

TINGKAT KELINCAHAN DAN TEKNIK DRIBBLING SISWA DI EKSTRAKURIKULER FUTSAL

Gusti Muhammad Afif¹, Akhmad Amirudin², Ramadhan Arifin³

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan,
Universitas Lambung Mangkurat - Banjarbaru

e-mail: gustimuhammadafif@gmail.com, akhmad.amirudin@ulm.ac.id,
ramadhan.arifin@ulm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kelincahan dan kemampuan teknik menggiring bola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Martapura. Penulis menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel dengan purposive sampel dilihat dari siswa yang berumur 15-19 tahun dan diambil jumlah sampel sebanyak 20 siswa dari 52 peserta ekstrakurikuler futsal. Instrument penelitian yang digunakan yaitu tes zig-zag run dan tes menggiring bola futsal. Tingkat kelincahan dari 20 sampel terdapat 15% atau 3 peserta yang berkategori baik sekali, 40% atau 8 peserta yang berkategori baik, dan 45% atau 9 peserta yang berkategori sedang. Sedangkan teknik menggiring bola futsal dari 20 sampel terdapat 10% atau 2 peserta yang berkategori baik, 15% atau 3 peserta yang berkategori sedang, 35% atau 7 peserta yang berkategori kurang, 40% atau 8 peserta yang berkategori kurang sekali. Dapat disimpulkan bahwa kelincahan siswa masih dalam ketegori sedang dan kemampuan teknik menggiring masih berada pada kategori kurang. Saran untuk pelatih supaya dapat meningkatkan kelincahan dan kemampuan teknik menggiring bola siswa agar lebih baik. Dan bagi peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Martapura tidak lupa juga untuk mengikuti arahan dari pelatih dengan baik.

Kata kunci: kelincahan, menggiring bola, ekstrakurikuler, futsal

Abstract

This research aims to determine the level of agility and ball dribbling technical ability of students who take part in the futsal extracurricular at SMA Negeri 2 Martapura. The author used a quantitative descriptive method with a purposive sampling technique, looking at students aged 15-19 years and taking a sample of 20 students from 52 futsal extracurricular participants. The research instruments used were the zig-zag run test and the futsal dribbling test. The level of agility of the 20 samples was 15% or 3 participants in the very good category, 40% or 8 participants in the good category, and 45% or 9 participants in the moderate category. Meanwhile, from the 20 samples of futsal dribbling techniques, there were 10% or 2 participants in the good category, 15% or 3 participants in the moderate category, 35% or 7 participants in the poor category, 40% or 8 participants in the very poor category. It can be concluded that the students' agility is still in the medium category and their herding technical abilities are still in the poor category. Suggestions for coaches to improve students' agility and dribbling techniques to make them better. And for extracurricular futsal participants at SMA Negeri 2 Martapura, don't forget to follow the coach's directions properly.

Keywords : agility, dribbling, extracurricular, futsal

PENDAHULUAN

Ekstrakurikuler futsal merupakan aktivitas olahraga permainan yang dilakukan pada luar jam pelajaran sekolah. Adapun waktu dan tempat yang ditentukan bisa didalam lingkungan sekolah maupun diluar lingkungan sekolah. Ekstrakurikuler futsal bertujuan untuk memperluas wawasan, kemampuan, serta pengetahuan siswa terhadap olahraga permainan futsal. Dengan berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, siswa dapat memperluas wawasan mereka melebihi apa yang diajarkan di kelas, membangun ikatan yang lebih kuat dengan teman-temannya, memfokuskan minat dan kemampuan

mereka, dan pada akhirnya tumbuh sebagai individu (Hilmi, 2017). Khususnya di kalangan siswa SMA Negeri 2 Martapura, futsal merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang digemari.

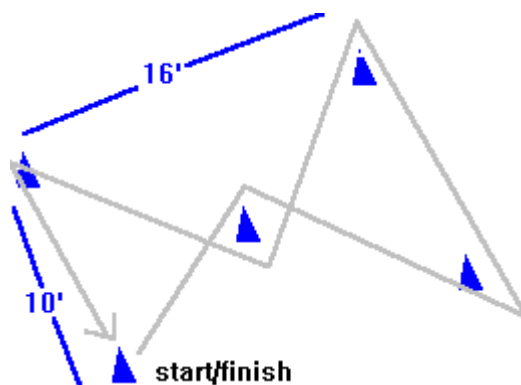
Futsal adalah permainan bola besar dengan dua tim bersaing, dengan masing-masing tim menurunkan satu regu yang terdiri dari lima pemain. Sama seperti dalam sepak bola, tujuannya adalah mencetak gol sebanyak mungkin sambil mencoba mencetak gol ke gawang lawan. Menurut Nurhadiyan & Arisona (2017) pertandingan futsal indoor biasanya memiliki lebar lapangan 15–25 meter dan panjang 38–42 meter. Aurora & Puriana (2022) mendefinisikan futsal sebagai olahraga yang mirip dengan sepak bola, namun dimainkan di lapangan yang lebih kecil. Sederhananya selain lapangan yang kecil, ukuran gawang, daerah kiper futsal, dan bola futsal yang dimainkan juga memiliki ukuran yang relatif kecil dibanding sepak bola. Waktu permainan futsal yaitu 40 menit dalam 2 babak dengan pembagian waktu 20 menit di tiap babak. Menurut penjelasan di atas, futsal adalah salah satu permainan bola besar yang bertujuan memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang musuh dengan kerja sama tim yang diperlukan dan dengan kurun waktu yang telah ditentukan. Futsal adalah permainan yang memiliki tempo cepat, karena dari ukuran lapangan yang lebih kecil dibanding sepak bola. Seiring dengan pertumbuhan popularitasnya, penekanan pada pengembangan keterampilan teknis, seperti dribbling, dan aspek fisik, seperti kelincahan, menjadi semakin penting dalam pelatihan dan pengembangan atlet futsal yang berkualitas. Ekstrakurikuler futsal di sekolah menjadi salah satu wadah utama di mana siswa dapat mengasah keterampilan teknis mereka, termasuk kelincahan dan teknik dribbling.

Kelincahan menjadi salah satu aspek yang penting dalam permainan futsal. Kemampuan gerak tubuh untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara fleksibel dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan merupakan definisi dari kelincahan (Mappaompo, 2024). Bentuk dari permainan futsal dikenal dengan tempo permainannya yang cepat dan dinamis, yang menuntut kondisi fisik kelincahan seorang pemain dalam kerja sama timnya agar dapat menciptakan peluang gol. Ukuran lapangan yang relatif kecil menjadi faktor utama dalam kecepatan tempo permainan futsal, yaitu di mana bola terus bergerak dengan cepat saat pemain memainkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya. Karakteristik dari permainan futsal tersebut mengharuskan setiap pemain menjadi fleksibel yaitu dapat menguasai beberapa posisi saat melakukan rotasi yang membutuhkan pergerakan kaki yang cepat dan lincah karena situasi dalam permainan futsal juga dapat berubah dengan cepat (Hasibuan et al., 2023). Adapun menurut Suhendra et al (2023) pemain futsal sangat membutuhkan kelincahan karena sangat berhubungan dengan kemampuan menempatkan posisi dan berhubungan dengan kemampuan menggiring bola.

Teknik dribbling yang baik tidak hanya memungkinkan seorang pemain untuk mengatasi lawan dan mempertahankan posisi bola, tetapi juga memungkinkan mereka untuk menciptakan peluang bagi tim mereka. Menggiring bola atau biasa disebut *dribbling* adalah mengontrol arah gerak bola dari satu tempat ke tempat lain yang diinginkan, *dribbling* biasa digunakan untuk melewati lawan, menciptakan peluang gol, dan bahkan juga bisa menciptakan gol (Gunawan, 2023). *Dribbling* adalah proses memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki. Saat menggiring bola, Anda dapat menggunakan bagian dalam atau luar kaki Anda, atau bahkan punggung kaki Anda, tergantung pada keadaan. Berdasarkan hasil observasi terdapat beberapa siswa yang tingkat kelincahannya baik tetapi belum tentu dapat melakukan teknik dribbling yang baik saat mengikuti latihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi tingkat kelincahan dan teknik dribbling siswa yang berpartisipasi dalam ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Martapura.

METODE

Penulis menggunakan strategi deskriptif kuantitatif eksplanatori dalam penelitian ini. Teknik penelitian kuantitatif diartikan sebagai pendekatan positif yang meliputi pengumpulan data dengan menggunakan instrumen penelitian dan kemudian mengevaluasinya secara kuantitatif atau statistik untuk mengevaluasi hipotesis (Sugiyono, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Martapura sebanyak 52 orang dan 20 orang menjadi sampel penelitian dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel yang diambil adalah anggota klub futsal SMA Negeri 2 Martapura yang berusia antara lima belas hingga sembilan belas tahun. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data adalah tes zig-zag run untuk mengukur kelincahan dan tes *dribbling* untuk mengetahui kemampuan *dribbling* futsal



Gambar 1. Tes Kelincahan *Zig-Zag Run*

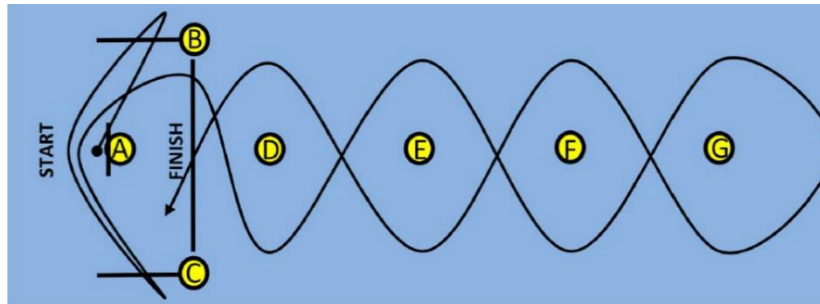
Ujian ini dirancang untuk mengukur tingkat ketangkasan seseorang. Berikut tata cara melakukan tes zig-zag: 1.) Peserta berdiri dibelakang garis *start*, 2.) Setelah mendengar aba-aba “ya” peserta berlari mengikuti arah garis pada gambar atau yang sudah dijelaskan pelaksana tes sampai melewati garis *finish*, 3.) Peserta akan dianggap gagal jika menabrak kun atau menyimpang dari arah garis lari yang telah ditentukan, 4.) Tes ini dilakukan sebanyak tiga kali atau memiliki tiga kali kesempatan perorangnya saat melakukan tes. Untuk penilaian skor waktu tempuh yang terbaik akan dicatat dari 3 kali percobaan dan dicatat sampai 1/10 detik (Widiastuti, 2011)

Tabel 1. Norma Kelincahan

Kategori	Waktu (Detik)
Baik Sekali	< 15.2
Baik	16.1 – 15.2
Sedang	18.1 – 16.2
Kurang	18.3 – 18.2
Kurang Sekali	> 18.3

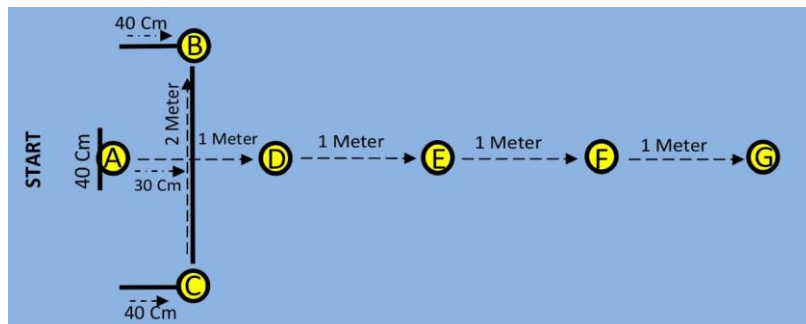
Pelaksanaan tes *dribbling* bola futsal sebagai berikut, 1.) Peserta berdiri disamping kun A atau *start* dengan posisi bola didepan kaki, 2.) Setelah mendengar aba-aba “ya” peserta berlari mengikuti arah garis pada gambar atau yang sudah dijelaskan pelaksana tes sampai melewati garis *finish*, 3.) Saat menggiring bola peserta mengalami kendala bola liar atau keluar jalur kun maka peserta tetap melanjutkan menggiring bola dari tempat dimana kesalahan itu bermulai, 4.) Untuk menggiring bola peserta memulai dari titik *start* atau kun A ke B,C,D,E,F,G dan kembali lagi melewati kun G,F,E,D hingga finish ditengah melewati antara kun B dan C 5.) Tes ini dilakukan sebanyak dua kali atau

memiliki dua kali kesempatan perorangnya saat melakukan tes (Dewi & Pakpahan, 2018)



Gambar 2. Tes *Dribbling* Futsal

Sebagai pengingat, penghitungan ukuran dimulai dari tepi penanda. Kemudian, untuk mencari B dan C, bagilah ukuran antara A dan B secara merata. Terakhir, dari titik tengah A dan B, ukur jarak 1 meter ke arah B dan penanda. Oleh karena itu, terdapat jarak dua meter antara titik B dan C.



Gambar 3. Tes Ketentuan Ukuran Marker

Berikut adalah norma tes *dribbling futsal*.

Tabel 2. Norma *Dribbling* Futsal

Kategori	Waktu (Detik)
Baik Sekali	< 11.91
Baik	11.91 – 13.20
Sedang	13.21 – 14.50
Kurang	14.51 – 15.80
Kurang Sekali	> 15.80

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik statistik deskriptif persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Verifikasi data dilakukan terlebih dahulu sebelum mendalami pembahasan terkait data hasil penelitian. Dua puluh orang yang bermain futsal sebagai kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Martapura berpartisipasi dalam penelitian ini; setiap orang yang mengikuti ujian pada hari yang dijadwalkan dimasukkan dalam data, Data penelitian ini terdiri dari 2 tes, yang pertama tes *zig-zag run* dan yang kedua tes *dribbling*

futsal. Berikut norma kategori untuk pengambilan data ditiap masing-masing tes yang sudah dilaksanakan.

1. Hasil Data Tingkat Kelincahan Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Martapura

Setelah melakukan pengambilan dapat dilihat bahwa ada 15% atau 3 peserta termasuk dalam kategori baik sekali dengan waktu < 15.2 detik, 40% atau 8 peserta termasuk dalam kategori baik dengan waktu 16.1 - 15.2 detik, 45% atau 9 peserta termasuk dalam kategori sedang dengan waktu 18.1 - 16.2 detik, Sementara itu, baik kategori “kurang” maupun “sangat sedikit” tidak memiliki pesaing sama sekali. Berikut merupakan tampilan hasil data berupa distribusi frekuensi.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kelincahan

Interval	Kategori	Frekuensi	Komponen
<15.2	Baik Sekali	3	15%
16.1-15.2	Baik	8	40%
18.1-16.2	Sedang	9	45%
18.3-18.2	Kurang	0	0%
>18.3	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		20	100%

2. Hasil Data *Dribbling* Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Martapura

Setelah melakukan pengambilan data dapat dilihat bahwa ada 10% atau 2 peserta termasuk dalam kategori baik dengan waktu 11,91 - 13,20 detik, 15% atau 3 peserta termasuk dalam kategori sedang dengan waktu 13,21 - 14,50 detik, 35% atau 7 peserta termasuk dalam kategori kurang dengan waktu 14,51 - 15,80 detik, 40% atau 8 peserta termasuk dalam kategori kurang sekali dengan waktu >15,80 detik, dan sedangkan untuk kategori baik sekali terdapat 0 peserta atau tidak ada peserta yang termasuk dalam kategori baik sekali. Berikut merupakan tampilan hasil data berupa distribusi frekuensi.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi *Dribbling* Futsal

Interval	Kategori	Frekuensi	Komponen
<11,91	Baik Sekali	0	0%
11,91-13,20	Baik	2	10%
13,21-14,50	Sedang	3	15%
14,51-15,80	Kurang	7	35%
>15,80	Kurang Sekali	8	40%
Jumlah		20	100%

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat kelincahan dan tehnik *dribbling* siswa diekstrakurikuler SMA Negeri 2 Martapura. Untuk penjelasan mengenai tingkat kelincahan dan tehnik *dribbling* siswa diekstrakurikuler SMA Negeri 2 Martapura dapat diuraikan sebagai berikut.

Tingkat Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Martapura

Penelitian ini bertujuan untuk menilai tingkat kelincahan 20 individu yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Martapura. Peserta diukur dengan menggunakan tes lari zig-zag. Tiga orang atau 15% dari total ukuran sampel dinilai sangat baik, delapan orang atau 40% dinilai baik, dan sembilan orang atau 45% dinilai sedang. Salah satu tes keterampilan futsal yang diikuti siswa SMA Negeri 2 Martapura adalah lari zig-zag yang dirancang untuk mengukur kelincahan siswa. Kedua puluh orang tersebut memiliki nilai kelincahan yang cukup baik pada tes lari zig-zag dan

tidak ada satupun yang masuk dalam kategori “kurang” atau “sangat kurang”. Kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dan kecepatan seseorang dengan cepat ketika menguasai atau tanpa bola (Scheunemann dalam Gumantan & Mahfud, 2020). Ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani dan ketangkasan seseorang berpengaruh nyata terhadap laju perubahan arah penguasaan tubuh dan penguasaan bola. Sedangkan penelitian menyatakan bahwa (Purnomo & Irawan, 2021) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah atau postur tubuh secara cepat sebagai respons terhadap rangsangan. Penelitian menunjukkan bahwa pemain futsal ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Martapura cukup cekatan. Dengan memiliki kelincahan pemain akan mampu merubah arah yang cepat, dan dengan kontrol motorik yang baik, membantu pemain untuk menjadi lebih gesit dalam pergerakan mereka sehingga memungkinkan untuk lebih mudah melewati lawan secara efektif. Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Reynaldi & Nugraheni (2023) yang mengemukakan bahwa latihan kelincahan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*.

Teknik *Dribbling* Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Martapura

Sedangkan *Dribbling* futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Martapura yang dijadikan sampel pada penelitian ini berjumlah 20 orang. Dari 20 sampel terdapat 10% atau 2 peserta yang berkategori baik, 15% atau 3 peserta yang berkategori sedang, 35% atau 7 peserta yang berkategori kurang, 40% atau 8 peserta yang berkategori kurang sekali. Dalam permainan futsal tujuan dari tes *dribbling* futsal ini untuk mengukur kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Martapura. Skor kemampuan menggiring bola seluruh peserta yang didapat menggunakan tes *dribbling* futsal bisa dikatakan kurang baik, karena dari 20 peserta terdapat 15 peserta yang berkategori di bawah dari rata-rata atau sedang, peserta yang berkategori kurang ada sebanyak 7 orang siswa dan peserta yang berkategori kurang sekali ada sebanyak 8 orang siswa. Saat bergerak, berdiri, atau bersiap menembak atau mengoper, pemain harus memiliki penguasaan bola yang baik (Mahmuddin, 2023). Mengingat hal tersebut di atas, tidak mengherankan jika keterampilan menggiring bola futsal sangatlah penting. Kemampuan menjaga penguasaan bola saat menggiring bola secara alami sangat penting agar tidak jatuh ke tangan lawan. Kemudian menurut Syafiq et al., (2023) tujuan *dribbling* adalah menciptakan ruang bagi pemain untuk berlari atau melewati lawan. Pentingnya dalam menggiring bola yang baik dapat dilanjutkan dengan langkah berikutnya seperti mengoper bola keteman satu tim atau diakhiri dengan tembakan kegawang lawan, sedangkan saat menggiring bola pemain mengalami kesusahan saat menguasai bola bergerak maka tidak mustahil dapat terjadinya bola yang digiring dapat direbut lawan dengan mudah.

SIMPULAN

Keterampilan *dribbling* dan ketangkasan pemain ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Martapura berbeda-beda. Diketahui bahwa dari seluruh siswa futsal SMA Negeri 2 Martapura yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, 45% mempunyai kelincahan baik atau sedang dan 40% mempunyai teknik *dribbling* futsal kurang baik atau sangat buruk. Seperti yang ditunjukkan dalam contoh ini, memiliki kelincahan yang baik bukanlah jaminan suksesnya *dribbling* futsal. Pemain dan pelatih ekstrakurikuler futsal SMA Negeri harus bekerja sama untuk mengembangkan program pelatihan yang meningkatkan keterampilan menggiring bola pemain, menginspirasi mereka untuk berusaha mencapai yang terbaik, dan menekankan perlunya tidur yang cukup. Dan untuk peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Martapura. Ingatlah untuk selalu menaati instruksi pelatih.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat sebagai tanda hormat kepada semua pihak yang terlibat:

1. Bapak Akhmad Amiruddin, S. Pd., M. Pd., & Bapak Ramadhan Arifin, S. Pd., M. Pd. Selaku Dosen Pembimbing yang sabar dalam membimbing, memberikan ilmu, dan meluangkan waktunya pada saat proses bimbingan berlangsung.
2. Bapak Santoso, S. Pd., Bapak Khairul Muis, S. Pd., & Bapak Wawan Setiawan, S. Pd. Sebagai instruktur olahraga yang telah memberikan nasehat dan bimbingan, serta atas nama seluruh klub futsal di SMA Negeri 2 Martapura yang telah berkontribusi dan mengambil bagian dalam pengumpulan data untuk penelitian ini.
3. Orang tua dan semua pihak yang terlibat senantiasa mendukung agar penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Dewi, R., & Pakpahan, M. T. (2018). Pengembangan Instrumen Tes Dribbling Pada Olahraga Futsal. *Jurnal Prestasi*, 2(03), 1–6.
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020). Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared. *Jendela Olahraga*, 5(2), 52–61.
- Gunawan, G. (2023). Hubungan Power Tungkai dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Futsal. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, and Empowerment)*, 6(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.35706/speed.v1i1.1496>
- Hasibuan, D. A., Adi, S., Wahyudi, N. T., & Raharjo, S. (2023). Pengaruh Variasi Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 6 Malang. *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, Dan Sosial Humaniora*, 1(4), 1–13.
- Hilmi, A. H. (2017). Penerapan audio visual terhadap hasil shooting pada permainan futsal (studi penelitian pada peserta ekstrakurikuler futsal Sma Negeri 1 Krembung Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2), 327–332.
- Mahmuddin. (2023). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Sepakbola Dengan Penerapan Variasi Mengajar Menggiring Bola Pada Siswa/I Kelas VIII SMP Karkita 1 – 2 Medan. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 8(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jpehr>
- Mappaompo, M. A. (2024). Keseimbangan dan Kelincahan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 1–11.
- Nurhadiyan, T., & Arisona, E. (2017). Perancangan Aplikasi Strategi Formasi Futsal Berbasis Android. *PROSISKO: Jurnal Pengembangan Riset Dan Observasi Sistem Komputer*, 4(2).
- Purnomo, A., & Irawan, F. A. (2021). Analisis kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola pada tim futsal. *Sepakbola*, 1(1), 1–7.
- Reynaldi, T., & Nugraheni, W. (2023). Latihan Kelincahan Untuk Meningkatkan Keterampilan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Futsal. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 2(2), 78–84.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung : Alfabeta, CV.

- Suhendra, Y., Amirudin, A., & Mulhim, M. (2023). Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra di MAN 4 Banjar. *Stabilitas: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(3), 212–219.
- Syafiq, A., Santoso, D. A., Pramuja, A., & Dermawan, D. F. (2023). Tingkat Pemahaman Siswa Terhadap Teknik Dasar Dribbling Dalam Permainan Bola Futsal Di Sman 4 Karawang. *Journal Transformation of Mandalika*, 4(7), 50–56.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT Bumi Timur.