

Penguasaan Keterampilan Dasar Futsal UKM FORKIP Universitas Bengkulu

**Septian Raibowo¹⁾, Bogy Restu Ilahi²⁾, Andika Prabowo³⁾, Yahya Eko Nopiyanto⁴⁾,
Defliyanto⁵⁾**

^{1), 2), 3), 4), dan 5)} Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Bengkulu

E-mail : ¹⁾ septianraibowo@unib.ac.id, ²⁾ bogyrestu@unib.ac.id,

³⁾ andikaprabowo@unib.ac.id, ⁴⁾ yahyaekonopiyanto@unib.ac.id, ⁵⁾ defliyanto@unib.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui penguasaan keterampilan dasar futsal pada UKM FORKIP Universitas Bengkulu. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survey. Teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen penelitian menggunakan instrument "FIK Jogja Futsal Test : dengan validitas 0,67 dan realibilitas 0,54 serta objektivitas 0,54. Sampel dalam penelitian merupakan anggota aktif divisi Futsal FORKIP yang berjumlah 35 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penguasaan keterampilan dasar futsal FORKIP Universitas Bengkulu masuk kategori kurang dengan persentase sebesar 51,42%. Hal tersebut disebabkan beberapa faktor diantaranya adalah a) faktor latihan; b) faktor kondisi fisik; c) faktor sarana prasarana; d) faktor psikologis. Untuk itu perlu dilakukan evaluasi terhadap kebijakan dan program yang dicanangkan seperti penyusunan program latihan yang terstruktur dan sesuai kebutuhan serta perlunya komitmen bersama untuk mencapai tujuan yang di inginkan.

Kata kunci : futsal; FORKIP; teknik dasar; universitas bengkulu

ABSTRACT

This research was conducted to determine the mastery of basic futsal skills at FORKIP UKM Bengkulu University. This type of research uses a quantitative descriptive approach with a survey method. Data collection techniques using tests and measurements. The research instrument used the instrument "FIK Jogja Futsal Test : with a validity of 0,67 and a reliability of 0,54 and an objectivity of 0,54. The sample in the study were 35 active members of the FORKIP Futsal division. The results showed that the mastery of the basic futsal skills of FORKIP, Bengkulu University was in the poor category with a percentage of 51,42%. This is due to several factors including a) training factor; b) physical condition factors; c) infrastructure factor; d) psychological factors. For this reason, it is necessary to evaluate the policies and programs that are launched such as the preparation of a structured training program according to the needs and the need for joint commitment to achieve the desired goals.

Keywords : futsal; FORKI; basic technique; bengkulu university

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian. Olahraga adalah serangkaian gerakan yang dilakukan untuk menjaga dan memelihara kebugaran jasmani, rohani dan sosial (Arifianto & Raibowo, 2020). Olahraga

dalam hal ini hendaknya dilakukan secara sistematis guna memperoleh derajat kesegaran jasmani yang baik (Rubiyatno, 2014; Santika, 2015; Tirtayasa, 2020; Piyana, 2020) serta memberikan andil dalam proses pembentuk watak dan karakter manusia (Lauh, 2014). Olahraga pada saat ini sudah menjadi trend dan gaya hidup (*lifestyle*) (Prabowo et al.,

2019) yang dilakukan oleh masyarakat, disamping untuk memperoleh derajat kesehatan yang baik, olahraga juga dapat dilakukan sebagai sarana pencapaian prestasi. Macam-macam olahraga yaitu beladiri, atletik, permainan dan aktifitas air. Beberapa olahraga yang termasuk kedalam permainan, seperti futsal, bolavoli, sepakbola, bola basket dan olahraga permainan lainnya.

Futsal merupakan olahraga permainan yang mengalami perkembangan yang sangat luar biasa di Indonesia. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya kompetisi futsal yang diselenggarakan baik tingkat umum, mahasiswa, maupu pelajar, sampai ada liga profesionalnya (Sutiana et al., 2020), bahkan futsal sangat diminati oleh seluruh kalangan dari anak-anak hingga dewasa baik pria maupun wanita (Ilham et al., 2021). Karakter permainan futsal juga cocok dengan karakter orang Asia salah satunya negara Indonesia. Hal itu dikarenakan postur tubuh orang Indonesia tidak jauh berbeda dengan postur tubuh orang dari Negara Asia lainnya (Syarifudin et al., 2020). Akan tetapi kepopuleran dan kesesuaian karakteristik pemainnya, tidak serta merta di ikuti dengan prestasi yang tinggi. Hal ini disebabkan, untuk pencapaian pembinaan atlet harus dilakukan dengan membuat strategi dan rancangan yang rasional (Irianto, 2002), rancangan tersebut dinamakan program latihan yang disusun oleh seorang pelatih. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Fitranto & Ijatna, 2019) menunjukkan bahwa pelatih futsal yang ada di Indonesia belum ada pelatih yang mempunyai lisensi Level 3 AFC yang merupakan lisensi tertinggi di Asia dan hanya 14 orang pelatih Level 2 AFC dan 24 Level 1 AFC serta 3 orang Level 1 Nasional. Hasil tersebut menunjukkan kualitas

pelatih futsal belum merata secara kompetensi dan pengetahuan untuk menyusun hal yang paling dasar dalam sebuah pencapaian prestasi yaitu penyusunan program latihan. Kemudian penunjang sarana dan prasarana futsal yang ada rata-rata mempunyai orientasi yang sama yaitu berbisnis dengan kualitas dan standar yang tidak mengikuti ketetapan yang telah diatur, seperti ukuran lapangan futsal yang tidak standar (Dermawan et al., 2018), ukuran standar lapangan futsal adalah panjang 25-42 m dan lebar 15-25 m (Tanyeri & Öncen, 2020). Dari adanya program latihan yang disusun oleh pelatih profesional dan sarana prasarana yang memadai inilah nantinya dikemudian diharapkan akan muncul bibit-bibit atlet yang unggul dan profesional serta dapat berprestasi.

Dalam mewujudkan sebuah prestasi cabang olahraga, hal yang paling utama selain kondisi fisik adalah penguasaan kemampuan teknik dasar. Pengenalan dan penguasaan teknik dasar merupakan hal yang utama selain pembinaan kondisi fisik dalam mencapai suatu prestasi olahraga (Arifianto & Raibowo, 2020). Teknik dasar merupakan proses melakukan gerakan dasar yang dilakukan dalam kondisi sederhana dan mudah (Budiwanto, 2012). Khususnya untuk olahraga futsal teknik dasar memegang peranan penting dan memang harus dikuasai dengan baik, karena dalam permainan olahraga futsal dituntut untuk tidak berlama-lama saat membawa bola, intensitas cepat dan tinggi, pertahanan yang kuat serta mempunyai pola dan skema penyerangan yang teratur. Dengan karakteristik olahraga futsal tersebut, maka dibutuhkan penguasaan teknik dasar bermain futsal yang sempurna. Kemampuan penguasaan teknik dasar bermain futsal seperti; mengumpan (*passing*), mengumpang lambung

(*chipping*), menggiring (*dribbling*), menahan bola (*control*), dan menembak bola (*shooting*) (Hariadi & Jaelani, 2020; Hutomo et al., 2019; Ilham et al., 2021; Rahmadiani et al., 2019; Saputra et al., 2019).

Proses pembinaan, pelatihan dan peningkatan prestasi di lingkungan perguruan tinggi, diantaranya adalah Organisasi Kemahasiswaan (Ormawa) baik ditingkat Program Studi hingga Universitas. Salah satu ormawa keolahragaan tersebut adalah, Federasi Olahraga Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FORKIP) yang merupakan ormawa keolahragaan yang ada dibawah binaan FKIP Universitas Bengkulu, salah satu divisi olahraga yang ada pada ormawa tersebut adalah divisi futsal. Kegiatan Ormawa FORKIP tersebut lebih mudah dilakukan dan dilaksanakan di banding ormawa lainnya, dikarenakan tidak terlalu membutuhkan tempat yang luas, lapangan basket atau bola voli bisa dijadikan tempat untuk latihan futsal. Dengan semakin tingginya animo akan olahraga futsal di lingkungan Pendidikan, ditanggapi serius oleh beberapa produk sponsor untuk menyelenggarakan turnamen futsal seperti Liga Mahasiswa (LIMA). Hanya saja, penyelenggaraannya terlihat masih kurang terkoordinasi dengan kalender kegiatan perkuliahan dan agenda tahun induk olahraga futsal. Jika saja pihak sponsor dan penyelenggara berkoordinasi dengan Kemendikbudikti serta PSSI maka kegiatan tersebut bisa menjadi agenda rutin yang akan membantu pembinaan dan pembibitan olahraga futsal di Indonesia.

Ormawa FORKIP Universitas Bengkulu merupakan salah kegiatan organisasi kemahasiswaan yang aktif di bidang olahraga dan sengaja dibentuk khusus untuk mewadahi bakat-bakat

mahasiswa terutama di bidang olahraga futsal yang bertujuan meningkatkan kualitas fisik agar lebih sehat dan bugar di lingkungan Perguruan Tinggi. Jika jasmani sehat, maka kemampuan berpikir pun menjadi lebih baik dan lebih tajam (Raibowo & Nopiyanto, 2020b). Selain sarana dan prasarana yang memadai, jumlah mahasiswa yang bergabung pun selalu menunjukkan grafik yang naik.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada saat Ormawa FORKIP tersebut mengadakan latihan, peneliti melihat adanya suatu permasalahan terhadap penguasaan ketrampilan teknik dasar futsal oleh anggota Ormawa FORKIP. Hal itu disebabkan diantaranya adalah; 1) kemampuan *skill* masing-masing anggota yang berbeda; 2) program latihan yang diberikan cenderung kepada latihan fisik dan sedikit porsinya untuk latihan teknik; 3) jadwal latihan yang tidak sesuai dengan program latihan yang telah dirancang; 4) tingkat disiplin tiap-tiap anggota untuk latihan yang masih rendah, sehingga keserasian tim menjadi terganggu. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk mengetahui sejauh mana penguasaan ketrampilan teknik dasar futsal Ormawa FORKIP, dari hasil temuan tersebut kemudian bisa dijadikan acuan dan bahan evaluasi terhadap program latihan yang dirancang. Tujuan dilakukannya evaluasi adalah untuk mengetahui keefektifan sistem, ruang lingkup, program mulai dari proses pelaksanaan sampai hasil (Raibowo & Nopiyanto, 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei (tes dan pengukuran). Populasi dalam penelitian anggota FORKIP Universitas Bengkulu yang berjumlah 50 orang, sedangkan teknik

Tabel 1
Norma Pengkategorian Keterampilan Dasar Futsal

No.	Rumus	Kategori
1	$(M - 1,5 SD) \geq X$	Baik Sekali
2	$(M - 1,5 SD) < X \leq (M - 0,5 SD)$	Baik
3	$(M - 0,5 SD) < X \leq (M + 0,5 SD)$	Cukup
4	$(M + 0,5 SD) < X \leq (M + 1,5 SD)$	Kurang
5	$(M + 1,5 SD) < X$	Kurang Sekali
	X = Skor SD = Standar Deviasi M = Mean	

pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria anggota aktif FORKIP divisi futsal yang berjumlah 35 orang.

Teknik pengumpulan data menggunakan instrument *FIK Jogja Futsal Test* (Marhaendro et al., 2009) dengan validitas 0,67 dan realibilitas 0,69 serta objektivitas 0,54. Tes yang disusun untuk mengukur ketrampilan dasar bermain futsal meliputi *passing, controlling, dribbling* dan *shooting*. Keterampilan tersebut tidak melibatkan ketrampilan khusus bagi penjaga gawang, karena di asumsikan sebagai pemain spesifik bukan pemain secara umum.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang didapatkan data sebagai berikut (lihat Tabel 2). Data yang dikumpulkan sebelumnya dianalisis dan diadakan verifikasi terlebih dahulu. Langkah selanjutnya dengan mengubah satuan dari menit ke detik. Dalam penelitian ini peneliti mengukur keterampilan futsal subjek dalam satuan detik, tanpa mengikutsertakan nilai

Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan persentase. Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan yang diajukan dengan mengacu pada standar tingkat ketrampilan teknik dasar futsal (lihat Tabel 1).

Setelah diketahui tingkat penguasaan ketrampilan teknik dasar futsal, maka setiap kategori akan disajikan dalam bentuk presentase. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

dibawah satuan detik. Hal tersebut dimaksudkan guna mempermudah dalam perhitungan.

Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum (paling lama) sebesar 110,10, nilai minimum (paling cepat) 58,49, dan rerata diperoleh sebesar 82 serta standar deviasi 14,57.

Tabel 2
Statistik Deskriptif

Ketrampilan dasar Futsal	N	Min.	Max.	M	SD
	35	58,49	110,10	82	14,57

Tabel 3
Perhitungan Normatif Hasil Tes Keterampilan Dasar Futsal

Formula	Batasan	Kategori
$(M - 1,5 SD) \geq X$	$60 > X$	Baik Sekali
$(M - 1,5 SD) < X \leq (M - 0,5 SD)$	$60 < X \leq 75$	Baik
$(M - 0,5 SD) < X \leq (M + 0,5 SD)$	$75 < X \leq 90$	Cukup
$(M + 0,5 SD) < X \leq (M + 1,5 SD)$	$90 < X \leq 103$	Kurang
$(M + 1,5 SD) < X$	$103 < X$	Kurang Sekali

Mengacu pada kategorisasi kecenderungan (Lihat Tabel 3) yang telah dihitung tersebut, maka distribusi tingkat penguasaan keterampilan teknik dasar futsal FORKIP Universitas Bengkulu dapat diketahui.

Berdasarkan Tabel 4 penguasaan keterampilan dasar futsal FORKIP Universitas Bengkulu termasuk dalam kategori kurang dengan persentase sebesar 51,42%.

Mewujudkan prestasi pada olahraga futsal, dibutuhkan penguasaan keterampilan dasar futsal. Futsal bukan hanya sekedar bisa menendang bola tapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola (Hutomo et al., 2019). Permainan futsal merupakan permainan dengan intensitas yang tinggi, dimainkan dilapangan yang berukuran kecil dan dilakukan dengan cepat.

Berdasarkan hasil temuan penelitian didapatkan bahwa penguasaan keterampilan dasar UKM FORKIP Universitas Bengkulu berada pada kategori kurang, hal itu disebabkan ada beberapa faktor, diantaranya adalah: a) faktor latihan; b) faktor kondisi fisik; c) faktor sarana dan prasarana; d) faktor psikologis.

Dalam melakukan latihan akan terjadi beberapa perubahan fisiologi antara lain respons jantung, pernafasan, biokimia tubuh lainnya (Utami, 2015). Untuk itu sangat berpengaruh terhadap individu yang sering melakukan aktifitas/latihan terhadap individu yang jarang melakukan aktivitas/latihan, apalagi pada olahraga futsal, yang membutuhkan keharmonisan dan kekompakan sesama anggota tim. Istirahat di tempat tidur selama 3 minggu akan menurunkan daya tahan *cardiovascular* sebesar 17-27%

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Penguasaan Keterampilan Dasar Futsal

Interval	Kategori	Frekuensi	%
$60 > X$	Baik Sekali	0	0
$60 < X \leq 75$	Baik	5	14,28
$75 < X \leq 90$	Cukup	12	34,28
$90 < X \leq 103$	Kurang	18	51,42
$103 < X$	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		35	100

(Irawadi, 2013). Efek latihan 8 minggu setelah istirahat tersebut memperlihatkan kegiatan daya tahan *cardiovascular* sebesar 62% (Bafirman & Wahyuri, 2019).

Faktor fisik merupakan pondasi dasar dalam sebuah pencapaian prestasi seseorang (Purnomo et al., 2019) disamping faktor teknik, taktik dan mental, sehingga akan mengakibatkan *performance* menjadi tidak optimal (Bafirman & Wahyuri, 2019; Ihsan et al., 2020). Mempunyai kondisi fisik yang baik akan banyak memperoleh manfaat diantaranya individu mampu dan mudah mempelajari keterampilan atau gerakan baru yang relatif sulit (Hatfield & Hilman, 2001), tidak mengalami kelelahan yang berarti (Arsil, 2004), dan program latihan yang dirancang dapat diselesaikan tanpa banyak kendala (Nala, 2015; Pujiyanto, 2015).

Ketersediaan sarana dan prasarana menjadi hambatan untuk berprestasi, hal itu berdasarkan hasil kajian *Standard Development Index (SDI) 2020* diberbagai daerah mengenai pembangunan olahraga kita masih rendah ditinjau dari ketersediaan ruang terbuka dan sarana prasarana olahraga (Kustiawan, 2020; Nuranto et al., 2020; Pelana, 2017; Setiawan & Triaditya, 2020).

Psikologis seseorang akan mempengaruhi apa yang ingin dicapai oleh individu tersebut. Individu yang rajin melatih mentalnya mereka dapat bertanding secara konsisten, Artinya individu tersebut dapat mengontrol dirinya ketika bertanding dengan lawan yang sama kuat (Arifin, 2017; Effendi, 2016). Futsal merupakan cabang olahraga tim, secara teoritis sebuah tim olahraga memiliki problem yang lebih kompleks diantaranya adalah komunikasi antar pemain. Pria menggunakan intuisi

komunikasinya sesuai dengan perintah, langsung dan tegas serta tidak ada tanggapan emosional, sedangkan perempuan lebih cenderung menggunakan perasaan emosional dalam komunikasi (Nopiyanto et al., 2020). Dengan karakteristik seperti itu tidak heran, futsal cenderung olahraga yang dimainkan secara cepat dengan intensitas yang sangat tinggi. Selain itu juga futsal sebagai olahraga tim memberikan dampak psikologis terhadap capaian prestasi, diantaranya adalah tidak terdapatnya motivasi yang tinggi dalam olahraga tim maka akan mengganggu penampilan rekan satu tim lainnya (Nopiyanto et al., 2019).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan uraian diatas, penguasaan keterampilan dasar futsal UKM FORKIP Universitas Bengkulu berada dalam kategori kurang. Untuk itu perlu dilakukan evaluasi terhadap kebijakan dan program yang dicanangkan seperti penyusunan program latihan yang terstruktur dan sesuai kebutuhan, sarana prasarana pendukung untuk latihan serta perlunya komitmen bersama untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifianto, I., & Raibowo, S. (2020). Model Latihan Koordinasi dalam Bentuk Video Menggunakan Variasi Tekanan Bola Untuk Atlet Tenis Lapangan Tingkat Yuniior. *STAND: Journal Sport Teaching and Development*, 1, 49–55. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v1i2.2671>
- Arifin, R. (2017). Peran Mental dalam Prestasi Olahraga. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 276–280.
- Arsil. (2004). *Pembinaan Kondisi Fisik*.

- UNP Press.
- Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2019). Pembentukan Kondisi Fisik. In *Rajawali Pers* (1st ed.). Raja Grafindo Persada.
- Budiwanto, S. (2012). Metode Latihan Olahraga. In *UM Press*. UM Press.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 23–30.
- Hariadi, N., & Jaelani, A. H. (2020). Contribution of Training Variations to Improving Basic Skills in Playing Futsal. *Proceedings of the 1st Progress in Social Sciences, Humanities and Education Research Symposium (PSSHERS 2019)*, 464, 983–985.
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.200824.218>
- Hatfield, B. ., & Hilman, C. (2001). *The Psychophysiology of Sport: A Mechanistic Understanding of The Psychology of Superior Performance* (2nd ed.). Handbook of Sport Psychology.
- Hutomo, A. S., Kristiyanto, A., & Purnama, S. K. (2019). The Use of Video Media in Improving Futsal Basic Techniques Skills of Male Students of Futsal Hobbyist. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 6(4), 140.
<https://doi.org/10.18415/ijmmu.v6i4.969>
- Ihsan, N., Bafirman, Sujana, A., & Permana, A. Y. (2020). Design of Instrument Explosive Power Leg Muscles Sensor Based. *Journal of Physics: Conference Series*, 1594(1).
<https://doi.org/10.1088/1742-6596/1594/1/012038>
- Ilham, T. R., Pujiyanto, D., & Arwin. (2021). Pengaruh Latihan Plyometrics (*Hurdle Hops dan Ladder Drill*) Terhadap Kecepatan Dribbling Futsal Putri Tim Jugador Bonita Rafflesia. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 34–45.
<https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Irawadi, H. (2013). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. UNP Press.
- Kustiawan, A. A. (2020). Sport Developmen Index (SDI) di Kabupaten Pacitan. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(2), 1689–1699.
<https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1245>
- Marhaendro, A. S. D., Yudanto, & Saryono. (2009). Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal. *Jurnal IPTEK Olahraga*, 11(2), 144–156.
- Nala, I. G. (2015). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Udayana University Press.
- Nopiyanto, Y. E., Dimiyati, D., Dongoran, F., Kardi, I. S., Arif, B., & Alimudin. (2019). Karakteristik Psikologis Atlet Sea Games Indonesia Ditinjau Dari Cabang Olahraga Tim. *Sporta Sainitika*, 4(2), 27.
<https://doi.org/10.24036/sporta.v4i2.109>
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., & Alimuddin, A. (2020). Are There Difference the Psychological Characteristics of Indonesian Sea Games Athletes in Terms of Team Sports Based on Sex? *Sporta Sainitika*, 5(1), 72.
<https://doi.org/10.24036/sporta.v5i1.126>
- Nuranto, C., Erliana, M., & Irianto, T. (2020). Index Pembangunan Olahraga Di Tinjau Dari Di Kota Banjarbaru. *Stabilitas: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*,

- I*(1), 44–55.
- Pelana, R. (2017). Persepsi Atlet Terhadap Sdm Pplm Tentang Prestasi Atlet. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(2), 765. <https://doi.org/10.21009/gjik.072.03>
- Piyana, P. D., Subekti, M., & Santika, . I. G. P. N. A. (2020). Pelatihan Hanging Leg Raise Terhadap Kekuatan Otot Perut. *PENJAGA : Pendidikan Jasmani & Olahraga*, 1(1), 7–11. Retrieved from <https://jurnal.stkipggritrenngalek.ac.id/index.php/penjaga/article/view/58>
- Prabowo, H., Sugiyanto, & Doewes, M. (2019). Futsal Sports as a Lifestyle For Sragen People. *National Seminar on Women's Gait in Sports Towards a Healthy Lifestyle*, April.
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 38–42. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v2i1.3941>
- Purnomo, E., Gustian, U., & Puspita, I. D. (2019). Pengaruh Program Latihan terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.26740/jses.v2n1.p29-33>
- Rahmadiani, T., Sugihartono, T., & Sutisyana, A. (2019). Analisis Perkembangan Ekstrakurikuler Futsal Ditingkat SMP Negeri Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 223–229. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i2.8994>
- Raibowo, S., & Nopiyanto, Y. E. (2020a). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan pada SMP Negeri Se-Kabupaten Mukomuko melalui Pendekatan Model Context , Input , Process & Product (CIPP). *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 146–165. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3881891>
- Raibowo, S., & Nopiyanto, Y. E. (2020b). Proses Belajar Mengajar Pjok Di Masa Pandemi Covid-19. *STAND : Journal Sports Teaching and Development*, 1(2), 112–119. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v1i2.2774>
- Rubiyatno, R. (2014). Peranan Aktivitas Olahraga Bagi Tumbuh Kembang Anak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 54–64. <https://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga/article/view/138>
- Santika, I. G. P. N. A. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Umur Terhadap Daya Tahan Umum (Kardiovaskuler) Mahasiswa Putra Semester II Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2014. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(1), 42-47. Retrieved from <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/6>
- Saputra, R. N., Yarmani, Y., & Sugiyanto, S. (2019). Pengaruh Metode Latihan Terpusat Dan Metode Latihan Acak Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Futsal. *KINestetik*, 3(1). <https://doi.org/10.33369/jk.v3i1.8819>
- Setiawan, W., & Triaditya, B. S. M. (2020). Tingkat Pembangunan Olahraga Ditinjau Melalui Sport Development Index (SDI) di Kecamatan Banyuwangi. *Journal*

- Power of Sports (JPOS)*, 3(1), 18–26.
<http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JPOS>
- Sutiana, Y. W., Kurniawan, F., Resita, C., & Gemael, Q. A. (2020). Tingkat Keterampilan Dasar Futsal Pada Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Nihayatul Amal Purwasari. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 3(2), 124. <https://doi.org/10.31851/hon.v3i2.4411>
- Syarifudin, M. ., Sulistyorini, & Supriatna. (2020). Pengembangan Model Latihan Passing Futsal Berbasis Aplikasi Android. *Indonesia Performance Journal*, 2(2), 8–12. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/6699>
- Tirtayasa, P. K. R., Santika, I. G. P. N. A., Maryoto, S., Adiatmika, I. P. G., & Festiawan, R. (2020). Barrier Jump Training to Leg Muscle Explosive Power. *Jurnal ACTIVE : Jurnal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(3), 173-177. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/41145>
- Utami, D. (2015). Peran Fisiolgi dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Indonesia Menuju Sea Games. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 52–63.