

## KONTRIBUSI KECEPATAN, KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRNG DALAM PERMAINAN FUTSAL SISWA SMPN 8 MANTEWE

Jusran S<sup>1</sup>, Hariadi<sup>2</sup>

email: Jusrankaka04@gmail.com<sup>1</sup>, hariadi12113@gmail.com<sup>2</sup>

<sup>1</sup> STKIP Paris Barantai, <sup>2</sup> Universitas Hamzanwadi

### Abstrak

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif yang menggunakan rancangan penelitian" korelasi onal Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi antara kecepatan, kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring pada permainan futsal terhadap kemampuan menggiring pada permainan futsal siswa SMPN 8 Mantewe. Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif dengan tiga variabel bebas yaitu kecepatan, kelincahan dan keseimbangan dengan satu variabel terikat kemampuan menggiring pada permainan futsal. Jumlah sampel penelitian ini dibatasi sebanyak 34 orang siswa laki-laki, dengan menggunakan teknik random sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan pengukuran kecepatan dengan lari jarak 30 meter, kelincahan dengan *shuttle run*, keseimbangan dengan tes *Modified Bass Test of Dynamic Balance* dan tes kemampuan menggiring. Teknik analisis data diolah dengan menggunakan bantuan komputer melalui program SPSS 22.0 Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Ada kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring pada permainan futsal siswa SMPN 8 Mantewe, terbukti dengan nilai  $r_{hitung} (r_o) = 0,477 (0,004 < 0,05)$ , (2) Ada kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring pada permainan futsal siswa SMPN 8 Mantewe, terbukti dengan nilai  $r_{hitung} (r_o) = 0,698 (0,000 < 0,05)$ , (3) Ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan menggiring pada permainan futsal siswa SMPN 8 Mantewe. terbukti dengan nilai  $r_{hitung} (r_o) = 0,608 (0,000 < 0,05)$  dan (4) Ada kontribusi kecepatan, kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring pada permainan futsal terhadap kemampuan menggiring pada permainan futsal siswa SMPN 8 Mantewe, terbukti dengan nilai  $R_{hitung}$  diperoleh  $R = 0,797$ , nilai  $R^2 = 0,635$  atau 63,5% dan nilai  $F_{hitung} = 17,391 (0,000 < 0,05)$

**Kata kunci:** Kecepatan; Kelincahan; Keseimbangan dan kemampuan menggiring;

### Abstrack

*This research is a type of descriptive research that uses a correlational research design. This study aims to determine the contribution of speed, agility and balance to the ability of dribbling in futsal to the ability to dribble in futsal games of students of SMP 8 Mantewe. This research is quantitative descriptive with three independent variables namely speed, agility and balance with one dependent variable herding ability in futsal games. The number of samples of this study was limited to 34 male students, using random sampling techniques. The data collection technique used speed measurement with a distance of 30 meters running, agility with shuttle run, balance using the Modified Bass Test of Dynamic Balance test and the ability to draw, the data analysis technique was processed using computer assistance through the SPSS 22.0 program. The results showed that; (1) There is a contribution of speed to the ability of dribbling in futsal games of students of SMP 8 Mantewe, as evidenced by the  $r_{count} (r_o) = 0.477 (0.004 < 0.05)$ , (2) There is a contribution of agility to the ability of dribbling in futsal games of students of SMPN 8 Mantewe, as*

evidenced by the calculated  $r_{value} (r_o) = 0.698 (0.000 < 0.05)$ , (3) There is a balance contribution to the ability of herding in the futsal game of students of SMPN 8 Mantewe. as evidenced by the value of  $r_{arithmetic} (r_o) = 0.608 (0,000 < 0.05)$  and (4) There is a contribution of speed, agility and balance to the ability of dribbling in futsal to the ability to dribble in futsal games of students of SMPN 8 Mantewe, as evidenced by the calculated  $R_{value}$  obtained by  $R = 0.797$ ,  $R^2 = 0.635$  or 63.5% and calculated  $F$  value = 17,391 ( $0,000 < 0.05$ )

