

Analisis Teknik Dasar Futsal Pada Atlet Vamos Academy Padang

Rini Ardianti^{1*}, Donie², Roma Irawan³, Jeki Haryanto⁴

¹Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.
Email Korespondensi: riniardinti09@gmail.com

ABSTRAK

. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan teknik dasar futsal Vamos Academy Padang. Jenis penelitian adalah deskriptif, dengan populasi seluruh pemain putra Vamos Academy berjumlah 25 orang. Penarikan sampel dalam penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*, sebagian yang mewakili dari populasi menjadi sampel yaitu 22 orang. Instrument penelitian adalah Tes yang disusun untuk mengukur kemampuan teknik dasar bermain futsal meliputi: *passing, control, dribbling* dan *shooting*. Data dianalisis menggunakan formula skala 5 adalah pada 5 kategori yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berdasarkan tes kemampuan dasar bermain futsal terhadap 22 orang diketahui sebanyak 2 peserta memiliki kategori baik, 13 peserta kategori sedang dan kategori kurang 7 peserta, dengan demikian dapat disimpulkan kemampuan teknik dasar pemain futsal putra Vamos Academy Padang dalam kategori “sedang”.

Kata Kunci: Kemampuan Teknik Dasar, Futsal

Analysis of Basic Futsal Techniques for Vamos Academy Padang Athletes

ABSTRACT

This study aimed to determine the ability of Vamos Academy Padang's basic futsal techniques. This type of research is descriptive, with a population of 25 Vamos Academy male players. The withdrawal of the sample in the study used a purposive sampling technique; a representative part of the population became the sample, namely 22 people. The research instrument is a test that measures the ability of basic techniques to play futsal, including passing, control, dribbling, and shooting. The data was analyzed using a five-scale formula in 5 categories: excellent, good, moderate, less, and very little. Based on the basic ability test of playing futsal against 22 people, it is known that 2 participants have a good category, 13 participants in the moderate category, and 7 participants in the less category. Thus it can be concluded that the basic technical abilities of Vamos Academy Padang men's futsal players are in the "moderate" category..

Keywords: Basic Technical Ability, Futsal

PENDAHULUAN

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mengembangkan, membina potensi jasmani dan rohani seseorang sebagai anggota masyarakat dalam bentuk pendidikan, rekreasi, prestasi. Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Di Indonesia olahraga yang ada di masyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani akan tetapi juga sebagai ajang prestasi. Sebagian masyarakat umum memiliki pendapat bahwa olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan pada waktu tertentu untuk mendapatkan tubuh yang sehat

dan bugar (Haryanto & Welis, 2019).

Undang Undang (UU) Keolahragaan No 11 Tahun (2022) tentang Keolahragaan menjelaskan bahwa : Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga dan jiwa secara terinteraksi dan sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial dan budaya.

Futsal merupakan olahraga yang memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dalam olahraga lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan kekuatan, daya ledak dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama. Itu dikarenakan olahraga futsal dibutuhkan suatu kekuatan untuk menendang bola. Adapun gerakan atau teknik yang dilakukan olahraga futsal di antaranya mengumpan bola (*passing*), menahan bola (*controlling*), menggiring bola (*dribbling*) dan menembak bola (*shooting*).

Futsal juga dianggap sebagai olahraga permainan yang berkembang pesat di dunia (Lopes et al., 2020), dan menjadi olahraga tim yang populer (Spyrou et al., 2020). Selanjutnya di Malaysia, futsal telah menjadi salah satu olahraga utama dalam pesta-pesta olahraga (Ahmad-Shushami & Abdul-Karim, 2020), tidak jauh tertinggal di Indonesia, futsal pun berkembang dan terkenal (Ryan Honardo Rayawang, S.P, Honggowidjaja, 2017; Yuniva et al., 2020), dan dicintai hampir semua kalangan masyarakat (Purwanto et al., 2021).

Menurut Jordy (2020:112) futsal merupakan olahraga yang kompleks karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan, kekuatan, kelincahan, dalam waktu yang relatif lama. Kondisi fisik yang prima sangat menunjang penampilan seorang pemain. Teknik dalam olahraga merupakan kemampuan untuk melaksakan gerakan secara tepat, cepat dan harmonis. Menurut Koger (2007:138) menjelaskan bahwa teknik adalah aksi yang digunakan agar pemain paham dan dapat berpartisipasi secara penuh didalam pertandingan. Jadi teknik dalam olahraga futsal merupakan keterampilan dan kemampuan manusia untuk bergerak secara ekonomis dan dengan satu tujuan. Futsal merupakan salah satu cabang dari sekian banyak olahraga yang diminati oleh masyarakat saat ini selain sepakbola (Sánchez-Sánchez et al.,2018; Setiawan et al.,2021

Lhaksana (2011) Futsal merupakan olahraga tim, menggunakan kolektifitas

tinggi yang akan mengangkat prestasi, siapa yang mencetak gol tidak penting sama sekali, yang terpenting adalah gol yang tertetak. “Futsal adalah jenis permainan yang tidak jauh berbeda dengan sepak bola inti permainannya adalah menyepak bola kesana kemari, merebut bola antar pemain, dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan atau mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola” (Sutiana, 2020).

Menurut muhammad Asriady M. dalam Wirdan (2015:12), ”Secara sederhana, futsal dapat diartikan sebagai suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda. Masing-masing tim beranggotakan lima orang tim yang berbeda. Masing-masing tim beranggotakan lima orang pemain yang memainkan pertandingan dalam dua babak. Olahraga futsal ditujukan untuk membentuk perpaduan individu-individu pemain yang tergabung didalam sebuah tim demi mencapai kemenangan. Kebersamaan dan kerjasama tim sangat diperlukan dalam mencapai tujuan tersebut”. Sedangkan menurut Feri Kurniawan (2012:141), “futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Sedangkan menurut R Aulia Narti,dalam Riyadi (2013: 11) futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu dengan satu regu sebanyak 5 orang. Murhananto dalam Riyadi (2013: 11) berpendapat bahwa futsal adalah sangat mirip dengan sepakbola hanya saja dimainkan oleh lima lawan lima dalam lapangan yang lebih kecil, gawang yang lebih kecil dan bola yang lebih kecil serta relatif berat. Tujuan olahraga futsal adalah mencetak gol ketika pemain menguasai bola dan melakukan pencegahan gol ketika lawan menguasai bola (Caglayan, et al., 2018).

Berdasarkan observasi dilapangan yang peneliti lakukan saat melaksanakan praktek melatih di Club Vamos Academy Padang, peneliti melihat adanya kendala yaitu Atlet Futsal Junior di Vamos Academy Padang masih adanya ditemukan penggunaan teknik yang belum prima sehingga terlihat dari segi latihan yang belum maksimal. Untuk meningkatkan prestasi seorang atlet futsal diperlukan pembinaan kondisi fisik dan penguasaan teknik dasar sebagai pokok untuk mencapai prestasi. Berkaitan dengan penjelasan di atas bahwa ditemukan penggunaan teknik yang belum prima terlihat dari pemain Club Vamos Academy Padang pada saat latihan. Maka dari itu, permasalahan tersebut mendorong peneliti untuk lebih jauh mengetahui bagaimana penguasaan teknik yang baik.

Menurut Morris dalam Fadhila dan Suriana (2022) teknik adalah “*the systemic*

procedure by which a complex or scientific task is accomplished, or the degree of skill or command of fundamentals exhibited in any performance". (Morris : 1976) Dapat dipahami bahwa teknik merupakan prosedur yang sistematis sebagai petunjuk untuk melaksanakan tugas pekerjaan yang kompleks dan ilmiah, merupakan tingkat keterampilan atau perintah untuk melakukan patokan-patokan dasar suatu penampilan.

Teknik dasar merupakan gerakan-gerakan dasar yang wajib dikuasai dengan baik oleh setiap pemain di semua cabang olahraga salah satunya cabang olahraga futsal. Dengan demikian apabila pemain telah memiliki keterampilan gerakan dasar yang baik maka untuk melakukan pengembangan gerakan selanjutnya yang lebih sulit juga akan dapat dilakukan dengan lebih mudah (Dlis : 2019). Pengembangan keterampilan yang signifikan dalam futsal dipengaruhi oleh penguasaan yang baik dan tepat dari keterampilan dasar (Polidoro et al., 2013).

While Bumpa (1994: 5) berpendapat bahwa "pelatihan pada dasarnya bersifat sistematis, teknik dasar suatu gerakan mudah dan sederhana, teknik tingkat menengah suatu gerakan yang menggunakan kekuatan, ketangkasan, keseimbangan, dan koordinasi di atas teknik dasar, teknik tingkat lanjut suatu gerakan yang terdiri dari tempo tinggi, koordinasi, keseimbangan, dan presisi aktivitas atletik dalam jangka waktu lama, yang dinilai secara progresif dan individual". Jadi, pelatihan adalah proses sistematis latihan atau kerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan bertambahnya jumlah beban latihan setiap hari. Menganalisis pergerakan pemain selama situasi pertandingan dapat membantu pelatih memperkirakan kinerja pemain futsal dan merumuskannya latihan untuk mengatasi tantangan kinerja aktual dalam pertandingan (Bueno, et al., 2014).

Pergantian posisi yang cepat dan spontan dengan intensitas bermain yang tinggi serta mengutamakan setiap kemampuan teknik untuk menunjang keberhasilan permainan futsal merupakan ciri dari permainan futsal (Beato et al., 2017). Kondisi fisik, teknik dan taktik futsal yang baik akan berperan penting untuk menunjang kinerja pemain saat bertanding (Perdana, et al., 2022). Latihan teknik merupakan latihan untuk mencapai mahir teknik gerak yang diperlukan bagi seorang atlet untuk melakukan olahraga atletik. Pentingnya pelatihan teknik, Gurts di Hybala dan Teopol berasumsi bahwa atas dasar penguasaan teknik dasar maka unsur-unsur lain dapat dikembangkan pula seperti perasaan, kecerdasan perasaan dan kecepatan bertindak (Peter Hyballa and

Hans, 2012: 97). Daya tahan yang baik diperlukan dalam olahraga futsal, hal tersebut dikarenakan kelincihan dipengaruhi oleh daya tahan yang memadai (Purnawan, et al., 2022).

Menurut Roma Irawan dalam Ariyanto (2023), di dalam permainan futsal, sebuah teknik yang baik dapat dihasilkan dengan kualitas gerakan yang maksimal, contohnya seseorang yang hendak melakukan passing, pemain harus mampu mengukur lambat kuatnya passing yang dilakukan kepada teman supaya bola tidak mudah diambil lawan. Teknik dasar merupakan *fundamental* atau langkah pertama dalam mencapai suatu target yang ingin dicapai. Menurut Asmara (2008) untuk dapat bermain futsal dengan baik seorang pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola tapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola. Hal ini dapat di buktikan, pada suatu tim dan individu mempunyai yang baik otomatis penampilan akan lebih efisien dan efektif.

Teknik dasar merupakan proses melakukan gerakan dasar yang dilakukan dalam kondisi sederhana dan mudah (Budiwanto, 2012). *Dribbling* merupakan kemampuan dimana setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol, adapun tujuan *dribbling* yaitu memindahkan daerah permainan, melewati lawan, memancing lawan agar mendekati bola, sehingga daerah penyerangan terbuka, memperlambat tempo permainan (Donie, dkk 2019: 214). Menguasai permainan, melewati lawan, dan mendekati jarak ke target merupakan tujuan dari *dribbling* (Pamungkas, 2022). Teknik dasar *passing* sangat perlu oleh setiap atlet futsal, karena dengan ukuran lapangan yang lebih relatif kecil dibutuhkan akurasi passing yang akurat dan keras (Ginting et al., 2019). Akurasi *shooting* bisa mempengaruhi hasil tembakan, dan tentu saja itu akan terjadi akan sangat menguntungkan dan memudahkan dalam mencetak gol ke gawang lawan (Akmal et al., 2023).

Para pemain futsal harus memiliki penguasaan Keterampilan teknik dasar yang baik agar dapat menampilkan kemampuan secara maksimal. Teknik dasar bermain futsal jadi aspek penting dalam suatu proses mencapai suatu prestasi. Prestasi tidak terlepas dari seluruh latihan, ketekunan, serta kerja keras yang ada di belakangnya. Prestasi tidak ada yang praktis tanpa melewati proses yang panjang. Kerjasama antar individu maupun tim dengan penguasaan teknik dasar yang baik mempermudah untuk

mendapatkan prestasi tersebut (Manuk : 2023). Dari semua keterampilan teknik yang ada, beberapa keterampilan teknik yang paling penting dikuasai adalah passing-control, dribbling dan shooting (Yolanda, 2023).

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 (Raibowo, 2021). Teknik menendang bola adalah cara menendang bola, yaitu bagaimana cara seseorang menendang bola dengan terarah kepada sasaran yang diinginkan (Rizki pangestu, Slamet, n.d.). Selain teknik dasar, pengaturan waktu dan pergerakan pemain yang tepat tanpa bola harus dilatih juga (Wibowo et al., 2019). Menurut Irawan (2019) seorang pelatih olahraga futsal harus memiliki wawasan dalam penyusunan program latihan fisik dan teknik tentang permainan Futsal dengan memperbanyak membuat model-model latihan Futsal yang mereka tuangkan dalam menjalankan program latihan Futsal.

METODE

Jenis penelitian ini adalah Deskriptif. Penelitian ini dilakukan ditempat latihan Vamos Academy Padang yaitu beralamat di Kompleks Gor Haji Agus Salim Jalan Sei Sirih No.6 Olo, Rimbo Kaluang, Kec. Padang Bar., Kota Padang, Sumatra Barat 20111 (Glory Futsal Padang) pada tanggal 12 November 2023. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan teknik dasar futsal Vamos Academy Padang. dengan populasi seluruh pemain putra Vamos Academy berjumlah 25 orang. Penarikan sampel dalam penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*, sebagian yang mewakili dari populasi menjadi sampel yaitu 22 orang. Instrument penelitian adalah Tes yang disusun untuk mengukur kemampuan teknik dasar bermain futsal meliputi: *passing*, *control*, *dribbling* dan *shooting*. Data dianalisis menggunakan formula skala 5 adalah pada 5 kategori yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali.

HASIL

Berdasarkan Hasil penelitian tentang tingkat kemampuan teknik dasar futsal pada pemain Vamos Academy Junior Padang diperoleh nilai maksimum = 123, nilai minimum = 84, rata-rata = 113,93. Selanjutnya, data dikategorikan berdasarkan tes kemampuan dasar bermain futsal KU 10-12 tahun disajikan dalam bentuk tabel, dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Pengkategorian Data Hasil Penelitian Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Futsal Atlet Club Vamos Academy Padang

No	Jumlah skor t	Fr	Kategori
1	128-144	0	Baik Sekali
2	111-127	2	Baik
3	94-110	13	Sedang
4	77-93	7	Kurang
5	60-76	0	Kurang Sekali

Berdasarkan tabel dan histogram diatas dari 22 orang sampel diperoleh hasil tingkat keterampilan dasar bermain futsal Club Vamos Academy Padang yaitu 7 orang memiliki kemampuan kategori kurang, 13 orang kemampuan kategori sedang, 2 orang kemampuan kategori baik dan tidak ada yang memiliki kemampuan kategori baik sekali.

PEMBAHASAN

Futsal adalah olahraga yang dinamis, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan kemampuan teknik dasar yang baik serta mempunyai determinasi yang tinggi. Dilihat dari segi teknik keterampilan, futsal hampir sama dengan sepakbola, perbedaannya hanya yang paling mendasar dalam futsal banyak mengontrol dan menahan bola menggunakan telapak kaki, karena permukaan lapangan yang keran para pemain harus menahan bola, tiak boleh jauh dari kaki, Karena apabila jauh dari kaki dengan ukuran lapangan yang kecil, pemain lawan akan mudah untuk merebut bola.

Untuk mencapai tujuan pada olahraga futsal seorang atlet hendaklah menguasai aspek-aspek latihan seperti, latihan fisik, teknik, taktik dan mental. Latihan fisik adalah latihan yang ditujukan untuk megembangkan dan meningkatkan kondisi fisik atlet yang mencakup komponen-komponen fisik. Latihan teknik adalah latihan untuk memahirkan teknik gerakan misalnya pada saat melakukan passing, shooting, control,

dan dribbling. Latihan taktik adalah latihan untuk menumbuhkan daya tafsir pada atlet, plot permainan, strategi, taktik bertahan dan penyerangan. Latihan mental ialah latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional, misalnya semangat bertanding, pantang menyerah, sportifitas, percaya diri dan sebagainya

Tingkat kemampuan teknik dasar futsal pada pemain Vamos Academy Junior Padang yang merupakan variabel penelitian ini diukur melalui 1 rangkaian tes yang meliputi 4 teknik dasar bermain futsal yang digunakan sebagai data penelitian yaitu : *dribbling*, *passing*, *controlling*, dan *shooting*. Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan, maka pembahasan dalam penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut: Data penelitian yang terdiri dari 1 rangkaian tes yang meliputi 4 teknik dasar bermain futsal menurut Dian Ika Purba Ratna Wijayanti dan B.M. Wara Kushartanti (2014: 44) yaitu catatan waktu dan jumlah bola masuk ke gawang diubah menjadi skor t, kemudian seluruh rangkaian tes yang telah diubah menjadi nilai skor t, lalu dijumlahkan untuk digolongkan menjadi 5 kategori, yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Hasil pengkategorian tingkat kemampuan teknik dasar futsal pada atlet Vamos Academy Junior Padang adalah sebagai berikut:

Kategori baik sekali pada rentang skor 128-144 tidak ada, kategori baik pada rentang skor 111-127 sebanyak 2 peserta, kategori sedang pada rentang skor 94-110 sebanyak 13 peserta, kategori kurang pada rentang skor 77-93 sebanyak 7 peserta, dan tidak ada yang masuk kategori kurang sekali dengan rentang skor 60-76. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat kemampuan teknik dasar futsal pada pemain Vamos Academy Junior Padang secara keseluruhan dinyatakan sedang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian mengenai kemampuan teknik dasar futsal pada pemain Vamos Academy Junior Padang, berdasarkan tes keterampilan dasar bermain futsal kelompok usia 10-12 tahun diketahui bahwa kategori baik sekali tidak ada peserta, kategori baik sebanyak 2 peserta, kategori sedang sebanyak 13 peserta, kategori kurang sebanyak 7 peserta, dan kategori kurang sekali tidak ada peserta. Dan ini menunjukkan bahwa Tingkat kemampuan teknik dasar futsal pada pemain Vamos Academy Junior Padang secara keseluruhan dinyatakan sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad-Shushami, A. H., & Abdul-Karim, S. (2020). *Incidence of football and futsal injuries among Youth in Malaysian games 2018. Malaysian Orthopaedic Journal*, 14(1), 28–33. <https://doi.org/10.5704/MOJ.2003.005>
- Akmal, Hidayat, R., Fahmi, A., & Riswanto, A. H. (2023). Shooting Accuracy of Hippermaku Futsal Team in Palopo City: The Role of Physical Conditions. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 8(1), 479–484. <https://doi.org/https://doi.org/10.33222/juara.v8i1.2801>.
- Asmara, Jaya. (2008). *Futsal Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Beato, M., Coratella, G., Schena, F., & Hulton, A. T. (2017). Evaluation of the external & internal workload in female futsal players. *Biology of Sport*, 34(3), 227–231.
- Bueno, M.J.D., Caetano, F.G., Pereira, T.J.C., De Souza, N.M., Moreira, G.D., Nakamura, F.Y. Cunha, S.A., and Moura, F.A. 2014. Analysis of the distance covered by Brazilian professional futsal players during official matches. *Sports Biomechanics*, 13(3), 230-240, DOI: 10.1080/14763141.2014.958872.
- Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press
- Bompa, Tudor O. (1994). *Periodization Theory and Methodology of Training*. USA: Human Kinetics
- Caglayan, A., Erdem, K., Colak, V., & Ozbar, N. (2018). The Effects of Trainings with Futsal Ball on Dribbling and Passing Skills on Youth Soccer Players. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 7(3), 44-54.
- Donie, dkk. (2019). Analisis Keterampilan Teknik Dribbling Sepakbola Klub Psp Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Patriot*, 1(1), 213-219.
- Dlis, Firmansyah, and Yasep Setia Karnawijaya. "Model Latihan Teknik Dasar Futsal (As) Berbasis Permainan Untuk Anak Usia Smp." *Jurnal Penjaskesrek* 6.2 (2019): 152-158.
- Fhadila dan Suriana. 2022. *Pendekatan, Strategi, metode, dan teknik dalam pembelajaran PAI di sekolah dasar*
- Feri, Kurniawan. (2011). *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Ginting, S. S. (2019). Analisis Kemampuan Teknik Control, Heading dan Passing Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 13 Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 118-124.

- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Exercising Interest in the Middle Age Group. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214-223. <https://doi.org/10.24036/jpo131019>
- Irawan, R, dkk. 2019. Penyusunan Bentuk Latihan Fisik dan Teknik Permainan Futsal Bagi Guru, Pelatih dan Pembina Futsal di Kabupaten Sijunjung.
- Justinus, Lhaksamana. (2011). Taktik dan Strategi Futsal Modern. Be Champion.
- Koger, R. (2007). Latihan dasar andal sepakbola remaja. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.
- Lopes, M., Oliviera, J., & Ribeiro, F. (2020). Injury prevention in futsal players: is the FIFA 11+ a simple answer to a complex problem? *Physical Therapy Reviews*, 25(2), 96–105. <https://doi.org/10.1080/10833196.2020.173117>
- Manuk, Agustinus Theofani Yerianto, Febri Sulistiya Sulistiya, and Antonius Tri Wibowo. "Tingkat Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Futsal Peserta Ukm Futsal Universitas Mercu Buana Yogyakarta." *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)* 7.1 (2023): 103-108.
- Mulyono, dkk. 2014. "Buku pintar panduan futsal". Aceh: Laskar Aksara. Pedoman Panduan Skripsi 2016
- Pamungkas, B. A. (2022). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Futsal Pemain Tim Nasional Indonesia pada Tournament AFF Futsal Championship Tahun 2019.
- Perdana, R., Rubiyatno, Purnomo, E., & Wibowo, A. (2022). Analysis the physical condition of west kalimantan prapon futsal athletes. *Jurnal Halaman Olahraga Nusantara*, 5(1), 362- 370. doi:<http://dx.doi.org/10.31851/hon.v5i1.6459>
- Peter Hyballa & Hans Dieter te Poel Dutch. (2012). Soccer Secrets Playing and Coaching Philosophy – Coaching – Tactics – Technique. Maidenhead: Meyer & Meyer Sport.
- Polidoro, L., Bianchi, F., Di Tore, P. A., & Raiola, G. (2013). Futsal training by videoanalysis. *Journal of Human Sport and Exercise*. <https://doi.org/10.4100/jhse.2012.8.Proc2.31>
- Purnawan, A., Suharjana, Widiyanto, Yudhistira, D., Virama, L., & Naviri, S. (2022). The Effects of 1:1 Interval Ratio Training on Agility and Endurance of Young Football Players. *Asian Exercise and Sport Science Journal*, 7, 1-8. doi:<https://doi.org/10.30472/aesj.v7i1.352>
- Raibowo, S., Ilahi, B. R., Prabowo, A., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Penguasaan Keterampilan Dasar Futsal UKM FORKIP Universitas Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 333-341.

- Riyadi, Nanang. (2013). "Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Futsal Pemain Yang Menggunakan Lapangan Agung Futsal Arena Jatinom Klaten". Skripsi di Terbitkan Universitas Negeri Yogyakarta: FIK UNY.
- Rizki pangestu, Slamet, ardiah juita. (n.d.). the Effect of Exercise Small Sided Game Toward Horizontal Passing Ability in Thalita Futsal Team Fc. 1–11
- Rohman, A., Ismaya, B., & Syafei, M. M. (2021). Survei Teknik Dasar Passing Kaki Bagian dalam Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Pamor Cikampek. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(6), 357-366.
- Sánchez-Sánchez, J., Blishop, D., García-Unanuel, J., Ublago-Guisado, EL., Helrnando, EL., López-Felrnándezl , J., Colino, EL., & Gallardo, L. (2018). ELffecl t of a Relpelateld Sprint Ablility telst on thel musclel contractilel properl tiesl in ellitel futsal playelrs. *Scielntific Repl orts*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-35345-z>
- Sutiana, Y. W., Kurniawan, F., Resita, C., & Armen, Q. (2020). Tingkat Keterampilan Dasar Futsal Pada Ekstrakurikuler Futsal Nihayatul Amal Purwasari. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3, 124-130.
- Spyrou, K., Frelitas, T. T., Marín-Cascales, EL., & Alcaraz, P. E. (2020). Physical and Physiological Match-Play Demands and Player Characteristics in Futsal: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 11(Novelmblelr).
- Yolanda, S., & Bahtra, R. (2023). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Futsal Pemain Futsal Putri Padang Futsal Akademi (PFA) Kota Padang. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 6(01), 67-72.
- Wibowo, A. T., Syafitri, A., & Iwandana, D. T. (2019). Psychological Characteristics of PSIM Yogyakarta Players in Wading the League 2 Soccer Competition in 2019/2020. *Quality in Sport*. <https://doi.org/10.12775/qs.2019.018>
- Wirdan, Baharudin. (2015). "Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Sd Muhammadiyah Suronatan Kota Yokyakarta". Skripsi di Terbitkan Universitas negeri Yogyakarta: FIK UNY.