

Keterampilan Dasar Futsal Peserta Ektrakurikuler di SMK Ma'arif 1 Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020

Ibnu Prasetyo Widiyono ^a, Mudiono ^b

^{a,b}Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama, Jalan Kusuma No. 75, Kebumen

Email: inu_fik@yahoo.com ^a, mudi301282@gmail.com ^b

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal SMK Ma'arif 1 Kebumen. Keterampilan dasar bermain futsal meliputi *passing*, *controlling* dan *dribbling*. Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian deskripsi kuantitatif dengan satu variabel tanpa membuat perbandingan dan menghubungkan dengan variabel lainnya. Variabel dalam penelitian ini adalah Keterampilan dasar bermain futsal. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal SMK Ma'arif 1 Kebumen dengan jumlah 20 peserta. Metode yang digunakan adalah survey. Pada penelitian ini, dalam pengumpulan data menggunakan instrumen Tes Keterampilan Futsal FIK Jogja. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif yang berupa persentase. Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum (paling lama) sebesar 69,55, nilai minimum (paling cepat) 44,15 dan rerata diperoleh sebesar 59,17 serta standar deviasi 6,79. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu Baik Sekali, Baik, Cukup, Kurang, dan Kurang Sekali. Dari hasil penelitian tentang survei keterampilan dasar bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Ma'arif 1 Kebumen sebagai berikut : jumlah peserta dinyatakan baik sekali 0 siswa (0%), 10 siswa (50%) dinyatakan Baik, 5 siswa (25%) dinyatakan Cukup, 3 siswa (15%) dinyatakan Kurang, dan 2 siswa (10%) dinyatakan Kurang Sekali.

Kata kunci : Futsal, Ektrakurikuler, SMK Ma'arif 1 Kebumen.

Abstract

Physical education is an education that utilizes physical activities that are planned systematically, to develop and improve individual abilities organically, neuromuscularly, perceptually, cognitive and emotionally, so that the implementation of extracurricular activities or self-development in SMK Ma'arif 1 Kebumen is expected to be more optimal so that students become more creative and innovative. Sports and health physical education teachers (Penjasorkes) can create learning situations with all their abilities and innovations so that the objectives of physical education learning can be achieved. Student learning activities at SMK Ma'arif 1 Kebumen consist of 3 types of activities namely intracurricular, extracurricular and co-curricular activities. Extracurricular in the field of sports in high school is equivalent based on the curriculum of sports and

health education (penjasorkes), namely as material in the field of selected sports. In this regard, schools have the authority to determine extracurricular activities based on students' talents and interests. One branch that is very popular with students is futsal. Efforts to improve student learning outcomes are inseparable from student learning activities at school. The results obtained a maximum value (the longest) of 69.55, a minimum value (the fastest) 44.15 and an average of 59.17 and a standard deviation of 6.79. Furthermore, the data is categorized according to a formula that has been determined into 5 categories, namely Very Good, Good, Enough, Less, and Very Less. From the results of a survey of the basic skills of futsal playing in futsal extracurricular participants at SMK Ma'arif 1 Kebumen as follows: the number of participants was declared excellent 0 students or 0%, the number of participants was stated to be Good 10 students or 50%, the number of participants was declared Enough, 5 students or 25%, the number of participants was declared less than 3 students or 15%, and the number of participants was stated to be less than 2 students or 10%.

Keywords: Futsal, extracurricular, smk ma'arif 1 Kebumen

1. Pendahuluan

Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis, dengan tujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan individu secara organik, *neuromuscular*, *perceptual*, kognitif dan emosional, dalam rangka sistem pendidikan nasional (Depdiknas, 2003).

Tujuan dari pendidikan jasmani bukan sekedar pencapaian yang bersifat fisik semata, akan tetapi juga melibatkan aktivitas psikis. Oleh karena itu, penyelenggaraan pendidikan jasmani harus dikembangkan lebih optimal sehingga peserta didik menjadi lebih inovatif, terampil dan kreatif. Persoalan yang muncul adalah bagaimana guru pendidikan jasmani dapat menciptakan, mendorong dan mengelola situasi pembelajaran dengan segenap kemampuannya agar tujuan dari pembelajaran pendidikan jasmani tersebut dapat tercapai. Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis, dengan tujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan individu secara organik, *neuromuscular*, *perceptual*, kognitif dan emosional, dalam rangka sistem pendidikan nasional (Depdiknas, 2003).