**Keywords:** Speed; Agility; Balance and ability to drive:

## A. Pendahuluan

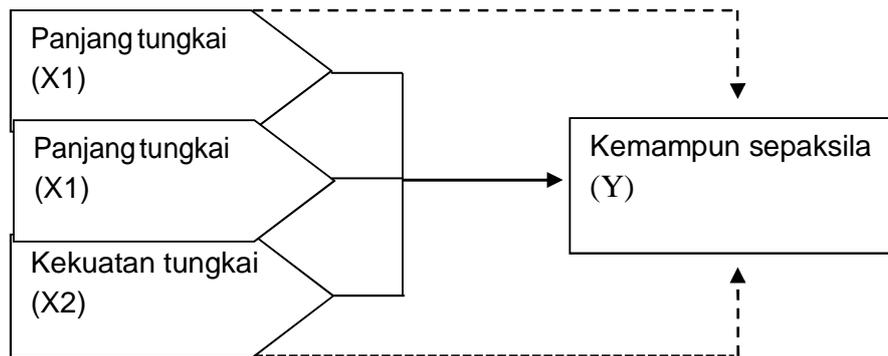
Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki karakteristik yang menarik, selain stamina, kecepatan dan kelincahan, juga dibutuhkan mental dan strategi, terutama dalam menggiring bola, mengumpan, serta menjaga pertahanan dan menyerang ke daerah lawan secara cepat, dan akurat. Banyak cara dilakukan dalam bermain futsal, menyerang dengan reaksi yang cepat melalui *dribble*, *long passing* dan umpan pendek dengan satu atau dua sentuhan. Dalam permainan ini diperlukan kerjasama yang baik dan juga harus didukung dengan teknik, fisik, taktik dan mental yang bagus agar dapat bermain dengan baik. Futsal adalah salah satu cabang olahraga dari permainan bola besar yang dimainkan dengan sistem beregu, dengan 5 pemain inti dan 7 pemain cadangan di setiap regu serta memiliki tujuan untuk mencetak skor sebanyak banyaknya ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Ukuran bola dan lapangannya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam futsal. Begitu juga dengan tekniknya, yaitu cara menggiring bola, menendang bola, mengumpan bola, menghentikan bola, menyundul bola, menyapu bola, merebut bola, serta menangkap bola. Futsal adalah aktivitas permainan invasi (*invasion games*) yang dimainkan oleh lima lawan lima orang dalam durasi tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang dan bola relatif kecil dari permainan futsal yang mensyaratkan kecepatan bergerak, menyenangkan serta aman dimainkan serta tim yang menang adalah tim yang lebih banyak mencetak gol ke gawang lawannya (Agus Susworo D.M, dkk 2009: 148). Dengan adanya permainan futsal, diharapkan para pemain dapat mengasah kemampuan bermain bola. Permainan ini juga memberikan manfaat bagi kesehatan kita karena jika kita bermain futsal pasti jantung anda akan berdetak sangat kencang, itu akan membuat jantung anda menjadi semakin kuat dan terhindar dari berbagai penyakit jantung dan dapat mengeluarkan keringat dalam jumlah yang besar jika anda bergerak dengan aktif maka racun dalam tubuh kita serta sisan keluar bersamaan keluarnya keringat. Menurut Andri Irawan (2009: teknik-teknik dasar dalam bermain futsal ada beberapa macam, seperti receiving (menerima bola), shooting (menendang bola ke gawang), passing (mengumpan), chipping (mengumpan lambung), heading (menyundul bola), dan dribbling (menggiring bola) Futsal dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dengan gerakan-gerakan yang sederhana disertai dengan kelincahan dan ketepatan. Aktivitas dalam permainan futsal tersebut dikenal dengan nama *dribbling* (menggiring bola). Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Teknik Menggiring Bola (*Dribbling*) merupakan salah satu teknik dalam olahraga futsal yang memiliki gerakan yang penting dan mutlak yang harus dikuasai setiap pemain sehingga setiap pemain dapat menciptakan peluang dalam mencetak gol.

Menggiring adalah suatu usaha seseorang untuk mengantar bola ketujuannya atau adanya perpindahan bola. Menggiring bola dalam permainan futsal merupakan teknik yang sering sekali digunakan oleh pemain. Olehnya itu, dalam permainan futsal teknik menggiring tidak boleh dianggap remeh, sebab teknik tersebut adalah kunci dalam mengacaukan pertahanan lawan sehingga serangan tidak mudah dihalau pertahanan lawan. Penguasaan teknik menggiring bola merupakan salah satu faktor yang menentukan kualitas penampilan dalam bermain futsal. Kemampuan menggiring bola yang dilakukan selalu menggunakan

bagian-bagian dari kaki yakni kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan kaki bagian bawah. Keterampilan untuk mengontrol bola melalui gerakan-gerakan kaki disertai kemampuan kontrol penglihatan terhadap arah atau kelincuhan bola yang sedang dikuasai sangat menentukan kecermatan dalam menggiring bola dalam permainan futsal. Untuk mencapai kemampuan menggiring bola yang baik dalam permainan futsal diperlukan beberapa kemampuan kondisi fisik, diantaranya kelincuhan, kecepatan dan keseimbangan. Kecepatan sangat dibutuhkan dalam melakukan kemampuan menggiring bola, yaitu pada saat proses menggiring bola sambil berlari menerobos melewati lawan dengan memaksimalkan kecepatannya sambil menjaga keseimbangan badan pada saat menggiring bola pada permainan futsal. Seiring masuknya futsal ke sekolah, banyak digelar pertandingan futsal di tingkat kabupaten, provinsi maupun nasional maka hampir semua disekolah salah satunya di tingkat SMP sederajat membuka ekstra kurikuler futsal. Dalam Permen (2014: 2) dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik diluar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, dibawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. Program ekstrakurikuler diperuntukan bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat dan kegemaran cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup sehat. Menurut pengamatan saya di Mentewe, cabang olahraga futsal merupakan cabang olahraga yang populer di lingkungan masyarakat mentewe khususnya dikalangan pelajar. Di Mantewe banyak kejuaraan futsal antara pelajar terutama tingkat SMP dalam memperingati hari kemerdekaan Indonesia dan event-event lainnya. Prestasi futsal SMPN 8 Mantewe dalam pengamatan saya boleh dikatakan minim dikarenakan dalam setiap mengikuti event futsal antara pelajar tingkat SMP karena prestasi tertinggi futsal SMPN 8 Mantewe hanya mampu melaju ke 8 besar, kendalanya banyak pemain futsal SMPN 8 Mantewe yang bermain futsal tidak menguasai teknik permainan ini dengan sempurna khususnya adalah penguasaan teknik dasar menggiring bola. Hal ini dapat dilihat pada pelaksanaan menggiring bolanya, banyak siswa SMPN 8 Mantewe yang mengalami kesulitan sehingga hasilnya juga menjadi tidak maksimal dan akhirnya selalu gagal memasukkan bola ke gawang lawan. Berdasarkan permasalahan tersebut di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul: "Kontribusi kecepatan, kelincuhan dan keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal siswa SMPN 8 Mantewe.

## **B. Metode**

Secara teoritis variabel didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau obyek, yang mempunyai "variasi" antara satu orang dengan yang lain atau satu obyek dengan obyek yang lain. Penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya dan Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat (Sugiyono, 2010:39) Variabel bebasnya adalah kecepatan yang dilambangkan dengan X1, kelincuhan yang dilambangkan dengan X2, dan keseimbangan dilambangkan X3 sedangkan sebagai variabel terikatnya adalah kemampuan menggiring pada permainan futsal yang dilambangkan dengan Y. Desain penelitian adalah sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi antara kecepatan, kelincuhan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring pada permainan futsal siswa SMPN 8 Mantewe. Dengan demikian model desain penelitian yang digunakan secara sederhana dapat dilihat pada gambar di bawah berikut ini:



Gambar 1 : Desain penelitian, Sugiyono (2013:10)

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono. 2010:117). Jadi populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa SMPN 8 Mantewe. Sedangkan Sampel Peneliti adalah 34 orang siswa putra siswa SMPN 8 Mantewe untuk dijadikan sampel dalam penelitian ini. Untuk memperoleh data empirik sebagai bahan untuk menguji kebenaran hipotesis, maka dilakukan pengumpulan data berdasarkan variabel terikat yang terlibat. Data yang perlu dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi data kecepatan dengan menggunakan tes lari 30 meter, kelincahan dengan menggunakan shuttle run test keseimbangan dengan menggunakan *Modified Bass Test of Dynamic Balance*, dan Tes menggiring Adapun cara yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Analisis data secara deskriptif untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang akan di cari meliputi rata -rata, standar deviasi, varians, nilai minimum, dan nilai maksimum. Uji normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov. Analisis secara infrensial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi dan regresi.

### C. Hasil dan Pembahasan

Table.1 Deskriptif data kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan

	Kecepatan	Kelincahan	Keseimbangan	Menggiring
Jumlah sampel	34	34	34	34
Maksimum	10.89	21.05	95	20.53
Minimum	8.71	15.10	50	13.17
Rata-rata	9.64	18.13	74.56	17.18
Standardevisi	0.61822	1.36868	10.757	1.98756

- Berdasarkan rangkuman hasil analisis deskriptif data pada tabel di atas, maka dapat diuraikan sebagai berikut : Data kecepatan mempunyai rata-rata 9,64 dan standart deviasi adalah 0,61822. Dilihat dari sebaran datanya, data minimum 8,71 sedangkan data maksimum 10,89
- Data kelincahan mempunyai rata-rata 18,13 dan standart deviasi adalah 1,36868. Dilihat dari sebaran datanya, data minimum 15,10 sedangkan data maksimum 21,05.
- Data keseimbangan mempunyai rata-rata 74,56 dan standart deviasi adalah 10,757. Dilihat dari sebaran datanya, data minimum 50 sedangkan data maksimum 95.
- Data *menggiring* mempunyai rata-rata 17,18 dan standart deviasi

adalah 1,98756. Dilihat dari sebaran datanya, data minimum 13,17 sedangkan data maksimum 20,53.

Tabel.2 Uji hasil normalitas data

Nilai Statistik	Kecepatan	Kelincahan	Keseimbangan	Kemampuan Menggiring
N	34	34	34	34
Absolute	0,128	0,126	0,105	0,080
Positif	0,128	0,126	0,105	0,080
Negatif	-0,74	-0,090	-0,105	-0,076
KS-Z	0,128	0,126	0,105	0,080
As.Sig	0,171	0,191	0,200	0,200

- Untuk data kecepatan, diperoleh nilai KS -Z = 0,128 ( $P = 0,171 > \alpha 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa data kecepatan mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- Untuk data kelincahan, diperoleh nilai KS -Z = 0,126 ( $P = 0,191 > \alpha 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa data kelincahan mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- Untuk data keseimbangan, diperoleh nilai KS -Z = 0,105 ( $P = 0,200 > \alpha 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa data keseimbangan mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- Untuk data *menggiring* diperoleh nilai KS -Z = 0,080 ( $P = 0,200 > \alpha 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa data *menggiring* mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Tabel.3. Analisis regresi ganda antara kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan

Variabel	R	R <sup>2</sup>	F	P	Kategori
Kecepatan (X1), Kelincahan (X2), Keseimbangan dengan (X3) Kemampuan <i>passing</i> (Y)	0,797	0,635	17,391	0,000	Sedang

Berdasarkan tabel.3 di atas terlihat bahwa hasil analisis koefisien regresi ganda menggunakan analisis regresi, diperoleh nilai  $R = 0,797$ , dan  $R^2 = 0,635$  berarti kontribusi kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring pada permainan futsal siswa SMP Negeri 8 Mantewe. termasuk kategori kontribusi yang sedang dengan nilai 63,5%.

#### Pembahasan

Hasil analisis data melalui teknik statistik diperlukan pembahasan secara teoritis berdasarkan teori-teori dan kerangka berpikir yang mendasari penelitian adalah sebagai berikut: Ada kontribusi kecepatan, kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring pada permainan futsal siswa SMPN 8 Mantewe. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan antara kecepatan, kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring pada permainan futsal. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil penelitian

terdahulu yang sudah ada. Sekilas, futsal mirip dengan sepak bola. Begitu pula dengan teknik-teknik dasarnya, seperti menggiring, menembak, dan mengoper bola. Bedanya hanya satu: luas lapangan. Luas lapangan futsal yang tentu jauh lebih “irit” daripada lapangan sepak bola profesional menuntut para pemainnya untuk memutar otak guna merancang strategi berbeda. Mengingat strategi dan situasi lapangannya yang berbeda, pemain futsal juga diwajibkan memiliki set kemampuan alias skill individu yang berbeda dari pemain bola. Dalam setiap permainan futsal, setiap pemain wajib menguasai teknik passing. Pasalnya, teknik passing yang baik memiliki peranan vital dalam permainan futsal, karena selain untuk mendominasi alur pertandingan, ini juga membantu para pemain untuk membangun variasi serangan. Teknik futsal seperti passing lebih banyak menggunakan kaki bagian dalam, menggiring dan mengontrol lebih banyak menggunakan sole (telapak kaki bagian depan) sedangkan yang lebih membedakan lagi menembak bola ke arah gawang tidak hanya menggunakan punggung kaki tetapi juga menggunakan ujung sepatu. Menurut Justinus Laksana (2011:44) ketrampilan dasar untuk penjaga gawang futsal mencakup ketrampilan menangkap bola, *blocking*, melempar bola dan mengoper bola. Sedangkan ketrampilan dasar untuk pemain selain penjaga gawang yang harus dikuasai yaitu *passing*, *control*, *chipping*, *dribbling*, *heading* dan *shooting*. Maka secara keseluruhan teknik individu yang harus dikuasai adalah keterampilan dasar pemain bukan keterampilan dasar penjaga gawang. Dengan demikian keterampilan dasar permainan futsal yang harus dikuasai ada 6 yaitu *passing*, *control*, *chipping*, *dribbling*, *heading* dan *shooting*. Salah satu teknik dasar dalam permainan futsal yang harus dikuasai oleh para pemain futsal teknik menggiring dikarenakan kemampuan menggiring merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan futsal.

