

MODEL LATIHAN KETERAMPILAN *DRIBBLING* PERMAINAN FUTSAL PADA SISWA SMP

Alif Dwi Utama

Fakultas Ilmu Kelolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia
alifdwiutama@gmail.com

Abstrak. Tujuan penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan model latihan dribbling Futsal. Metode dalam penelitian ini adalah Research & Development (R &D), dari Borg and Gall. Tahapan penelitian, yaitu: (1) analisis kebutuhan, (2) evaluasi ahli (evaluasi produk awal); (3) uji coba terbatas (ujicoba kelompok kecil); (4) uji coba utama (field testing), (5) Uji efektifitas model. Untuk mengetahui dribbling futsal, maka menggunakan *dribbling*, Hasil uji efektifitas model sebelum perlakuan yaitu 11,27 dan setelah perlakuan model latihan kelincahan tenis lapangan maka didapatkan hasil yaitu 9,84. Hasil ini menunjukkan bahwa model latihan dribbling futsal efektif dalam meningkatkan dribbling futsal siswa SMP.

Kata kunci: Pengembangan, Model, *Dribbling*, Futsal

PENDAHULUAN

Futsal (*futbol sala* dalam bahasa Spanyol berarti sepak bola dalam ruangan) merupakan permainan sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan (Lhaksana, 2011). *Futsal is also the World's fastest growing indoor sport. In fact, nowadays there are plenty of talks in the media and social media to try to push the International Olympic Committee to decide if futsal becomes an Olympic Sport or even a Winter Olympic Sport* (Berdejo-del-fresno, 2016). Dalam beberapa tahun terakhir ini, futsal sangat populer di Dunia bahkan di Indonesia baik di kota-kota maupun di desa-desa. Perkembangan futsal di Indonesia makin pesat sehingga tidak hanya laki-laki yang bermain futsal, bahkan sekarang futsal juga dimainkan oleh kaum wanita. Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda dengan sepak bola konvensional yang pemainnya berjumlah sebelas setiap tim. Aturan permainannya pun tidak sama

dengan sepak bola yang juga sudah dibuat sedemikian ketat oleh FIFA. Teknik dasar permainan futsal menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya. Oleh karena itu, pemain futsal harus memiliki teknik dasar yang mumpuni, seperti mengumpan (*passing*), menerima (*receiving*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), dan menyundul (*heading*) (Irawan, 2009). Teknik dasar tersebut akan sangat diperlukan dan akan timbul pada situasi pertandingan. Hal tersebut timbul karena kebutuhan dari pemain itu sendiri untuk melakukannya. Sehingga bila teknik dasar tersebut tidak bisa dikuasai maka tujuan yang dicapai menjadi terhambat. Selain itu, faktor pendukung kondisi fisik yang baik sangat berpengaruh dalam menunjang atlet untuk menerima atau mengikuti latihan dengan sempurna. seperti pendapat Rodrigues et al., (2011) *Futsal is an intermittent activity*

because players constantly vary their speed and direction and the distance covered in each motor action and places specific physiological requirements upon the players. Dengan variasi kecepatan dan gerak berbagai arah pemain futsal harus didukung dengan faktor fisiologis yang baik.

Kondisi lain yang tidak kalah pentingnya untuk mencapai suatu prestasi olahraga adalah kemampuan atlet itu sendiri. Kemampuan yang dimaksud terdiri dari empat aspek utama, yaitu: (1) persiapan fisik, (2) persiapan teknik, (3) persiapan taktik, dan (4) persiapan psikologis (Bompa, 2009). Hal yang sama juga dikemukakan bahwa terdapat empat aspek penting yang perlu diperhatikan suatu cabang olahraga, yaitu aspek: (1) fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) mental (Gunarsa et al, 1996).

Secara umum semua tim futsal baik dari sekolah, universitas, klub amatir, klub profesional bahkan sampai tim nasional berupaya untuk meningkatkan prestasi. Dalam upaya meningkatkan prestasi khususnya di cabang olahraga futsal, hendaknya terus melakukan aktifitas latihan secara berkesinambungan, dan juga dikolaborasi melalui pendidikan dan pelatihan olahraga yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara efektif dan efisien, serta peningkatan kualitas lembaga dan organisasi keolahragaan baik tingkat pusat maupun daerah.

Model-model latihan merupakan salah satu media pembelajaran yang dapat menunjang atlet untuk menguasai materi latihan, dengan media ini seorang

pelatih dapat memberikan latihan secara baku dan rinci sesuai dengan tujuan latihan, sehingga atlet dapat mudah menguasai materi latihan, selain itu dengan model latihan memudahkan bagi pelatih maupun guru penjas untuk dapat memberikan materi ke pada atlet didiknya, secara tidak langsung tujuan pembelajaran akan tercapai.

Pengembangan latihan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar yang diberikan kepada siswa, menjadi dasaryang harus diperhatikan untuk meningkatkan kemampuan lebih lanjut salah satunya adalah keterampilan *dribbling*. Menurut (Rizkiyanto et al, 2018) *Dribbling is a movement to bring the ball by using the foot to go to the opponent's defense area and to chide the opponent's guard*. Dari beberapa teknik dasar tersebut *dribbling* merupakan salah satu teknik dasaryang harus dikuasai dalam bermain futsal, dikarenakan kemampuan *dribbling* dapat menentukan kemampuan penguasaan bola dalam permainan futsal. *Dribbling* digunakan untuk memindahkan bola dari titik satu ke titik lainnya. *Dribbling* merupakan bentuk gerak manipulatif karena dalam pelaksanaan keterampilan *dribbling* atau menggiring bola, untuk membuat bola tersebut berpindah tempat, terjadi pemberian gaya terhadap bola sehingga bola tersebut seolah bergerak berpindah tempat, keterampilan ini termasuk kedalam keterampilan manipulatif. *Dribbling* dapat digunakan dengan tujuan yang bermacam-macam, salah satunya adalah untuk melewati pemain lawan serta membangun serangan ataupun dalam bertahan. Dalam permainan futsal menggiring bola dapat dilakukan

menggunakan telapak kaki (*sole of the foot*), menggunakan kaki bagian dalam (*inside of the foot*), kaki bagian luar (*out side of the foot*), dan bagian punggung kaki (*instep of the foot*) (Irawan, 2009).

Pengembangan model latihan *dribbling* sangat diperlukan seorang pelatih untuk melihat kualitas dan kemampuan anak ketika berlatih sehingga hal ini bisa membantu pelatih dalam mengetahui kualitas dan sisi kekurangan anak yang terjadi pada saat latihan. Seperti pendapat bahwa (Rizkiyanto et al, 2018) *Dribbling is very important to master because if a player can do it effectively it can give a huge advantage to a team.* Masing-masing siswa memiliki kemampuan dan keterampilan yang berbeda, sehingga tingkat kebutuhan pada saat proses latihan tidaklah sama, siswa yang mengalami kesulitan dalam menyelesaikan materi latihan harus menyelesaikan tugasnya tersebut. Demikian sebaliknya bagi siswa yang memiliki tingkat penguasaan keterampilan yang baik mendapatkan materi latihan yang sama atau lebih rendah lagi dari keterampilan yang dipunyai maka siswa tersebut akan mengalami kejenuhan karena kurang menantang materi yang disajikan pelatih. Maka diperlukan pengembangan materi model latihan yang bervariasi dalam mengembangkan keterampilan *dribbling* mulai dari tingkat kesulitan dari yang mudah, sedang, sampai tingkat latihan yang paling sulit. Sehingga dapat memotivasi siswa dalam berlatih dalam meningkatkan kualitas dan efektifitas gerak keterampilan *dribbling* bermain futsal.

Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Seperti pendapat Praniata et al, (2019) bahwa *Futsal is a very dynamic sport, where players are required to always move and need good technical skills and have high intelligence in making decisions.* Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan (Lhaksana, 2011). Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antar pemain lewat *passing* yang akurat, bukan hanya untuk melewati lawan. Ini disebabkan dalam permainan futsal pemain selalu berangkat dengan falsafah 100% *ball possession*, maka dari itu selain *passing* teknik *dribbling* dalam futsal sangatlah penting. Akan tetapi, melalui *timing* dan *positioning* yang tepat, bola dari lawan akan dapat direbut kembali. Futsal yaitu olahraga yang memiliki aturan tegas tentang kontak fisik. *Sliding tackle* (menjegal dari belakang), *Body charge* (benturan badan), dan aspek kekerasan lain seperti dalam permainan sepak bola tidak diizinkan dalam permainan futsal.

Tim Burns mengemukakan bahwa Futsal berasal dari bahasa Portugis, *Futebol de Salao*, dan bahasa Spanyol, *Futbol sala*, *Futebal* berarti sepakbola, sedangkan *Sala (Salon)* berarti ruangan. Jika diterjemahkan maka Futsal berarti sepakbola dalam ruangan (Burns, 2003). Asal mula Futsal ada pada tahun 1930 di Montevideo, Uruguay dan diperkenalkan oleh seorang pelatih sepak bola bernama Juan Carlos Ceriani. Awalnya Ceriani hanya ingin memindahkan latihan ke dalam ruangan karena kondisi lapangan yang licin setelah diguyur hujan. Futsal

berkembang pesat di Amerika Selatan khususnya Brasil, dan terus menyebar keseluruh dunia. Bahkan menembus ke Eropa, Amerika Serikat, Afrika, Asia dan Oseania (Tenang, 2008).

Pada tahun 1950 JUAN CARLOS CERIANI timbul ide baru atau gagasan untuk memodifikasi empat cabang olahragadijadikan satu cabang olahraga yang disebut Futsal. Empat cabang olahraga itu, adalah (1) *Football* / Sepak bola, mencetak gol dengan kaki atau sundulan kepala; (2) *Basketball* / Bola basket, jumlah pemain dalam tim dan wasit dua orang; (3) *Handsbll* / Bola tangan, ukuran lapangan dan larangan mencetak gol dari samping; (4) *Waterpolo*/Polo air, tidak diperkenankan kontak badan yang kasar dan lain-lain, yang dirangkum dalam cabang olahraga versi baru, yang disebut futsal (Irawan, 2009).

Pada pertama diciptakan, futsal tetap menggunakan jumlah pemain 11 orang, namun karena lapangan yang sempit, akhirnya Ceriani mencetuskan versi *five-to-five* yaitu untuk mengurangi jumlah pemain menjadi 5 orang tiap tim, termasuk penjaga gawang. Futsal memang memiliki kesamaan dengan sepakbola konvensional, namun jika dilihat lebih dalam lagi, Futsal lebih cepat dan dinamis, sehingga untuk menjalani strategi dalam permainan futsal dan menguasai jalannya pertandingan harus ditunjang dengan tehnik permainan yang baik. Seperti pendapat Moore et al (2014), bahwa *A characteristic which helps to define the sport is speed of movement and creating space, with good spatial awareness a key characteristic of elite futsal players.*

Hal ini menyebabkan seluruh pemain Futsal harus memiliki kemampuan teknik dasar yang baik. Futsal juga memiliki kesamaan dengan sepakbola dalam hal teknik dasar, namun dikarenakan ukuran lapangan yang lebih kecil maka teknik dasar yang digunakan berdasarkan efektifitas dan efisiensi dalam lapangan yang kecil.

Andri Irawan menjelaskan dalam olahraga futsal dibutuhkan pemain yang memiliki teknik dasar yang mumpuni, seperti mengumpan (*passing*), menerima (*receicing*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), dan menyundul (*heading*) (Irawan, 2009).

Futsal adalah olahraga beregu. Kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi. Siapa yang mencetak gol sama sekali tidak penting, yang penting adalah gol yang tertetak. Secara jelas futsal dijelaskan oleh Hulka & Weisser, (2017)*found that the eff ective playing time could off er a potential explanation for the diff erences in the metabolic demands. As the individual playing area was reduced by the increased number of players, the frequency of motor behaviour increased, with a concomitant decrease in eff ective playing time.* Menang dan kalah itu terjadi diseluruh olahraga, tetapi *if you die, you die with honour*. Tidak ada pemain yang paling berjasa dalam satu tim, yang ada adalah tim yang baik akan menjadikan seorang pemain menjadi bintang (Lhaksana, 2011). Dalam permainan futsal peraturan yang diterapkan hampir sama dengan sepakbola konvensional, oleh karena futsal dimainkan di lapangan yang lebih kecil maka peraturan dimodifikasi dan

dikembangkan lagi.

Futsal adalah satu jenis olahraga yang memiliki aturan tegas tentang kontak fisik. *Sliding tackle* (menjegal dari belakang), *body charge* (benturan badan), dan aspek kekerasan lain seperti dalam permainan sepak bola tidak diizinkan dalam futsal (Tenang, 2008).

Dribbling Menurut (Siswandi et al, 2018) salah satu teknik dasar yang harus dikuasai pemain futsal yaitu teknik dasar menggiring bola. Pada seorang pemain futsal, kemampuan teknik menggiring sangatlah vital. Terutama kemampuan menggiring bola seorang pemain, karena futsal sejatinya adalah permainan tim dan seorang pemain harus saling bergantung pada anggota tim untuk menciptakan permainan yang cantik dan membuat keputusan yang tepat. Jadi agar tampil baik dalam permainan seorang pemain harus dapat menggiring bola dengan baik.

Menurut Muhibbin belajar keterampilan adalah belajar dengan menggunakan gerakan-gerakan motorik yakni yang berhubungan dengan urat-urat syaraf dan otot-otot/*neuromuscular* (Syah, 2008). Tujuannya adalah memperoleh dan menguasai keterampilan jasmaniah tertentu dengan tingkat kemampuan individu masing-masing. Perbedaan ini akan sangat mempengaruhi kemudahan dalam pelaksanaannya. Oleh sebab itu setiap pemain, pelatih ataupun guru harus memahami tentang penguasaan gerak keterampilan. Dalam menguasai gerak keterampilan bisa didapat melalui proses belajar gerak (*motor learning*) atau belajar motorik.

Menurut Andri Irawan, belajar

gerak keterampilan dapat diselidiki dengan membagi proses belajar keterampilan menjadi tiga fase, yaitu: (1) Fase Kognitif, pemain diberikan informasi atau pengetahuan tentang materi yang dilakukan; (2) Fase Asosiatif, setelah pemain mengetahui dan mengerti, kemudian memulai dengan rencana gerakan dan langsung dipraktikkan agar memantapkan rangkaian dalam sistem manusia; dan (3) Fase Otonom, pemain telah mencapai rangkaian gerakan melalui latihan yang berulang-ulang, tentunya dengan gerakan yang sempurna sehingga menjadi otomatisasi (Irawan, 2009).

Oleh sebab itu kemampuan gerak dapat dipandang sebagai sesuatu yang memberikan landasan keberhasilan dalam melakukan tugas kemampuan gerak. Sehingga dalam proses ini latihan intensif, teratur dan berulang-ulang sangat diperlukan agar menjadi gerakan yang sempurna dan otomatisasi.

Kemampuan menggiring bola (*Dribbling*) merupakan salah satu keterampilan yang penting dan mutlak yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Menggiring bola adalah suatu usaha memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain atau dengan berliku-liku untuk menghindari lawan (Irawan, 2009). walaupun terdapat kesamaan antara sepakbola dan *Futsal* dalam teknik-teknik yang digunakan sama-sama mempunyai peranan penting dalam permainan. Oleh karena itu, menurut Mulyono teknik *dribbling* ini harus dikuasai oleh para pemain agar si pemain mampu menguasai bola dengan baik saat bola berada dikakinya (Mulyono, 2014).

Robert Koger mengatakan menggiring bola adalah suatu metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik yang lain di lapangan (Koger, 2007). Sedangkan *Clife Gilford* mengatakan ketika kamu berlari sambil membawa bola dan mencoba untuk mengalahkan atau melewati pemain bertahan ini disebut menggiring bola. Jagalah bola selalu dekat dengan agar mudah terkontrol setiap saat. Saat kamu bergerak doronglah bola ke depan dengan kaki dalam dan luar. Untuk mengalahkan lawan kamu juga harus dapat melindungi bola, berbelok dan kamu melakukan gerak tipu (Gilford, 2007).

Teknik menggiring bola merupakan kemampuan dengan bola dimana pemain yang menguasai bola, sebelum bola tersebut dioper kepada temannya atau menciptakan peluang untuk mencetak gol, akan melakukan gerakan dengan bola, baik itu berupa “berlari dengan bola” atau gerakan menggiring bola. Kecepatan memberikan sumbangsih yang besar dalam permainan futsal, kecepatan yang baik dan penguasaan bola yang baik pula akan memaksimalkan permainan pemain futsal. Speed is one of the most important motoric features for many sports branches. Kartal, (2016) *Speed is defined as the ability of an athlete to move himself/herself from one place to another with maximum velocity or to perform the moves with maximum velocity* Penggiringan bola dalam sepak bola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan anda untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju keruang yang

terbuka (Luxbacher, 2011).

Tim Burns mengungkapkkan “*Dribbling is not the quickest or safest way to advance the ball. Therefore, whenever a pass would achieve the same purpose, use the pass instead*” (Burns, 2003). Menggiring bola tidak hanya menggulirkan bola ataupun mengamankan bola dari lawan, selain itu mempunyai tujuan untuk melewati lawan.

Tujuan dari menggiring bola diterangkan oleh A. Sarumpaet dan kawan-kawan antara lain: (1) Memindahkan daerah permainan; (2) Melewati lawan; (3) Memancing lawan untuk mendekati bola sehingga daerah penyerangan terbuka; (4) Untuk memperlambat tempo permainan (Sarumpaet & dkk, 1992)

Menggiring bola sangat penting dan banyak gunanya dalam permainan Futsal sebagaimana diketahui bahwa dalam situasi tertentu tidak ada lawan yang menghalangi atau tidak ada yang berdiri bebas maka pemain dapat menggiring bola, bisa jugadalam situasi melakukan serangan balik menggunakan teknik menggiring bola. Kesulitannya adalah bagaimana menggiring bola bila ada lawan yang menghalangi dan mengejar. Oleh karena itu seorang pemain harus mampu menguasai teknik dalam menggiring bola. Penunjang keberhasilan para pemain dalam menggiring bola dengan baik dan tepat, menurut Tim Burns dalam bukunya ada lima prinsip umum untuk menggiring bola dengan baik: (1) *Control*/kontrol; (2) *Balance*/keseimbangan; (3) *Rhytim*/irama (4) *Vision* /pandangan; (5) *Faking*/tipuan (Sarumpaet & dkk,1992)

Dalam teknik menggiring bola (*dribbling*) permainan futsal memiliki beberapa macam teknik. Menurut Andri Irawan dalam permainan futsal menggiring bola dapat dilakukan menggunakan telapak kaki (*sole of the foot*), menggunakan kaki bagian dalam (*inside of the foot*), kaki bagian luar (*outside of the food*) dan bagian punggung kaki (*instep of the foot*) (Irawan, 2009).

METODE

Penelitian ini dilaksanakan menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*research and development*). Metode penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tertentu (Sugiyono, 2008). Penelitian pengembangan model latihan kelincahan ini diambil dari sumber model penelitian dan pengembangan dari Borg and Gall, penelitian yang dipergunakan untuk menciptakan produk baru atau mengembangkan produk yang telah ada (James, 2016). Yang terdiri dari sepuluh langkah dalam menjalankan metode ini antara lain (Borg, W.R. & Gall, M.D, 2005):



Gambar 1. Model Pengembangan Borg & Gall

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengembangan Model Latihan *dribbling* futsal siswa SMP ini dilakukan di DKI Jakarta, dengan subjek siswa SMP DKI Jakarta. Sesuai dengan langkah pengembangan yang telah dirancang oleh peneliti berdasarkan referensi yang telah dijelaskan pada bab tiga, langkah pertama yang dilakukan peneliti adalah melakukan analisis kebutuhan. Analisis kebutuhan ini dilakukan dengan menyebarkan angket analisis kebutuhan dengan pertanyaan-pertanyaan yang bertujuan untuk mengetahui dibutuhkan atau tidaknya pengembangan model, menganalisis kondisi latihan yang sebelumnya telah dilakukan serta penggunaan media dalam proses latihan.

Untuk mengetahui efektifitas produk berupa model *dribbling* futsal siswa yang di uji cobakan, apakah sudah berhasil atau belum, maka ada data yang harus dikumpulkan, yaitu data tentang *dribbling* siswa SMP DKI Jakarta. Pengumpulan data ini dilakukan setelah uji kelompok besar/ uji coba lapangan 2. Pengumpulan data efisiensi produk ini dilakukan dengan cara mencari selisih antar *pretest* dan *posttest* dengan rumus Gain Score. Berikut akan di sajikan data-data tersebut secara ringkas:

Data nilai *pretest* dari subjek pada uji coba kelompok besar dapat dilihat pada tabel berikut:

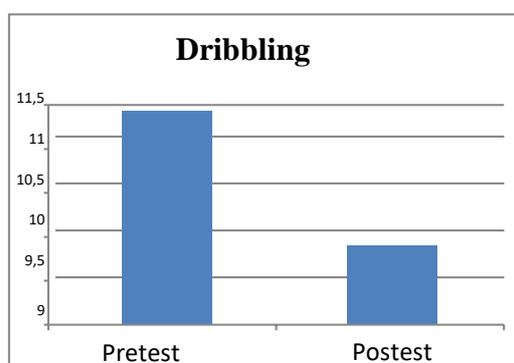
Tabel 1. Data Pretest Dribbling Siswa SMP DKI Jakarta

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Dev	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test	11.2755	40	1.89816	.30013
	Post Test	9.8455	40	1.71537	.27122

Sumber: Hasil pengolahan data

Berdasarkan tabel data hasil *pretest* dribbling futsal siswa di atas, diperoleh hasil jumlah nilai akhir dari rata-rata nilai *pretest* 40 responden adalah 11,27. Dan *posttest* adalah 9,84. Maka dapat dikatakan bahwa terjadi perbedaan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan model latihan dribbling futsal siswa SMP.

Berikut ini adalah diagram batang hasil *pretest* dan *posttest* dribbling futsal siswa SMP:



Gambar 2. Hasil *pretest* dan *posttest* dribbling futsal siswa SMP

KESIMPULAN

Dari hasil yang diperoleh, maka pembahasan kesimpulan dapat disimpulkan:

1. Model Latihan dribbling futsal siswa SMP DKI Jakarta dapat diaplikasikan dengan baik dan efektif.
2. Model latihan dribbling futsal siswa SMP yang dikembangkan, dapat meningkatkan dribbling siswa SMP.

DAFTAR PUSTAKA

- Berdejo-del-Fresno, D. (2014). A review about futsal. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2(3), 70-70.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Fifth Edition Theory and Methodology of Training*, New York: Kendall.
- Borg, W.R. & Gall, M.D. (2005) *Educational Research: An Introduction, Eight Edition*. New York: Longman.
- Burns, T. (2003). *Holistic Futsal*. United Kingdom: Lightning Source UK Ltd.
- Gilford, C. (2007). *Keterampilan Sepak bola*. Yogyakarta: PT. Intan Sejati.
- Gunarsa, S. D., Satiadarma, M. P., & Soekasah, M. H. (1996). *Psikologi olahraga: teori dan praktek*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Hulka, K., & Weisser, R. (2017). The influence of the number of players on workload during small-sided games among elite futsal players. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 6(1), 45.
- Irawan, A. (2009). *Teknik dasar modern futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- James, T. (2016). *Macam-Macam Metodologi Penelitian*. Jakarta: Lensa Medua Pustaka Indonesia.
- Kartal, R. (2016). Comparison of Speed, Agility, Anaerobic Strength and Anthropometric Characteristics in Male Football and Futsal Players. *Journal of Education and Training Studies*, 4(7), 47-53.
- Koger, R. (2007). *Latihan dasar andal sepakbola remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & Strategi futsal modern*. Be Champion.

- Luxbacher, J. A. (2012). Sepak Bola: Langkah-langkah menuju sukses. *Jakarta, Rajawali Pers.*
- Moore, R., Bullough, S., Goldsmith, S., & Edmondson, L. (2014). A systematic review of futsal literature. *American Journal of Sports Science and Medicine, 2*(3), 108-116.
- Mulyono, M. A. *Buku Pintar Panduan Futsal.* Jakarta: Laskar Askara, 2014.
- Praniata, A. R., Kridasuwarsa, B., & Puspitorini, W. (2019). Effectiveness of The Futsal Passing Exercise Model Based on Small-Sided Games for The Middle School Levels. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation, 8*(1), 18-21.
- Rizkiyanto, R., Sugiharto, S., & Soenyoto, T. (2018). The Effect Of Exercise And Agility On Speed Dribbling Football Extracurricular Mts Al-Uswah Semarang. *Journal of Physical Education and Sports, 7*(1), 95-99.
- Rodrigues, V. M., Ramos, G. P., Mendes, T. T., Cabido, C. E., Melo, E. S., Condessa, L. A., ... & Garcia, E. S. (2011). Intensity of official futsal matches. *The Journal of Strength & Conditioning Research, 25*(9), 2482-2487.
- Sarumpaet, A., & dkk. (1992). *Permainan Besar.* Jakarta: Dekdikbud Dirjen Dikti.
- Siswandi, E., Yarmani, Y., & Sihombing, S. (2018). Pengaruh Metode Latihan Teknik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribbling Zig-Zag Permainan Futsal. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 2*(2), 173-178.
- Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.
- Syah, M. (2008). Psikologi pendidikan suatu pendekatan baru. *Bandung: Remaja Rosdakarya.*
- Tenang, J. D. (2008). *Mahir Bermain Futsal.* Jakarta: PT. Mizam Pustaka.