
**PENGARUH METODE LATIHAN DAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP
KETERAMPILAN PASSING FUTSAL PADA BKMF FUTSAL FIK UNM**

***The Effect of Exercise And Eye-foot Coordination Methods On Passing Skill of Futsal
Game on BKMF Futsal Students of Faculty of Sports Science of Makassar State
University***

Irvan Kurniawan

IAIN Manado

Irvan.kurniawan@iain-manado.ac.id

Received: 23 Maret; Revised: 10 April 2023, Accepted : 28 April 2023;

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drill* dan taktis dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan passing pada permainan futsal. Jenis penelitian ini adalah ini menggunakan metode quasi eksperimen yang menggunakan rancangan *treatment by Level 2 x 2*, yaitu suatu eksperimen factorial yang menyangkut dua faktor. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa BKMF Futsal FIK Universitas Negeri Makassar dengan Sampel terdiri dari 64 mahasiswa dibagi menjadi empat kelompok, masing-masing terdiri dari 16 mahasiswa. Teknik analisis data adalah analisis varians dua jalur (ANOVA) dan selanjutnya dilanjutkan dengan uji Tukey pada tingkat signifikansi $\alpha = .05$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) metode latihan *drill* memiliki pengaruh yang lebih baik daripada metode latihan taktis terhadap keterampilan passing permainan futsal. (2) terdapat interaksi antara metode latihan *drill* dan metode latihan taktis dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan passing permainan futsal. (3). metode latihan *drill* memiliki pengaruh yang lebih baik dari pada metode latihan taktis yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi. (4) metode latihan *drill* memiliki pengaruh yang lebih baik daripada metode latihan taktis yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah.

Kata Kunci: Metode *Drill* dan Taktis; Koordinasi Mata-Kaki; *Passing* futsal.

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of drill and tactical training methods and eye-foot coordination on passing skills in futsal games. This type of research uses a quasi-experimental method that uses a Level 2 x 2 design, which is a factorial experiment involving two factors. This research was conducted on students of BKMF Futsal FIK Makassar State University, with a sample consisting of 64 students divided into four groups, each consisting of 16 students. The data analysis technique was two-way analysis of variance (ANOVA) and then continued with the Tukey test at a significance level of $\alpha = .05$. The results of this study indicate that (1) the drill training method has a better effect than the tactical training method on the passing skills of futsal games. (2) There is an interaction between the drill training method and the tactical training method and eye-foot coordination in the passing skills of the futsal game. (3) The drill training method has a better effect than the tactical training method, which has high eye-foot coordination. (4) The drill training method has a better effect than the tactical training method, which has low eye-foot coordination.

Keywords: *Drill Methods and tactical methods; eye-foot coordination; passing futsal*



Artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-SA 4.0

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha untuk menyiapkan manusia melalui bimbingan, pengajaran dan latihan bagi peranannya di masa yang akan datang. Pendidikan memberikan pengaruh dan kontribusi yang sangat besar bagi pengembangan diri anak meliputi aspek fisik, moral, emosional, intelektual dan perkembangan spiritual. Aktivitas jasmani pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupannya agar kondisi fisik dan kesehatan tetap terjaga dengan baik. Pada masa sekarang ini menuntut manusia lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bekerja. Pada kondisi yang demikian, olahraga menjadi sesuatu yang jarang dilakukan. Padahal olahraga sangat dibutuhkan untuk menjaga kesehatan karena kebutuhan akan kesehatan menjadi suatu yang sangat penting dan berharga dalam kehidupan manusia.

Olahraga merupakan bagian integral dari peradaban manusia keberadaannya berguna bagi kehidupan. Berolahraga seseorang akan dapat menjaga kesehatan, atau memperoleh kesenangan pribadi. Kesehatan dan kesenangan juga dapat meningkatkan prestasi untuk olahraga yang digemari. Salah satu olahraga yang telah begitu populer di Indonesia dari tahun 2002 adalah futsal, itu dikarenakan lapangan terbuka yang berukuran luas semakin sedikit, terutama di kota-kota besar. Sebagai contoh banyak pencinta olahraga memainkan sepakbola di sebidang tanah kosong perumahan sempit, gang-gang berdebu, dan ruangan terbuka di bawah jembatan. Terbatasnya lapangan itulah yang mendorong futsal sebagai alternatif untuk menyalurkan hobi berolahraga. Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam permainan bola besar. Futsal, dewasa ini berkembang menjadi salah satu permainan alternatif sepak bola, menilik pada efisiensi penggunaan lahan atau lapangan bermain yang lebih kecil. Hal tersebut didukung oleh beragam fasilitas lapangan futsal yang menjamur di setiap kota, dan menjadikan olahraga ini salah satu olahraga paling banyak diminati oleh masyarakat (Mulyono, 2013).

Sedangkan menurut Isnanto (2019:5) futsal merupakan permainan olahraga bola sepak yang hampir mirip dengan permainan sepak bola. Hanya saja permainan futsal identik dengan sebutan olahraga sepak bola yang diminikan. Perbedaan antar futsal dan sepakbola hanya terletak pada lamanya waktu bermain, sedangkan untuk teknik dasar tetap sama. Secara garis besar permainan futsal dan sepakbola sama, yaitu permainan yang sama-sama menggunakan kaki dan kecuali kiper boleh menggunakan kaki dan tangan untuk menghindari terjadinya gol. Permainan futsal merupakan olahraga yang menyenangkan dan mengasyikan. Permainan futsal dapat dimainkan oleh anak-anak, orang dewasa, orang tua, baik pria maupun wanita. Permainan ini mempunyai penggemar yang banyak di seluruh dunia, tidak saja di kota tetapi di desa-desa juga memainkan permainan ini. Hal ini karena futsal hampir sama dengan permainan sepak bola, futsal bisa dimainkan di dalam ruangan (*indoor*) maupun di luar lapangan (*outdoor*), tetapi pada umumnya dimainkan di dalam ruangan.

Futsal sangat menarik dilakukan karena permainan ini menantang keterampilan fisik, teknik dan mental. Futsal menjadi sarana untuk mengembangkan keterampilan dasar dalam suatu permainan seperti mengumpan bola, mengontrol bola, menggiring bola, dan menembak bola (*shooting*). Bagi anak-anak ataupun remaja, futsal mampu mengembangkan *skill*, dan *insting* taktis bola. Olahraga futsal sudah menjamur di seluruh

daerah yang ada di Indonesia dikarenakan permainan ini sangat menarik dan menghibur. Berdirinya klub-klub futsal baik dilingkungan formal maupun informal menandakan bahwa olahraga futsal sangatlah digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. Dalam futsal terdapat bermacam teknik dasar taktis futsal. Teknik dasar merupakan fundamental yang harus dikuasai oleh semua atlet ataupun mahasiswa agar dapat taktis futsal dengan terampil yang didasari keterampilan multilateral gerak.

Taktis futsal dengan baik dibutuhkan penguasaan teknik futsal, karena keterampilan teknik taktis sangat mendukung seorang atlet dalam taktis futsal. Untuk dapat meningkatkan mutu permainan kearah prestasi maka masalah teknik merupakan salah satu syarat menentukan. Menurut (Arwandi & Ardianda, 2018) Untuk meningkatkan kemampuan penguasaan teknik dasar passing, latihan sangat berpengaruh terhadap kualitas penguasaan teknik dasar untuk memperoleh sebuah prestasi.

Cara pelatih ataupun pembina menyampaikan materi latihan berupa aktifitas fisik dan teknik, dalam hal ini metode latihan yang tepat akan terlihat dari cepat lambatnya pemain melakukan materi latihan yang diberikan sesuai dengan yang diinstruksikan pelatih merupakan metode latihan. Metode latihan yang digunakan pelatih dalam hal ini tidak hanya kemampuan dalam menyusun program latihan, melainkan kemampuan menerapkan program latihan tersebut dilapangan agar mudah diterima oleh peserta didik dan kemampuan pelatih membuat variasi latihan agar terkesan tidak membosankan. Salah satu komponen yang mempengaruhi kemampuan *passing* adalah koordinasi mata-kaki.

Koordinasi mata-kaki merupakan kemampuan seseorang untuk merangkaikan antara gerak mata saat menerima rangsan dengan gerakan kaki menjadi satu pola gerakan tertentu sehingga menghasilkan gerakan yang terkordinasi, efektif, mulus, dan efisien. Koordinasi mata-kaki mengambil andil yang cukup besar terhadap penguasaan keterampilan taktis futsal khususnya pada kemampuan *passing*. Koordinasi mata-kaki merupakan bagian dari kemampuan biomotor yang dimiliki atlet yang dapat berpengaruh terhadap hasil latihan *passing*. Hasil penelitian terdahulu oleh Adil et al. (2018) menyimpulkan bahwa kecepatan, kelincahan, koordinasi mata-kaki, keseimbangan dan motivasi memiliki pengaruh terhadap keterampilan atlet.

Di samping metode latihan, kondisi fisik juga ikut mempengaruhi kemampuan taktis futsal. Kondisi fisik merupakan komponen dasar yang harus dimiliki oleh pemain untuk mencapai kemampuan taktis yang baik. Pentingnya seorang atlet untuk melakukan latihan secara terprogram adalah untuk mencapai kondisi fisik yang prima agar dapat meningkatkan keterampilannya (Permadi A. & Fernando, R, 2021). Setiap cabang olahraga tentunya memiliki porsi kondisi fisik yang berbeda. Dalam permainan futsal unsur kondisi fisik yang dominan adalah kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan, dan koordinasi. Untuk dapat meningkatkan kondisi fisik pemain tentunya dibutuhkan sentuhan tangan pelatih dengan memberikan latihan yang terprogram.

Latihan secara teratur dan terprogram yang dilakukan akan membuat teknik dasar *passing* lebih baik. Latihan yang dilakukan tentunya tidak hanya teknik *passing* akan tetapi juga teknik-teknik sepakbola yang lain, sekaligus latihan taktik dan latihan fisik. Latihan yang dilakukan secara bervariasi akan membuat suasana latihan yang tidak membosankan sehingga menimbulkan minat untuk rajin berlatih. Latihan fisik merupakan peran dari seorang pelatih yang merupakan salah satu faktor untuk membantu meningkatkan kemampuan kondisi fisik atletnya (Indrayana, B., & Yuliawan, E. 2019). Program latihan ini merupakan salah satu bentuk latihan yang berisikan latihan, teknik, teknik skill, dan taktis yang dilakukan secara berurutan mulai dari latihan

teknik *passing* dengan *fundamental*, dan teknik *skill* dengan *game related*, serta keterampilan teknik dalam bentuk *game situation* pada setiap sesi latihan

Berdasarkan *pra survey* yang peneliti lakukan di BKMF FUTSAL FIK UNM, terlihat dari pemain yang berlatih masih banyak yang mempunyai keterampilan taktis futsal yang rendah. Seperti yang ditunjukkan pada saat melakukan gerakan-gerakan teknik dalam taktis yaitu keterampilan *passing* yang masih rendah, pelaksanaan *passing* yang belum tepat sasaran antar individu, akurasi *passing* yang masih rendah dan sering direbut oleh atlet lawan masih jauh dari yang diharapkan.

Latihan merupakan salah satu faktor strategi yang sangat penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai mutu prestasi maksimal suatu cabang olahraga. Dalam suatu perencanaan latihan harus tergambar dengan jelas tujuan latihan yang akan dicapai, metode dan materi yang digunakan untuk mencapai tujuan tersebut serta saran dan prasarana yang diperlukan. Untuk melatih keterampilan teknik *passing*, sangat dibutuhkan bentuk atau metode latihan dengan cara yang bervariasi. Kegiatan aktivitas fisik untuk orang normal bertujuan guna meningkatkan kesegaran dan ketahanan fisiknya (Siswanto, A. 2014).

Proses latihan banyak hal yang mempengaruhi salah satunya adalah metode latihan yang dapat diterapkan untuk mencapai tujuan latihan seperti metode latihan *drill* mengarah kepada bentuk latihan *fundamental passing* dan metode taktis mengarah kepada atlet atau pemain diberi latihan seperti dalam permainan yang sebenarnya, namun permainan telah melalui proses yang telah dimodifikasi. Menurut (Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. 2017) Sebagai metode pembelajaran *drill* adalah suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu juga sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan. Metode latihan *drill* dan taktis bagus untuk menyampaikan materi dalam latihan karena sifatnya untuk memperdalam materi latihan atau materi yang dilatihkan. pendekatan taktis mendorong siswa untuk memecahkan masalah taktik dalam permainan. Masalah ini pada hakikatnya berkenaan dengan penerapan keterampilan teknik dalam situasi permainan. Dengan demikian siswa makin memahami kaitan antara teknik dan taktik (Ega Trisna Rahayu. 2016). Metode latihan tersebut secara terus menerus tanpa ada variasi metode yang lain, akan menyebabkan atlet mengalami kejenuhan maupun kebosanan. Dikarenakan latihan menjadi kurang dinamis suasana latihan sudah dapat ditebak oleh atlet, dapat menurunkan semangat atlet, atlet menjadi kurang tertarik, tantangan atlet menjadi menurun, membosankan karena hadirnya materi yang sama.

Metode latihan memiliki faktor yang penting yang dalam hal ini koordinasi mata-kaki. Kurangnya kemampuan koordinasi mata-kaki yang dimiliki merupakan suatu dorongan agar pemain lebih serius dalam hal latihan yang dilakukan secara baik untuk proses peningkatan keterampilan *passing* dalam permainan futsal sehingga dapat mencapai prestasi yang lebih baik lagi.

Melihat fenomena di atas, beberapa faktor dominan yang dapat mempengaruhi keterampilan *passing* permainan futsal BKMF FUTSAL FIK UNM yaitu faktor metode latihan yang digunakan oleh pelatih belum memperlihatkan hasil yang baik dan cenderung monoton. Permasalahan lain yang sering ditemui di lapangan banyaknya pelatih dalam melatih tidak berdasarkan program latihan bahkan ada yang tidak membuat program latihan, sehingga materi latihan yang diberikan tidak tersusun secara

sistematis, hal ini merupakan salah satu penyebab kemunduran prestasi olahraga secara umum.

Adanya ketidaksesuaian dari metode latihan yang digunakan pelatih dengan kebutuhan atlet yang mengikuti latihan diindikasikan sebagai pemicu yang menghambat keberhasilan dalam mencapai hasil latihan yang baik.

Berdasarkan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai metode latihan (drill dan taktis) dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan *passing* permainan futsal BKMF FUTSAL FIK UNM. Dari penelitian ini ditemukan metode latihan yang tepat dalam pembinaan serta mendapatkan solusi dan menjadi pedoman bagi pelatih dan pembina BKMF FUTSAL FIK UNM untuk lebih memperhatikan metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kualitas teknik dasar *passing* permainan futsal.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen lapangan. Sebagaimana dikemukakan Sugiono bahwa, dalam penelitian ini ada perlakuan (*Treatment*), dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. (Sugiono, 2013).

Dalam penelitian ini dilibatkan tiga variabel, yakni: (1) Variabel bebas adalah metode latihan drill dan metode latihan taktis (2) Variabel terikat adalah keterampilan *passing* dalam permainan futsal, dan (3) Variabel atribut yaitu koordinasi mata-kaki. Desain penelitian atau rancangan penelitian adalah rencana dan struktur penyelidikan yang disusun sedemikian rupa sehingga peneliti akan memperoleh jawaban untuk pertanyaan-pertanyaan penelitiannya.

Desain penelitian ini menggunakan rancangan *treatment by level 2 x 2*. Rancangan treatment adalah unit-unit eksperimen ke dalam sel sedemikian rupa secara acak, sehingga unit-unit eksperimen dalam setiap sel relatif bersifat homogen. Secara visual desain penelitian ini dapat di gambarkan sebagai berikut:

Tabel 1 : Rancangan *treatment by level 2 x 2*

Metode Latihan (A) Koordinasi Mata-Kaki(B)	Metode Latihan Drill (A1)	Metode Latihan Taktis (A2)
Tinggi (B1)	A1B1	A2B1
Rendah (B2)	A1B2	A2B2
Total		

Populasi yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah mahasiswa BKM Futsal FIK Universitas Negeri Makassar. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini seluruh populasi, Suharsimi mengemukakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Untuk menganalisa data yang terkumpul, digunakan teknik analisis varians (ANOVA) dua arah pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ Persyaratan yang diperlukan dalam analisis varians adalah uji normalitas dan homogenitas. Uji normalitas menggunakan uji Lilliefors. Sedangkan untuk uji homogenitas menggunakan uji Bartlett. Apabila terdapat interaksi akan dilanjutkan dengan uji Tukey.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Nilai Perbedaan keterampilan *passing* futsal metode latihan *drill* dengan metode latihan taktis secara keseluruhan.

Hipotesis ini diterima setelah didapat melalui hasil perhitungan data menggunakan ANOVA dua jalan dengan menggunakan kriteria pengujian H_0 ($H_0: \mu A_1 = \mu A_2$) ditolak dan H_1 (H_1 : bukan H_0) diterima pada $\alpha = 0,05$ dan $\alpha = 0,01$. Berdasarkan hasil perhitungan ANOVA dua jalan diketahui bahwa nilai $F_{hitung} = 3.188 > F_{tabel} = 2.758$ yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima pada $\alpha = 0,05$. Selain itu skor rata-rata keterampilan *passing* dilatih dengan metode *drill* (A_1) sebesar 16,09 lebih tinggi daripada skor rata-rata keterampilan *passing* dilatih dengan metode taktis (A_2) sebesar 15,31. Ini berarti hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa secara keseluruhan keterampilan *dribbling* dalam sepakbola dengan menggunakan metode latihan *drill* lebih baik dibanding dengan menggunakan metode latihan taktis.

2. Adanya Interaksi antara metode latihan *drill* dan metode latihan taktis, dan koordinasi mata-kaki keterampilan *passing* dalam futsal.

Hipotesis ini diterima setelah didapat melalui hasil perhitungan data menggunakan ANOVA dua jalan dengan menggunakan kriteria pengujian H_0 ($H_0: A \times B = 0$) ditolak dan H_1 ($H_1: A \times B \neq 0$) diterima pada $\alpha = 0,05$ dan $\alpha = 0,01$. Berdasarkan hasil perhitungan ANOVA dua jalan diketahui bahwa nilai $F_{hitung} = 10.128 > F_{tabel} = 4.001$ yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima pada $\alpha = 0,05$. Berarti terdapat pengaruh interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata-kaki yang dimiliki mahasiswa keterampilan *passing* futsal.

3. Nilai Perbedaan keterampilan *passing* dalam futsal antara metode latihan *Drill* dan metode latihan taktis bagi kelompok koordinasi mata-kaki tinggi

Hipotesis ini diterima setelah didapat melalui hasil perhitungan data menggunakan ANOVA dua jalan dengan menggunakan kriteria pengujian H_0 ($H_0: \mu A_1 B_1 \leq \mu A_2 B_1$) ditolak dan H_1 ($H_1: \mu A_1 B_1 > \mu A_2 B_1$) diterima pada $\alpha = 0,05$ dan $\alpha = 0,01$. Berdasarkan hasil perhitungan uji lanjut dengan uji *Tukey* diperoleh nilai $Q_{hitung} = 3,799 > Q_{tabel} = 3,74$ yang berarti bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima pada $\alpha = 0,05$. Selain itu skor rata-rata keterampilan *passing* yang dilatih dengan metode latihan *drill* dan memiliki koordinasi mata-kaki tinggi ($A_1 B_1$) sebesar 17,19 lebih tinggi daripada skor rata-rata keterampilan *passing* yang dilatih dengan metode latihan taktis dan memiliki koordinasi mata-kaki tinggi ($A_2 B_1$) sebesar 14,38. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa

keterampilan passing mahasiswa yang dilatih dengan metode latihan *drill* lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang dilatih dengan metode latihan taktis pada mahasiswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi.

4. Nilai Perbedaan keterampilan *passing* dalam futsal antara metode latihan *Drill* dan Taktis bagi kelompok koordinasi mata-kaki rendah

Hipotesis ini ditolak setelah didapat melalui hasil perhitungan data menggunakan ANAVA dua jalan dengan menggunakan kriteria pengujian H_0 ($H_0: \mu_{A_1B_2} \geq \mu_{A_2B_2}$) ditolak dan H_1 ($H_1: \mu_{A_1B_2} < \mu_{A_2B_2}$) diterima pada $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil perhitungan uji lanjut dengan uji *Tukey* diperoleh nilai $Q_{hitung} = -1,245 < Q_{tabel} = 3,74$ yang berarti bahwa H_0 diterima dan H_1 ditolak pada $\alpha = 0,05$. Walaupun diketahui bahwa skor rata-rata keterampilan passing mahasiswa yang dilatih dengan metode latihan *drill* dan memiliki koordinasi mata-kaki rendah (A_1B_2) sebesar 15,00 lebih tinggi daripada skor rata-rata keterampilan passing mahasiswa yang dilatih dengan metode latihan taktis dan memiliki koordinasi mata-kaki rendah (A_2B_2) sebesar 16,25. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keterampilan passing mahasiswa yang dilatih dengan metode latihan *drill* lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang dilatih dengan metode latihan taktis pada mahasiswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah.

SIMPULAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yang melibatkan variabel bebas, yaitu metode latihan *drill* dan metode latihan taktis dan koordinasi mata-kaki, sedangkan sebagai variabel terikatnya adalah keterampilan *passing* pada permainan futsal pada mahasiswa BKM Futsal FIK Universitas Negeri Makassar. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh, hasil pengujian hipotesis dan hasil pembahasan penelitian maka dapat dijelaskan beberapa kesimpulan, implikasi penelitian dan saran sebagai adalah (1) Metode latihan *drill* memiliki pengaruh yang lebih baik daripada metode latihan taktis terhadap keterampilan *passing* pada permainan futsal, (2) Terdapat interaksi antara metode latihan *drill* dan metode latihan taktis dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan *passing* pada permainan futsal. (3) Metode latihan *drill* memiliki pengaruh yang lebih baik daripada metode latihan *taktis* terhadap keterampilan *passing* pada permainan futsal bagi atlet yang koordinasi mata-kaki tinggi, (4) Metode latihan *drill* memiliki pengaruh yang lebih baik daripada metode latihan taktis terhadap keterampilan *passing* pada permainan futsal bagi atlet yang koordinasi mata-kaki rendah.

REFERENSI

- Adil, A., Tangkudung, J., & Hanif, A. S. (2018). The influence of speed, agility, coordination of foot, balance and motivation on skill of playing football. *Jipes - Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 4(1), 19–34. <https://doi.org/10.21009/JIPES.041.02>
- Arwandi, J., & Ardianda, E. (2018). Latihan Zig-Zag Run Dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 32.
- Ega Trisna Rahayu. (2016). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani (Cetakan Ke)*. Alfabeta.
- Isnanto, Anung Hendar, 2019. *Seri Olahraga Futsal. Gamping Sleman: Sentra Edukasi Media*
- Mulyono, M. A., 2017. *Buku Pintar Futsal*. Jakarta: Anugrah.
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science and Fitness*. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2017.09.001>
- Permadi, A. A., & Fernando, R. (2021). Hubungan Keterampilan, Kondisi Fisik dan Psikologi terhadap Performance Pemain Sepakbola. *Indonesia Performance Journal*, 1(1), 14-19.
- Siswanto, A. (2014). *Hubungan Antara Latihan Fisik Dan Kapasitas Vital Paru Pada Siswa Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Di Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.