Semakin baik penguasaan bola maka semakin mudah seorang pemain dapat melepaskan diri dari situasi gawat, maka semakin memuaskan mutu permainan tim itu.”Menggiring bola merupakan salah satu teknik dalam permainan futsal yang harus dimiliki dan dikuasai oleh setiap pemain hal ini sangat berguna dalam situasi permainan sebab teknik menggiring bola pada futsal bisa dilakukan dengan cara berlari, berjalan, berputar ataupun berbelok dengan kemampuan yang dimilikinya agar jangan sampai lawan dapat merebut bola dari penguasaan kita. Dari hasil penguraian sebelumnya tentang pengertian menggiring adalah salah satu teknik dasar yang memegang peranan dalam permainan futsal. Dengan demikian apa bila setiap pemain memiliki teknik penguasaan bola dengan baik dan benar sangatlah mudah dan menentukan keberhasilan suatu tim. Apabila kemampuan tersebut dicapai dengan baik dengan sempurna, maka semua bentuk latihan yang pernah diberikan hendaknya diulang-ulangi secara tekun agar semakin mantap. Sebab menggiring adalah keterampilan suatu teknik yang dilakukan Pada saat pertandingan berlangsung teknik *dribbling* dibutuhkan untuk melewati pemain lawan dan mengarahkan bola menuju ruang kosong serta membuka peluang untuk melakukan tendangan ke arah gawang. Salah satu teknik meningkatkan keterampilan atau kemampuan dalam permainan futsal khusus dalam teknik dasar menggiring bola harus latihan yang teratur serta sistematis dengan metode atau bentuk latihan yang tepat. Penguasaan terhadap teknik *dribbling* dengan baik merupakan seni tersendiri dalam bermain futsal dimana kelenturan dan keseimbangan mutlak diperlukan oleh setiap pemain. Berdasarkan uraian di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. Menggiring bola memerlukan kecepatan, ke lincahan dan juga keseimbangan sehingga dapat memberikan gerakan lebih cepat. Dengan metode ulangan latihan yang banyak maka kemampuan *menggiring* bola yang lincah dan cepat dapat dicapai.

#### D. Simpulan

Berdasarkan landasan teori dan hasil analisis data yang telah dikemukakan pada bab-bab terdahulu, Maka akhinya dalam penulisan ini dapat disimpulkan sebagai berikut Ada kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring pada permainan futsal siswa SMPN 8 Mantewe sebesar 22,8 %. Ada kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring pada permainan futsal siswa SMPN 8 Mantewe sebesar 48,8 %. Ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan menggiring pada permainan futsal siswa SMPN 8 Mantewe sebesar 37,0 %. Ada kontribusi kecepatan, kelincahan dan kesimbangan terhadap kemampuan menggiring pada permainan futsal siswa SMPN 8 Mantewe sebesar 63,5 %

#### Daftar Pustaka

- Abrahamova D, Hlavacka F, 2008. *Age-Related Changes of Human Balance during Quiet Stance. Physiological Research*, Prague : Institute of Physiology v.v.i., Academy of Sciences of the Czech Republic
- Agus Susworo D.M, dkk. (2009). Tes Futsal FIK Jogja. *Jurnal Iptek dan Olahraga*, VOL. 11, No. 2. Yogyakarta: FIK UNY. Diakses dari <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Saryono,%20S.Pd.%20Jas.,%20M.Or./iptekor%20menegpora.PDF>. Pada tanggal 3 November 2015, jam 14.10 WIB.
- Andri Irawan. (2009). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara
- Delitto A, 2003. *The Link Between Balance Confidence and Falling. Physical Therapy Research That Benefits You*. USA: American Physical Therapy Association.
- Justinus Lhaksana dan Ishak H. Pardosi. (2008). *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta; Raih Asa Sukses.
- Muhammad Asriady Mulyono. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Permen. (2014). *Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*. Jakarta: Pusat Kurikulum Balitbang Depdiknas.
- Sugiyono, 2010. *Statistik untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta