaki untuk mempertahankan penguasaan bola sambil bergerak melewati lawan. Dalam permainan futsal, kemampuan dribbling menjadi sangat penting karena ukuran lapangan yang sempit menuntut pemain untuk memiliki kontrol bola yang baik, kecepatan mengambil keputusan, dan kemampuan bergerak dalam ruang terbatas. Pemain yang mampu melakukan dribbling dengan baik akan lebih mudah menciptakan peluang serangan dan mempertahankan penguasaan bola saat mendapat tekanan dari lawan.

Hasil distribusi frekuensi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori baik sebesar 36,7% dan kategori cukup sebesar 33,3%. Sementara itu, siswa yang berada pada kategori sangat baik hanya mencapai 10%, sedangkan kategori kurang sebesar 20%. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum kemampuan dribbling siswa sudah berada pada tingkat yang memadai, namun belum mencapai kondisi optimal. Masih adanya siswa yang berada pada kategori kurang menandakan bahwa kemampuan teknik dasar dribbling belum berkembang secara maksimal pada seluruh peserta ekstrakurikuler.

Menurut teori belajar gerak yang dikemukakan oleh (Syafei & others, 2016), penguasaan keterampilan olahraga berlangsung melalui tiga tahap, yaitu tahap kognitif, tahap asosiatif, dan

tahap otomatisasi. Pada tahap kognitif, siswa masih berusaha memahami gerakan dasar dribbling. Selanjutnya pada tahap asosiatif, siswa mulai mampu memperbaiki kesalahan gerak dan meningkatkan koordinasi gerakan. Adapun pada tahap otomatisasi, gerakan dribbling dapat dilakukan secara efektif tanpa berpikir terlalu banyak. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar siswa kemungkinan berada pada tahap asosiatif, di mana keterampilan dribbling sudah berkembang namun belum sepenuhnya otomatis dan konsisten dalam situasi permainan.

Selain itu, kemampuan dribbling juga dipengaruhi oleh unsur kondisi fisik. Menurut (Harsono, 2015), komponen kondisi fisik seperti kelincahan, koordinasi, kecepatan, keseimbangan, dan kelentukan sangat menentukan keberhasilan seseorang dalam melakukan teknik olahraga. Dalam futsal, pemain yang memiliki kelincahan tinggi akan lebih mudah mengubah arah gerakan ketika menggiring bola, sedangkan koordinasi yang baik membantu pemain mengontrol bola secara efektif saat bergerak cepat. Oleh karena itu, latihan kondisi fisik harus diberikan secara terpadu dengan latihan teknik agar kemampuan dribbling dapat berkembang secara optimal.

Hasil penelitian ini juga diduga dipengaruhi oleh frekuensi latihan, motivasi siswa, pengalaman bermain, dan metode latihan yang digunakan oleh pelatih. Menurut prinsip latihan yang dikemukakan oleh Bompa, peningkatan keterampilan olahraga dapat dicapai melalui latihan yang dilakukan secara teratur, sistematis, dan berkelanjutan (Bompa & Haff, 2021). Prinsip repetisi atau pengulangan latihan menjadi faktor penting dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar, termasuk dribbling. Semakin sering siswa melakukan latihan dribbling, maka koordinasi gerak dan kontrol bola akan semakin baik. Dalam konteks pendidikan olahraga, kegiatan ekstrakurikuler futsal tidak hanya bertujuan meningkatkan keterampilan teknik, tetapi juga membentuk karakter siswa seperti disiplin, kerja sama, tanggung jawab, dan sportivitas (Setiawan & Winarno, 2020). Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan jasmani yang menekankan pengembangan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor secara seimbang. Oleh sebab itu, latihan dribbling yang dilakukan secara terprogram dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan keterampilan bermain sekaligus pembentukan karakter positif siswa.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik dribbling siswa ekstrakurikuler futsal tergolong cukup baik, namun masih memerlukan peningkatan melalui program latihan yang lebih variatif, intensif, dan terarah. Pelatih diharapkan mampu menerapkan metode latihan yang inovatif, seperti latihan dribbling berbasis permainan, latihan situasional, dan small sided games agar siswa lebih termotivasi dalam berlatih. Selain itu, evaluasi latihan secara berkala juga perlu dilakukan untuk mengetahui perkembangan kemampuan siswa sehingga prestasi tim futsal sekolah dapat meningkat secara optimal.

## **SIMPULAN**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kemampuan dribbling siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Gowa. Berdasarkan analisis data yang diperoleh dari 30 siswa melalui tes dribbling zig-zag, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan dribbling siswa secara keseluruhan berada pada kategori sedang, dengan nilai rata-rata sebesar 12,20 detik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori "Baik" (36,7%) dan "Cukup" (33,3%), sementara hanya sebagian kecil yang mencapai kategori "Sangat Baik" (10%), dan 20% siswa masih berada pada kategori "Kurang." Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar siswa telah memiliki keterampilan dasar dribbling, performa mereka masih perlu ditingkatkan, khususnya dalam aspek kecepatan, kontrol bola, dan kelincahan. Nilai standar deviasi yang relatif rendah (0,89) menunjukkan bahwa performa siswa cukup konsisten, tanpa adanya kesenjangan yang signifikan antarindividu. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kemampuan dribbling siswa belum mencapai tingkat optimal dan masih memerlukan latihan yang lebih terstruktur serta praktik yang berkelanjutan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., Soenyoto, T., & Ramadhan, I. (2023). Latihan Kelentukan Terhadap Performa Olahraga: Sebuah Tinjauan Pustaka Sepak Bola, Futsal, Bulutangkis Dan Renang. *Bajra: Jurnal Keolahragaan*. <https://bajrajurnal.id/index.php/ojs/article/view/19>
- Amani-Shalamzari, S. (2020). Occlusion training during specific futsal training improves aspects of physiological and physical performance. *Journal of Sports Science and Medicine*, *19*(2), 374–382.  
<https://www.scopus.com/inward/record.uri?partnerID=HzOxMe3b&scp=85083874632&origin=inward>
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2021). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Harsono. (2015). *kepelatihan olahraga*. pt remaja rosdakarya.
- Hartono, R., Putranto, D., & Saputra, A. (2024). Kajian Literatur Perbandingan Hasil Shooting Penalty Kaki Bagian dalam dan Punggung Kaki dalam Permainan Futsal. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, *7*(2).
- Juhanis, J., Mashuri, H., Mappaompo, M. A., Palmizal, A., Rahman, T., & Saparia, A. (2022). Pengaruh Permainan Gerak Dasar dengan Circuit Training terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *6*(6), 6583–6593.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Tes dan pengukuran olahraga. *Banten: Yayasan Pendidikan Dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM)*.
- Sekulic, D., Pojskic, H., Zeljko, I., Pehar, M., Modric, T., Versic, S., & Novak, D. (2021). Physiological and anthropometric determinants of performance levels in professional futsal. *Frontiers in Psychology*, *11*, 621763.
- Setiawan, A., & Winarno, M. E. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan Hasil Servis Bawah Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, *9*(1), 55–63.
- Siyoto, S. (2015). *DASAR METODOLOGI PENELITIAN*.
- Syafei, M. M., & others. (2016). Pengaruh Gaya Mengajar dan Flexibility terhadap Hasil Belajar Gerakan Tiger Sprong Senam Lantai. *JUDIKA (JURNAL PENDIDIKAN UNSIKA)*, *4*(1).
- Widiyono, I. P., & others. (2021). Keterampilan Dasar Futsal Peserta Ektrakurikuler di SMK Ma'arif 1 Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, *1*(01), 10–17.
- Xiao, W., Soh, K. G., Wazir, M. R. W. N., Talib, O., Bai, X., Bu, T., Sun, H., Popovic, S., Masanovic, B., & Gardasevic, J. (2021). Effect of Functional Training on Physical Fitness Among Athletes: A Systematic Review. *Frontiers in Physiology*, *12*(September), 1–12.  
<https://doi.org/10.3389/fphys.2021.738878>
- Yuwono, C., & Rizki, W. K. (2021). Evaluasi Pembelajaran Penjas pada Sekolah Dasar. In *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. <https://jurnalpendidikanjasmaniolahraga.com>