

Pengaruh latihan *power play* terhadap kontribusi *goalkeeper* dalam permainan futsal

Rahman Fajar Mauladani*, Irwan Hermawan, Asep Angga Permadi

Prodi Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan, Universitas Garut, Indoneisa

* Correspondence: rahmanfajarmauladani2806@gmail.com

Abstract

SMAN 17 Garut has extracurricular futsal activities, but its achievements are still relatively low. This study aims to reveal the effect of the power play training program on the goalkeeper's role in futsal matches when competing. The method used in this research is quantitative, using an experimental approach with a pre-experiment design with one group pretest-post test. The population of this study included all futsal extracurricular students. This study uses non probability sampling with total sampling or saturated sampling techniques. The data collection technique in this study used a playing skills test or GPAI. The data analysis process uses the SPSS version 26 program, and includes normality test, homogeneity test, and hypothesis testing. The results have an average pretest of 0.3086 and posttest of 0.3986. From the results of the hypothesis test, the *p*-value obtained is 0.000 based on the test criteria that the value is smaller than 0.05 which indicates that there is a significant difference. The results of the discussion can be concluded that power play training on goalkeeper contributions during futsal games has a good or increasing impact.

Keyword: Power play drills; increasing the contribution of futsal goalkeepers; futsal goalkeeper training.

Abstrak

SMAN 17 Garut memiliki kegiatan ekstrakurikuler futsal, namun prestasinya masih tergolong rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan pengaruh dari program latihan *power play* terhadap peran *goalkeeper* dalam pertandingan futsal ketika berkompetisi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, menggunakan pendekatan eksperimental dengan desain *pre-eksperimen* dengan *one grup pretes-postes*. Populasi dari penelitian ini mencakup seluruh siswa ekstrakurikuler futsal. Penelitian ini menggunakan non probability sampling dengan total sampling atau teknik sampling jenuh. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan bermain atau GPAI. Proses analisis data menggunakan program SPSS versi 26, dan mencakup uji normalitas, uji homogenitas, serta uji hipotesis. Hasil memiliki rata-rata *pretest* 0.3086 dan *posttes* 0.3986. Dari hasil uji hipotesis di peroleh *p-value* yang diperoleh yakni sebesar 0,000 berdasarkan kriteria uji bahwa nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan. Hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa latihan *power play* terhadap kontribusi *goalkeeper* pada saat permainan futsal memberikan dampak yang baik atau meningkat.

Kata kunci: Latihan *power play*; meningkatkan kontribusi *goalkeeper* futsal; latihan *goalkeeper* futsal.

Received: 16 November 2023 | Revised: 28 Maret 2024

Accepted: 17 Mei 2024 | Published: 30 Juni 2024



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Futsal adalah bentuk permainan yang cepat dengan durasi singkat, terdiri dari dua babak dengan masing-masing berlangsung selama 20 menit, dan dimainkan di lapangan berukuran 25 x 12 meter yang terbatas (Rinaldi & Rohaedi, 2020:28). Futsal menjadi salah satu olahraga yang sangat populer di Indonesia, baik di wilayah perkotaan maupun di pedesaan, hal ini terlihat dari banyaknya lapangan futsal yang disewakan, mulai dari standar internasional hingga nasional (Wicaksono & Kusuma, 2020). Futsal merupakan varian olahraga yang mirip dengan sepakbola, namun dimainkan dalam lapangan yang lebih kecil dibandingkan dengan sepakbola (Rosita et al., 2019).

Menurut (Hidayat et al., 2022) Menjelaskan bahwa dalam permainan futsal, peran *goalkeeper* memiliki pengaruh yang signifikan, serangan dan pertahanan diawali oleh aksi *goalkeeper*. Menurut (Suryono & Listyaningsih, 2016) *goalkeeper*, sebagai benteng terakhir suatu tim, sering menjadi faktor penentu dalam meraih kemenangan. Beberapa tim meyakini bahwa performa optimal *goalkeeper* dalam setiap pertandingan dapat membuat tim tersebut sulit dikalahkan. *Goalkeeper* adalah pemain yang diberikan kepercayaan oleh manajemen dan pelatih utama untuk menjaga gawang, mencegah kebobolan, dan menghadapi serangan lawan (Ulfiansyah et al., 2018).

(Mutiara et al., 2023) menyatakan bahwa futsal melibatkan lima pemain, di antaranya terdapat posisi *goalkeeper*, anchor, flank, dan pivot. Tugas *goalkeeper* dalam futsal adalah menjaga gawang dan menghalangi bola masuk ke dalamnya, dalam beberapa situasi, seorang *goalkeeper* dapat turut serta dalam serangan. Posisi *anchor* di futsal berperan sebagai pemain bertahan yang juga memiliki tanggung jawab mengatur serangan dari posisi belakang. *Flank*, yang terdiri dari dua pemain sayap di futsal, biasanya menempati posisi kanan dan kiri. Sementara itu, *pivot* adalah pemain futsal yang berada di depan atau di area pertahanan lawan (Fitrianto, 2018).

Menurut (Auliya & Muhammad, 2020) faktor yang memainkan peran kunci dalam pencapaian prestasi adalah esensi dari konsep latihan itu sendiri. Dengan mengulang-ulang latihan suatu keterampilan, kemampuan yang sedang dilatih akan berkembang dan menjadi lebih matang (Mukhtar, 2018). Oleh karena itu, seorang *goalkeeper* futsal perlu mengikuti latihan secara berulang-ulang (Romadhoni et al., 2018). Sementara bakat dasar seseorang merupakan karakteristik bawaan yang terkait dengan struktur otak, perlu diakui bahwa bakat tersebut perlu ditemukan dan diperkembangkan agar dapat mencapai potensi maksimal. Dalam cabang olahraga futsal, kiper memiliki peran yang krusial dalam serangan dan pembangunan permainan.

Hal ini terwujud melalui distribusi bola menggunakan tangan dan operan ke depan (Aurora & Puriana, 2022) Selain itu, pencapaian anak dalam kegiatan olahraga juga dipengaruhi oleh hubungannya dengan orang lain, baik itu teman sebaya maupun teman dekat di berbagai konteks seperti keluarga, sekolah, atau lingkungan latihan. Interaksi dengan lingkungan sosial ini memiliki peran penting dalam mendukung peningkatan prestasi anak, karena proses perkembangan anak seringkali dipengaruhi oleh cara mereka berinteraksi di lingkungan sekitarnya (Supriyanto, 2023). Pelatih menggunakan berbagai strategi dan taktik serangan untuk meraih kemenangan, termasuk di antaranya penerapan *power play*.

Menurut (Aditya et al., 2022) *power play* adalah strategi di mana tim mencoba mengambil keuntungan dengan menarik keluar *goalkeeper* dan menggantikannya dengan pemain lain atau *goalkeeper* yang berbeda. Biasanya digunakan oleh tim yang sedang mencoba mengejar ketertinggalan atau memperbesar keunggulan gol. Dalam situasi *power play*, semua pemain tim tersebut menyerang di area wilayah lawan. Pada kesempatan ini, penulis bertujuan untuk mengulas lebih mendalam tentang konsep *Power play* dalam pertandingan futsal. Latihan memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan bermain olahraga. Untuk mencapai peningkatan prestasi, latihan perlu memperhatikan teori dan prinsip-prinsip latihan yang spesifik (Hidayat et al., 2022).

Salah satu keunggulan futsal dibandingkan sepakbola terletak pada keberadaan *power play* (Perangin-Angin & Faruk, 2021). *Power play* mungkin belum dikenal oleh sebagian besar orang atau hanya didengar tanpa pemahaman menyeluruh. Strategi ini mulai sering diterapkan dalam pertandingan futsal tingkat nasional, salah satunya pada kejuaraan IFL (Indonesian Futsal League). Pengertian tentang *Power play* dalam futsal adalah “*Strategi Power play* digunakan dengan tujuan untuk mengejar ketertinggalan gol atau memastikan keunggulan gol. Ini merupakan senjata yang efektif untuk meraih kemenangan, namun sebaliknya, strategi ini dapat menjadi bumerang jika tidak berhasil dilakukan karena pemain lawan dapat dengan mudah mencetak gol ke gawang yang tidak dijaga oleh *goalkeeper*.”.

Signifikansi latihan bagi pemain, yang disesuaikan dengan posisi masing-masing, juga terhubung dengan penerapan prinsip-prinsip ilmu psikologi olahraga. Hal ini didasarkan pada pengetahuan bahwa terdapat empat elemen yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain sepakbola atau tim dalam pertandingan, yakni aspek fisik, keterampilan teknis, taktik, dan dimensi psikologis (mental). Tenaga pendidik yang memiliki kapasitas dan otoritas di sekolah bertanggung jawab untuk menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler dengan tujuan mendukung perkembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka (Susanti, 2019).

Dengan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di luar jam pelajaran atau saat libur sekolah, waktu luang siswa dapat diisi dengan kegiatan yang bermanfaat, memungkinkan pengembangan potensi yang ada dalam diri mereka. Hal ini diharapkan dapat membantu siswa tumbuh menjadi individu yang lebih aktif dan mandiri. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah yang berfungsi untuk mawadahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa. Menurut (Hidayat et al., 2022), “Kinerja (performance) dalam olahraga apapun ditentukan oleh kombinasi tiga elemen utama: pengkondisian fisik untuk kompetisi, tingkat keterampilan, dan kesiapan psikologis (mental) untuk bersaing”.

SMAN 17 Garut memiliki kegiatan ekstrakurikuler futsal, namun prestasinya masih tergolong rendah. Oleh karena itu, penelitian ini menyoroti masalah di mana siswa yang terlibat dalam ekstrakurikuler futsal di SMAN 17 GARUT terlihat hanya berkeinginan untuk berolahraga tanpa memperhatikan kontribusi mereka, terutama bagi seorang *goalkeeper*, dalam permainan futsal. Dengan dasar tersebut, peneliti bermaksud untuk menyelenggarakan sebuah latihan yang dapat meningkatkan kontribusi *goalkeeper*, yang dijuluki "Pengaruh Latihan *Power play* Terhadap Kontribusi *Goalkeeper* Dalam Permainan Futsal di Ekstrakurikuler Futsal SMAN 17 Garut".

Metode

Berdasarkan latar belakang permasalahan, penelitian ini akan mengadopsi metode penelitian kuantitatif, dengan jenis eksperimen. Desain penelitian yang akan digunakan adalah desain *pre-eksperimen* dengan satu kelompok *pretest-posttest*. Desain ini tidak melibatkan kelompok kontrol dan subjek tidak diacak. Populasi dari penelitian ini mencakup seluruh siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 17 Garut. Semua dari populasi ini akan menerima perlakuan khusus dalam bentuk *treatment*, yang bertujuan untuk meningkatkan kontribusi *goalkeeper* dalam permainan futsal. Penelitian ini menggunakan non probability sampling dengan total sampling atau teknik sampling jenuh, yang mengambil seluruh siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 17 Garut, yaitu sejumlah 14 orang.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan bermain atau GPAI. Informasi yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini mencakup data *pretest* yang berkaitan dengan teknik keterampilan bermain sebagai *goalkeeper* sebelum subjek penelitian menerima perlakuan atau *treatment*. Selain itu, akan diperoleh data *posttest* yang diambil setelah subjek penelitian menjalani perlakuan atau *treatment* menggunakan metode latihan *power play*. Untuk menilai keterampilan bermain, peneliti akan menggunakan alat pengukuran berupa *game performance assessment instrument* (GPAI). Berikut ini adalah tabel kerangka instrumen untuk tes Penilaian Kinerja Permainan:

Tabel 1. Rangkaian tes GPAI

Tanggal:.....	IPPB	Kelompok:.....
Komponen penampilan bermain		Kriteria
Keputusan yang Diambil	Pemain berupaya melakukan umpan kepada rekan setim yang berada dalam posisi tidak terjaga.	
Melaksanakan keterampilan	Pengoperan bola yang terarah dengan baik. Bola berhasil mencapai target.	
Memberikan dukungan	Pemain berpindah ke posisi yang tidak terjaga untuk menerima umpan bola	

Pengamatan tersebut dicatat dalam bentuk catatan observasi dengan mengevaluasi setiap aspek sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Instrumen ini diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia sebagai alat evaluasi kinerja permainan, dengan maksud membantu pelatih mengamati dan mencatat perilaku para pemain selama pertandingan. Data dianalisis untuk menentukan apakah ada pengaruh dari latihan *power play* terhadap kontribusi *goalkeeper* dalam permainan futsal. Proses analisis data menggunakan program SPSS versi 26, dan mencakup uji normalitas, uji homogenitas, serta uji hipotesis.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan uji normalitas dengan tujuan untuk menguji asumsi bahwa data yang diperoleh memiliki distribusi normal. Uji normalitas ini menggunakan metode Shapiro-Wilk, mengingat jumlah sampel yang terbatas, yakni sebanyak 14 orang. Analisis ini dilakukan untuk mengevaluasi seberapa besar dampak dari latihan

Power play terhadap kontribusi *goalkeeper* dalam permainan futsal di ekstrakurikuler futsal SMAN 17 Garut. Berikut adalah hasil ringkasan data:

Tabel 2. Hasil uji *descriptive statistics* keterampilan bermain

	N	<i>Descriptive Statistics</i>			
		Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PreGPAI	14	.28	.37	.3086	.03134
PosGPAI	14	.32	.48	.3986	.05628
Valid N (listwise)	14				

Melalui analisis statistik *deskriptif*, diperoleh informasi mengenai nilai minimum dan maksimum dari *pretest* dan *posttest*, serta rata-rata dari kedua set data tersebut. Uji statistik *deskriptif* ini menunjukkan adanya dampak yang signifikan dari program latihan *Power play* terhadap kontribusi *goalkeeper* dalam permainan futsal. Nilai rata-rata *pretest* sebesar 0.3086, sementara *posttest* memiliki rata-rata sebesar 0.3986. Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Keterampilan Bermain

Tabel 3. Hasil Uji normalitas keterampilan bermain

	Kelas	<i>Tests of Normality</i>					
		<i>Kolmogorov-Smirnova</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Hasil	.223	14	.057	.843	14	.018
	Kelas	.163	14	.200*	.906	14	.138

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Dari hasil analisis data menggunakan output SPSS yang terdokumentasi dalam tabel di atas, ditemukan bahwa dari 14 sampel penelitian, hasil normalitas sebesar 0.138. Hal ini mengindikasikan bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data memiliki distribusi normal karena nilai signifikansi melebihi batas normalitas 0,05. Kriteria yang dijadikan acuan untuk menentukan homogenitas adalah jika nilai $p > 0,05$ (5%), maka dianggap homogen. Sebaliknya, jika $p < 0,05$ (5%), dianggap tidak homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. Hasil uji homogenitas keterampilan bermain

		<i>Test of Homogeneity of Variance</i>				
		<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>	
Hasil	<i>Based on Mean</i>	5.864	1	26	.023	
	<i>Based on Median</i>	4.996	1	26	.034	
	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	4.996	1	24.214	.035	
	<i>Based on trimmed mean</i>	5.904	1	26	.022	

Dapat diamati bahwa nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0.023, sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang sedang diteliti bersifat homogen karena nilainya lebih besar dari 0,05 (5%). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi dampak latihan *Power play*

terhadap kontribusi *goalkeeper* dalam permainan futsal di ekstrakurikuler futsal SMAN 17 Garut. Penelitian ini mencakup dua variabel, yaitu efek *Power play* (X) dan kontribusi *goalkeeper* dalam permainan futsal (Y). Berikut adalah rincian dan gambaran data dari masing-masing variabel. Berdasarkan hasil penelitian dengan melibatkan 14 peserta sebagai sampel, dengan pengujian *pretest* dan *posttest Power play*, serta pengolahan data menggunakan SPSS 26, berikut adalah deskripsi statistik hasil penelitian:

Tabel 5. Hasil uji *paired samples statistics* keterampilan bermain

<i>Paired Samples Statistics</i>					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PreGPAI	.3086	14	.03134	.00838
	PosGPAI	.3986	14	.05628	.01504

Dari hasil analisis statistik pada tabel di atas, terlihat bahwa terjadi pengaruh yang signifikan dari hasil *treatment* yang dilakukan. Terdapat nilai rata-rata *pretest* sebesar 0.3086 sebelum pemberian *treatment*, kemudian data *posttest* mencapai nilai 0.3986, dengan jumlah sampel (N) sebanyak 14 orang

Tabel 6. Hasil uji hipotesis keterampilan bermain

		<i>Paired Samples Test</i>					t	df	Sig. (2-tailed)
		<i>Paired Differences</i>							
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Pair 1	Pretes GPAI – Postes GPAI	-.09000	.06528	.01745	-.12769	-.05231	-5.158	13	.000

Diperoleh informasi bahwa nilai *sig (2-tailed)* adalah 0.000, yang lebih kecil dari 0.05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara hasil latihan *Power play* pada data *pretest* dan *posttest*. Hasil penelitian hanya mencakup data yang ditemukan dalam penelitian atau observasi lapangan beserta interpretasi analisis data. Bagian ini dijelaskan tanpa memberikan pembahasan dan disusun dalam kalimat yang logis. Untuk lebih jelasnya peneliti membuat diagram perbandingan berdasarkan data yang telah dibuat. Berikut diagramnya :

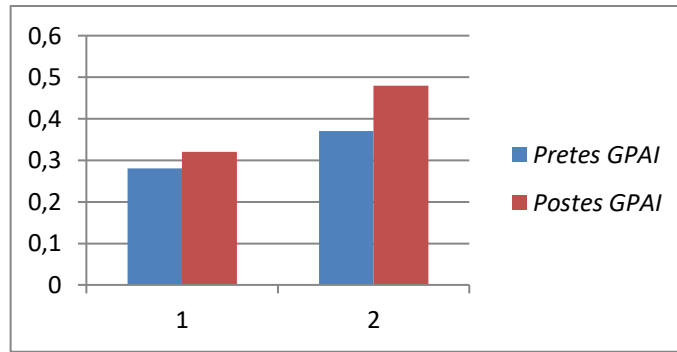


Diagram 1. Perbandingan

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan peran *goalkeeper* dalam permainan futsal saat berkompetisi melalui penerapan latihan yang telah disusun. Tiap sesi latihan menekankan keterlibatan penuh pemain untuk memastikan optimalitas dari materi latihan yang disediakan, dengan harapan hasil yang diinginkan dapat dicapai secara maksimal. Oleh karena itu, setiap pemain akan memahami dengan jelas strategi bermain dan memiliki kemampuan untuk membuat keputusan yang tepat dan cepat. Secara keseluruhan, program latihan *Power play* ini telah terbukti memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kontribusi *goalkeeper* dalam permainan futsal.

Pembuatan rencana pelatihan harus memiliki panduan yang jelas dan sesuai dengan tahap perkembangan usia anak. Hal ini bertujuan untuk memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kualitas, baik dari segi fisik maupun mental. Karena itu, direkomendasikan untuk melibatkan program latihan ini dengan tujuan meningkatkan teknik dan keterampilan bermain, dengan memperhatikan proporsi latihan yang sesuai. Gerakan merujuk pada implementasi kegiatan olahraga yang telah direncanakan dan disusun secara sistematis dalam periode waktu yang cukup lama, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik, termasuk aspek fisik, teknik, taktik, dan mental (Khotijah et al., 2023).

Hal ini bertujuan untuk mencapai tingkat keberhasilan maksimal bagi siswa atau atlet. Selain aspek teknik, pelatihan juga harus mencakup taktik, kondisi fisik, dan kesehatan mental agar semua komponen yang diperlukan dalam sepakbola dapat dimiliki oleh setiap pemain (Maliki et al., 2017). Jika keadaan mental dalam pertandingan kurang, permainan tidak akan berjalan sesuai harapan karena kondisi fisik, keterampilan teknis, dan strategi permainan akan terpengaruh (Effendi, 2016). Gerakan merujuk pada proses pelaksanaan kegiatan olahraga yang telah direncanakan dan disusun secara sistematis dalam jangka waktu yang cukup lama, dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik dalam aspek fisik, teknik, taktik, dan mental guna mencapai tingkat keberhasilan maksimal bagi siswa atau atlet (Putra et al., 2015).

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kontribusi *goalkeeper* pada saat bertanding, posisi *power play* digunakan untuk keadaan mendesak atau dalam keadaan tertinggal, karena posisi ini bertujuan untuk menguasai pertandingan dengan posisi *goalkeeper* maju ke depan dan ikut menyerang. Latihan adalah suatu proses sistematis dari berlatih atau bekerja, yang diulang secara teratur dan bertahap, dengan peningkatan beban

latihan atau tugas seiring berjalannya waktu. Pemberian program latihan yang sesuai dan struktural, bersama dengan porsi latihan yang tepat, berkontribusi pada pencapaian hasil yang positif dari program latihan tersebut (Rifan et al., 2023).

Hasil dari pengujian kontribusi *goalkeeper* pada saat melakukan teknik *power play* dengan menggunakan tes keterampilan bermain siswa pada saat bertanding dengan rata-rata nilai pretes 0.3086 kemudian dilakukan *treatment* berupa latihan *power play* selama 16 kali pertemuan, setelah *treatment* tersebut selesai kemudian peneliti melakukan postes dengan hasil 0.3986. Kemampuan dasar dapat ditingkatkan dengan adanya variasi dalam latihan, sehingga menghindarkan terjadinya kebosanan (Nasution & Suharjana, 2015).

Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikansi dari latihan *power play* terhadap kontribusi *goalkeeper* pada saat bertanding. Maka dari itu penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pelatih maupun guru di ekstrakurikuler. Diperlukan perencanaan program latihan yang terfokus dan sesuai dengan tahap perkembangan anak-anak agar dapat menjadi pendorong positif dalam pengembangan kualitas, baik dari aspek fisik maupun mental.

Simpulan

Simpulannya dari penelitian ini menunjukkan bahwa program latihan *power play* memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan kontribusi *goalkeeper* dalam permainan futsal. Ini menegaskan bahwa program latihan *power play* efektif dalam memperbaiki peran *goalkeeper* saat bermain. Diharapkan hasil penelitian ini bisa membantu pelatih dan pemain menerapkan teknik dasar *power play* guna meningkatkan kualitas permainan. Selain itu, untuk pembaca, diharapkan bisa menambah pemahaman tentang program latihan yang dapat meningkatkan peran *goalkeeper* saat bermain menggunakan posisi *power play*.

Pernyataan Penulis

Saya menyatakan bahwa artiket ini belum pernah dimuat dimanapun dan sekiranya ada kesalahan, kesamaan dan unsur plagiat sayas selaku penulis Rahman Fajar Mauladani, Irwan Hermawan, Asep Angga Permadisiap menerima sangsi yang di tetapkan oleh Jurnal Porkes. Saya aturkan Terimakasih

Daftar Pustaka

- Aditya, M. H., Abduloh, A., & Yuda, A. K. (2022). Pengaruh Latihan V Roll Terhadap Akurasi Passing. *Jurnal Porkes*, 5(2), 541–461. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.6320>
- Auliya, rafika firdani, & Muhammad, heryanto nur. (2020). Peranan Tingkat Kondisi Fisik dan Keterampilan Bermain Hockey dalam Pencapaian Prestasi. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan (JPOK)*, 8(3), 51–59. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/36938>
- Aurora, A., & Puriana, R. H. (2022). Modifikasi Latihan Futsal dengan Menggunakan Bola Tenis Lapangan Untuk Meningkatkan Reaksi Kiper Futsal Di SFPN Pontianak. *Jurnal*

- Adiraga, 8(1), 1–12. https://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/adi_raga/article/view/6062
- Effendi, H. (2016). Peranan Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1(1), 22–30. <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/nusantara/article/view/90>
- Fitranto, N. (2018). Analisis Gol Tim Futsal Putri Universitas Negeri Jakarta Pada Liga Futsal Wanita Profesional Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education.*, 2(1), 17–30. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jsce/article/view/6473>
- Hidayat, R. A., Permadi, A. A., & Hermawan, I. (2022). Pengaruh Latihan Reaksi terhadap Performance Goalkeeper. *Jurnal Porkes*, 5(1), 178–188. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>
- Khotijah, S., Sudiana, I. K., & Sudarmada, I. N. (2023). Pengaruh Pelatihan Core Stability Terhadap Keseimbangan dan Kekuatan Otot Perut Atlet Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(3), 320–327. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/view/65939>
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub PERSEPU UPGRIS Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1–8. <https://journal.upgris.ac.id/index.php/jendelaolahraga/article/view/1696/1405>
- Mukhtar, N. (2018). Penggunaan Alat Permainan Edukatif dalam Menstimulasi Perkembangan Fisik-Motorik Anak Usia Dini. *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*, 4(2), 125–138. <https://www.jurnal.stitnualhikmah.ac.id/index.php/seling/article/view/301>
- Mutiara, D., Yanto, A. H., & Yusradinafi, Y. (2023). Analisis Peran Pembina Terhadap Pengelolaan Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal di MAN 1 Tanjung Jabung Barat. *Jurnal Pion*, 3(2), 34–43. <https://online-journal.unja.ac.id/pion/article/view/25955>
- Nasution, I. E., & Suharjana, S. (2015). Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincahan Dengan Pendekatan Bermain. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 178–193. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i2.6241>
- Perangin-Angin, M. K., & Faruk, M. (2021). Strategi Dan Ball Possession Timnas Futsal Putra U-20 Afc Championship. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(8), 83–90. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/41148>
- Putra, A. U. K., Sudjana, I. N., & Amiq, F. (2015). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Kemampuan Vo2max Pemain Sepakbola U-17 Di Persatuan Sepakbola Smuba Junior Kota Batu. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 25(1), 1–10. <https://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-jasmani/article/view/4886>
- Rifan, A., Permadi, A. A., & Arifin, Z. (2023). Latihan First Touch Terhadap Keterampilan Dasar Sepak Bola. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 99–109. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.18897>
- Rinaldi, M., & Rohaedi, M. S. (2020). *Jago Futsal* (A. Ami (ed.); Ed I). Cemerlang Media Publishing.
- Romadhoni, D. L., Herawati, I., & Pristianto, A. (2018). Pengaruh Pemberian Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2Max Pada Pemain Futsal Di Maleo Futsal Magetan. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 43–48. <https://doi.org/10.23917/jk.v11i1.7004>
- Rosita, T., Hernawan, H., & Fachrezzy, F. (2019). Pengaruh Keseimbangan, Kekuatan Otot

- Tungkai, dan Koordinasi terhadap Ketepatan Shooting Futsal. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 117–126. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i2.18991>
- Supriyanto, A. (2023). Peran Perhatian Orang Tua Dan Lingkungan Keluarga Yang Mendukung Prestasi Anak Berlatih Sepak Bola. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(1), 80–89. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i1.18153>
- Suryono, I. O., & Listyaningsih, L. (2016). Persepsi Orang Tua Terhadap Permainan Tradisional Gobag Sodor Sebagai Sumber Nilai Karakter yang Dapat Ditanamkan Pada Anak di Desa Dlanggu Kecamatan Dlanggu KAbupaten Mojokerto. *Jurnal Kajian Moral Dan Kewarganegaraan*, 4(2), 621–635. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-kewarganegaraan/article/view/15165>
- Susanti, W. (2019). Penerapan Kurikulum Manajemen pada Kelas Unggulan. *Jurnal JPPI*, 3(1), 42–62. <https://doi.org/10.36915/jpi.v3i1.49>
- Ulfiansyah, F. N., Rustiadi, T., & Hartono, M. (2018). The Effects of Agility Exercise and Eye-Foot Coordination against The Dribbling Capability Football Training Players Bintang Pelajar. *Journal of Physical Education and Sports*, 7(2), 129–133. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/25119>
- Wicaksono, S., & Kusuma, I. D. M. A. W. (2020). Pengaruh Latihan Menggunakan Bola Tennis Terhadap Kecepatan Reaksi Dan Konsentrasi Kiper Futsal Unesa. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 3(2), 56–60. <https://doi.org/10.26740/jses.v3n2.p56-60>