Upaya meningkatkan hasil belajar siswa tidak terlepas dari kegiatan belajar siswa di sekolah. Kegiatan belajar siswa di sekolah terdiri dari 3 jenis kegiatan yaitu kegiatan intrakurikuler, ekstrakurikuler dan kokurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di Sekolah Menengah Kejuruan ditetapkan oleh kepala sekolah berdasarkan bakat dan minat siswa. Beberapa contoh kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, misalnya olahraga (bola voli, bola basket, pencak silat, dan futsal) dan kegiatan pengabdian pada masyarakat (OSIS, Pramuka, PMR, UKS).

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMK/SLTA Sederajat ditetapkan berdasarkan kurikulum pendidikan olahraga dan kesehatan (penjasorkes), yaitu sebagai materi olahraga pilihan (Kelompok Kerja Guru, 2005). Namun demikian, sekolah memiliki kewenangan untuk menetapkan kegiatan ekstrakurikuler yang didasarkan pada bakat dan minat siswa. Salah satu

cabang yang sangat diminati adalah futsal.

Menurut Feri Kurniawan (2012), futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan futsal mendapat perhatian di seluruh Amerika Selatan, terutamanya di Brasil. Keterampilan yang dikembangkan dalam permainan ini dapat dilihat dalam gaya terkenal dunia yang diperlihatkan pemain-pemain Brasil di luar ruangan, pada lapangan berukuran biasa. Sementara Brasil terus menjadi pusat futsal dunia, permainan ini sekarang dimainkan di bawah perlindungan *Federation International de Football Association* di seluruh dunia, dari Eropa hingga Amerika Tengah dan Amerika Utara serta Afrika, Asia dan Oseania.

Futsal merupakan permainan sepakbola ruangan (*indoor*) dan memiliki ukuran lapangan yang lebih kecil dari pada ukuran lapangan sepakbola. Futsal berasal dari bahasa spanyol, yaitu *futbol* (sepakbola) dan *sala* (ruangan), yang jika digabungkan artinya menjadi “sepakbola dalam ruangan”. Sama halnya dengan sepakbola, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, namun perbedaannya futsal masing-masing beranggotakan lima orang serta mempunyai peraturan permainan yang berbeda dengan sepakbola. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan.

Menurut Abdul Majid Hariadi (2017) futsal masuk ke Indonesia pada tahun 2002 setelah Indonesia di tunjuk oleh AFC (*Asian Football Confederation*) futsal menjadi tuan rumah turnamen “*Futsal Asian Championship*”. Pada saat itu turnamen disiarkan langsung oleh salah satu stasiun televisi swasta di Indonesia sehingga masyarakat Indonesia dapat menonton serta mengenal olahraga futsal. Mulai dari turnamen itulah sedikit demi sedikit masyarakat mulai menerima dan banyak pengusaha kerap mengadakan turnamen futsal di lingkungan karyawannya.

Untuk dapat tercapainya prestasi futsal yang optimal perlu adanya pembinaan. Pembinaan harus dimulai sejak dini, usia muda sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga futsal. Atlet muda yang berbakat perlu pengolahan dengan proses kepelatihan secara ilmiah, barulah muncul prestasi atlet semaksimal mungkin pada umur-umur tertentu. Selain pembinaan, untuk meningkatkan prestasi bermain futsal, banyak faktor yang perlu diperhatikan seperti sarana prasarana, kemampuan teknis, dan proses latihan.

Menurut Justinus Lhaksana (2012) faktor yang penting dalam pencapaian prestasi futsal seseorang adalah penguasaan keterampilan permainan dasar futsal yang dimiliki oleh pemain itu sendiri. Bentuk keterampilan bermain futsal seperti; teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) dan teknik dasar menembak bola (*shooting*). Untuk dapat menguasai keterampilan dasar bermain futsal yang baik dibutuhkan latihan yang rutin dan disiplin. Latihan dapat dilakukan dimana saja di luar sekolah dengan memanfaatkan lapangan-lapangan yang ada. Perkembangan futsal di Indonesia tidak lepas dari perkembangan olahraga di kalangan pelajar di Kebumen. Hal ini seiring dengan banyaknya kejuaraan futsal yang digelar di berbagai tempat. Dari kejuaraan-kejuaraan pelajar inilah banyak bermunculan pemain futsal berbakat. Selain menyehatkan badan, olahraga futsal juga merupakan sarana rekreasi dan penghilang kejenuhan aktivitas sehari-hari.

Selain hal diatas, munculnya futsal di Indonesia menambah gairah bagi perkembangan futsal di Kabuapten Kebumen. Salah satu pesert Liga Futsal Profesional Indonesia yakni SKN FC berasal dari Kabupaten Kebumen. Prestasi yang dicapai hingga saat ini sangatlah bagus bahkan pernah mewakili Indonesia pada ajang Piala AFF (Asia Tenggara) yang digelar di Yogyakarta pada tahun 2019. Meski sudah mempunyai tim kelas nasional, pemain belum sepenuhnya dari local kebumen bahkan hanya 1 pemain dari Kebumen yakni Ahmad Khoeron.

Persaingan menjadi tim atau pemain SKN FC tentu tidaklah mudah karena memerlukan kualitas bermain yang baik. Dengan minimnya pemain daerah tentu menjadi pekerjaan rumah bai para pelatih dalam membina futsal pada usia pembinaan sehingga bias tembus dalam skuad SKN FC Kebumen. Hal tersebut tidak lain pembinaan futsal dilingkungan sekolah dapat menjadi tahap persiapan untuk bisa masuk dalam pemain SKN FC.

Di sekolah-sekolah, minat dan bakat peserta didik terhadap futsal juga dapat dibina melalui kegiatan ekstrakurikuler. SMK Ma'arif 1 Kebumen adalah salah satu SMK yang memperhatikan minat dan bakat peserta didik dibidang olahraga futsal. Kegiatan ekstrakurikuler ini dilaksanakan di lapangan futsal SMK Ma'arif 1 Kebumen. Kegiatan futsal yang dilaksanakan di luar jam pelajaran di SMK Ma'arif 1 Kebumen telah diprogramkan oleh sekolah untuk menjadi salah satu ekstrakurikuler. Sebelum dilaksanakan, siswa diberi informasi terlebih dahulu mengenai ekstrakurikuler yang ada di sekolah, untuk memberikan kesempatan kepada siswa untuk memilih lewat angket dengan beberapa alternatif pilihan kegiatan. Adapun kegiatan ekstrakurikuler dibidang olahraga adalah bolavoli, pencak silat dan futsal.

Kegiatan tersebut diprogramkan untuk seluruh siswa kelas X di SMK Ma'arif 1 Kebumen, sedangkan bagi siswa kelas XI dan XII tidak diwajibkan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karena lebih diprioritaskan untuk prestasi dalam akademik, mengingat siswa agar lebih berkonsentrasi dalam persiapan menghadapi Ujian Akhir Nasional (UAN). Berdasarkan hasil observasi di SMK Ma'arif 1 Kebumen , kegiatan ekstrakurikuler futsal dilaksanakan setiap rabu dan jum'at. 15.00 sampai 17.00 WIB di Lapangan SMK Ma'arif 1 Kebumen . Sarana dan prasarana penunjang ekstrakurikuler futsal di SMK Ma'arif 1 Kebumen meliputi: bola, gawang mini dan *cones*. Jumlah bola yakni sebanyak 12 bola bola futsal, 2 gawang mini dan *cones* sebanyak 30 buah. Lapangan yang digunakan adalah Lapangan SMK Ma'arif 1 Kebumen.

2. Metodologi Penelitian

Pada kesempatan kali ini, penelitian ini dilaksanakan di SMK Ma'arif 1 Kebumen Kabupaten Kebumen, sedangkan penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2020. Adapun penjabarannya akan penulis uraikan pada ulasan di bawah ini.

2.1 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Ma'arif 1 Kebumen Kabupaten Kebumen yang berlokasi di Jalan Kusuma no. 75 Kebumen. Di dalam kurikulum sekolah terdapat mata pelajaran ekstrakurikuler. Berdasarkan SK Dirjen Dikdasmen Nomor: 226/C/Kep/O/1992 dijelaskan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah, yang dilakukan, baik di sekolah maupun di luar sekolah dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia

seutuhnya.

2.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Ma'arif 1 Kebumen Kabupaten Kebumen dilaksanakan pada bulan Juni 2020. Dalam hal ini Ektrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan siswa sekolah atau universitas, di luar jam belajar kurikulum standar.

Penelitian ini merupakan penelitian deskripsi kuantitatif dengan satu variabel tanpa membuat perbandingan dan menghubungkan dengan variabel lainnya. Penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan “apa adanya” tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan (Suharsimi Arikunto, 2006: 234). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei, Survei dilakukan untuk mengetahui keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Ma'arif 1 Kebumen.

Pada penelitian ini, untuk mengumpulkan data digunakan instrumen yang telah ada. Instrumen yang dimaksud adalah Tes Futsal FIK Jogja yang dikutip dari Tes Keterampilan Bermain Futsal (Agus Susworo Dwi Marhaendro dan Saryono: 2012). Tes yang disusun untuk mengukur keterampilan teknik dasar bermain futsal meliputi: *passing*, *controlling*, *dribbling* dan *shooting*.

3. Hasil penelitian dan Pembahasan

3.1 Hasil

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan satu variable tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variable lainya. Dari hasil penelitian tentang survei keterampilan dasar bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Ma'arif 1 Kebumen perlu dideskripsikan hasil penelitian ini

Dalam statistik deskriptif tidak ada uji signifikansi, tidak ada taraf kesalahan, karena peneliti tidak bermaksud membuat generalisasi, sehingga tidak ada kesalahan generalisasi. Data yang dikumpulkan sebelumnya dianalisis dan diadakan verifikasi terlebih dahulu. Langkah selanjutnya adalah menghitung skor dengan mengubah satuan dari menit ke detik. Dalam penelitian ini peneliti mengukur keterampilan futsal subjek dalam satuan detik, tanpa mengikutsertakan nilai di bawah satuan detik. Hal tersebut dilakukan guna mempermudah dalam perhitungan. Peneliti menghitung dengan media *Microsoft Excel* agar lebih cepat dan efisien.

Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum (paling lama) sebesar 69,55, nilai minimum (paling cepat) 44,15 dan rerata diperoleh sebesar 53,36 serta standar deviasi 7,58. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu Baik Sekali, Baik, Cukup, Kurang, dan Kurang Sekali. Tabel 7 merupakan perhitungan norma kategori tingkat keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Ma'arif 1 Kebumen .

3.2 Pembahasan

Untuk dapat bermain futsal dengan baik pemain harus di bekali dengan *skill* / teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola tapi juga diperlukan keahlian dalam

menguasai atau mengontrol bola (Asmar Jaya,2008:62). Sehingga keterampilan teknik dasar bermain futsal sangat dibutuhkan sekali dalam permainan atau pertandingan futsal. Jadi dapat disimpulkan bahwa keterampilan dasar bermain futsal merupakan suatu kemampuan dasar yang harus di kuasai masing-masing pemain sebagai bekal dalam setiap pertandingan permainan futsal.

Berdasarkan hasil tes keterampilan futsal yang diadakan hari Rabu,24 Juni 2020 bahwa sebanyak 20 peserta ekstrakurikuler futsal SMK Ma'arif 1 Kebumen mendapatkan data sebagai berikut: sebanyak 0 siswa (0%) dinyatakan Baik Sekali, 10 siswa (50%) dinyatakan Baik, 5 siswa (25%) dinyatakan Cukup, 3 siswa (15%) dinyatakan Kurang, dan 2 siswa (10%) dinyatakan Kurang Sekali. Sedangkan nilai maksimum (waktu paling lama) sebesar 69,55 dan nilai minimum (waktu paling cepat) 44,15 dan rerata sebesar 53,36.

Dalam pelaksanaan tes keterampilan futsal instrumen tes keterampilan futsal FIK Jogyakarta ada beberapa kategori yang di tes, yakni meliputi *dribble*, *passing* tanpa berhenti (*without controlling*) 10 kali kanan atau kiri dengan jarak antara titik tendangan dan tembok yakni 2 meter, *passing with controlling* 10 kanan dan kiri serta *shooting* 1 kanan dan 1 kiri dengan jarak antara titik tendangan dan tembok yakni 2,5 meter. Dari beberapa tes tersebut peserta ekstrakurikuler futsal dituntut untuk cepat menyelesaikan rangkaian tes, sebab nilai terbaik dapat diperoleh dengan waktu tercepat. Sehingga dapat memungkinkan peserta ekstrakurikuler futsal melakukan tes dengan cepat tanpa menghiraukan jarak saat menendang pada dinding atau tembok.

Faktor yang penting dalam pencapaian prestasi futsal seseorang adalah penguasaan keterampilan bermain futsal yang dimiliki oleh pemain itu sendiri. Bentuk keterampilan bermain futsal seperti; teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) dan teknik dasar menembak bola (*shooting*). Untuk dapat menguasai keterampilan dasar bermain futsal yang baik dibutuhkan latihan yang rutin dan disiplin. Latihan dapat dilakukan dimana saja di luar sekolah dengan memanfaatkan lapangan lapangan yang ada.

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra (2000:70) berpendapat "bahwa pencapaian suatu keterampilan dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor tersebut secara umum dibedakan menjadi 3 (tiga) hal utama, yaitu faktor proses belajar mengajar, faktor pribadi, dan faktor situasional (lingkungan)". Ketiga faktor inilah yang diyakini telah menjadi penentu utama untuk mencapai keberhasilan dalam mempelajari keterampilan. Suatu keterampilan itu baru dapat dikuasai atau diperoleh, apabila dipelajari atau dilatihkan dengan persyaratan tertentu, satu diantaranya adalah kegiatan pembelajaran atau keterampilan tersebut harus dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu tertentu yang memadai. Kemampuan keterampilan setiap masing-masing individu juga berbeda ini tergantung dari bagaimana proses belajar, bagaimana kepribadian individu tersebut dan lingkungan yang berada di sekitarnya.

Keterampilan yang dimiliki menjadi bekal bagi siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar futsal dan memperbaiki teknik dasar yang masih kurang. Keterampilan teknik dasar yang dimiliki oleh siswa ini menjadi modal untuk siswa dalam meraih prestasi bermain yang maksimal. Prestasi yang maksimal akan menjadi bagian terpenting dalam proses latihan ekstrakurikuler futsal selain untuk meningkatkan dan memperbaiki keterampilan teknik dasar. Meraih prestasi bermain yang maksimal akan melengkapi serangkaian prestasi dalam kegiatan ekstrakurikuler

sebagai imbas adanya peningkatan keterampilan teknik dasar bermain futsal.

Dengan demikian hasil penelitian secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa, tingkat keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Ma'arif 1 Kebumen 2019/2020 dinyatakan Baik sebanyak 10 siswa (50%). Artinya tingkat keterampilan futsal peserta ekstrakurikuler futsal tersebut berada antara Baik Sekali dan Cukup sedangkan nilai rerata sebesar 53,36 terletak pada interval $49 < X \leq 57$. Selanjutnya, hal ini dapat memberikan pertimbangan terhadap Pembina atau pelatih agar dapat menguatkan dan mempertahankan kualitas fisik, mengembangkan strategi, teknik dan pola bermain serta meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis peserta ekstrakurikuler futsal. Sehingga kemampuan dan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Ma'arif 1 Kebumen tahun 2019/2020 dapat bertahan. Namun beberapa peserta lain yang belum baik yakni katerori cukup, kurang dan sangat kurang baik bisa dimaksimalkan kembali sehingga bisa merata dalam kemampuan teknik dasar futsalnya.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Ma'arif 1 Kebumen masuk kategori baik dengan perincian sebagai berikut : sebanyak 0 siswa (0%) dinyatakan Baik Sekali, 10 siswa (50%) dinyatakan Baik, 5 siswa (25%) dinyatakan Cukup, 3 siswa (15%) dinyatakan Kurang, dan 2 siswa (10%) dinyatakan Kurang Sekali.

Daftar Pustaka

- Abdul Majid, Suharto, *Customer service Dalam Bisnis Jasa Transportasi*, Jakarta: Rajawali Pers, 2009.
- Agus Mahendra. (2007). *Modul Teori Belajar Mengajar Motorik*. Bandung: FPOK UPI.
- Agus Susworo D.M & Saryono. (2012). *Tes Futsal FIK Jogja*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Agus Susworo D.M, Saryono, & Yudanto. (2009). *Tes Futsal FIK Jogja. Jurnal Iptek dan Olahraga, VOL. 11, No. 2*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Anas Sudijono. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Andika, Dwiyanto. 2011. *futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu*.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Jaya, Asmar. 2008. *Futsal, Gaya hidup, Peraturan dan tips-tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur
- Depdiknas .2003. *Undang-undang RI No.20 tahun 2003.tentang sistem pendidikan nasional*.
- Kurniawan, Feri. (2011). *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta : Laskar Aksara
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion

- Lhaksana, Justinus & Ishak H. Pardosi. 2008. *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses
- Mackenzie, B. 2001. *VO2 max*. Diakses dari <http://www.brianmac.co.uk/vo2max.htm>. Pada tanggal 18 September 2014.
- Murhananto (2008), *Dasar-dasar Permainan Futsal*. Kawan Pustaka, Jakarta
- Saryono. 2009. *Metodologi Penelitian Kesehatan Penuntun Praktis Bagi Pemula*. Jogjakarta : Mitra Cendikia Press.
- Schmidt A. R. (1988). *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis*. Edisi ke-2. Champaign Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Singer, Kurt, *Membina Hasrat Belajar di Sekolah*, Bandung: Remaja Karya, 1987.
- Singer, R N (1980) *Motor Learning and Human Performance: An Application to Motor Skills and Movement Behaviours*. Macmilan Pub. New York.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta