

**SURVEY KONDISI FISIK SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL DI MAN 4 KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Guna Untuk Memenuhi Salah Satu
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Prodi PENJAS UN PGRI Kediri



OLEH:

**MUHAMMAD ADAM SAFA
NPM : 16.1.01.09.0053**

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh:

MUHAMMAD ADAM SAFA
NPM : 16.1.01.09.0053

Judul:

**SURVEY KONDISI FISIK SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL DI MAN 4 KEDIRI**

Telah Disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/ Sidang Skripsi Prodi
PENJAS FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal : 28 Januari 2021

Pembimbing 1,



Weda, M.Pd
NIDN. 0721088702

Pembimbing II,



Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd
NIDN. 0706078801

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh:

MUHAMMAD ADAM SAFA
NPM : 16.1.01.09.0053

Judul :

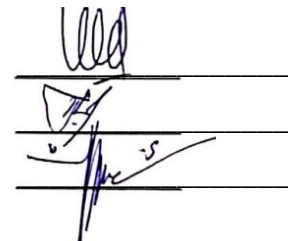
SURVEY KONDISI FISIK SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI MAN 4 KEDIRI

Telah Dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi Program Studi
PENJAS FIKS UN PGRI Kediri

Pada Tanggal: 4 Februari 2021

dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan:

1. Ketua : Weda, M.Pd
2. Penguji I : Puspodari, M.Pd.
3. Penguji II : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd



HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Adam Safa

NPM : 16.1.01.09.0053

Jeni Kelamin : Laki-laki

Tempat/ Tanggal Lahir : Kediri, 19 Maret 1999

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 28 Januari 2021
Yang menyatakan,



Muhammad Adam Safa
NPM : 16.1.01.09.0053

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*"Aja dadi uwong sing rumangsa bisa lan rumangsa pinter.
Nanging dadiya uwong sing bisa lan pinter rumangsa."*

*(Jangan jadi orang yang merasa bisa dan merasa pintar,
tetapi jadilah orang yang bisa dan pintar merasa)*

Kupersembahkan skripsi ini untuk:

1. Kedua orang tuaku Bapak M. Saiful dan Ibu Zulfa Nurlina yang mana telah mensupport dan memfasilitasi dan mendukungku dalam menempuh pendidikan di UN PGRI Kediri
2. Keluarga besar Abah Dhofir
3. Sahabatku Fajar, Ikhsan, Fani Dwi Rozaki, Livia, Purnomo yang selalu
4. Angkatan 2016 selama menempuh kuliah di UN PGRI Kediri
6. Semua Crew Kost Tholik yang telah memberikan semangat dan dukungannya

ABSTRAK

Muhammad Adam Safa: Survey Kondisi Fisik Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal di MAN 4 Kediri, Skripsi, PENJAS, FIKS UN PGRI Kediri, 2021.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Ekstrakurikuler Futsal

Penelitian ini dilatarbelakangi bahwa hasil observasi bahwa belum pernah dilakukan tes kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan suatu komponen yang sangat penting bagi seluruh cabang olahraga di dunia. Karena itu latihan kondisi fisik itu sangatlah penting dan harus ditanggulangi dengan serius dan dirancang secara sistematis supaya tingkat kebugaran jasmani dan untuk menggerakkan bagian-bagian tubuh agar lebih baik.

Permasalahan penelitian ini adalah tujuan untuk mengetahui kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal di MAN 4 Kediri.

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan teknik penelitian *survey*. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MAN 4 Kediri adalah sebanyak 16 siswa putra. Sampel untuk ekstrakurikuler futsal sebanyak 16 putra, dengan pengambilan sampel *sampling jenuh*. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah: Hasil tes kekuatan otot tungkai (*leg and back dynamometer*) bahwa seluruhnya siswa perolehan nilai berada kategori kurang sekali. Pada hasil tes kecepatan (lari 30 meter) bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori kurang sekali. Pada hasil tes kelincahan (*Illinois Agility Run Test*), bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori kurang. Pada hasil tes *power (vertikal jump)*, bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori kurang dan pada kategori kurang sekali. Pada hasil tes kelentukan (*fleksibilitas*), bahwa mayoritas perolehan nilai siswa berada pada kategori baik sekali. Berdasarkan hasil penelitian bahwa mayoritas kondisi fisik pada kategori kurang sekali.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan: Bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dalam mengikuti latihan kondisi fisik karena diperlukan untuk menunjang olahraga yang diikutinya, selain itu kondisi fisik diperlukan untuk meningkatkan kondisi fisik yang dimiliki menjadi lebih baik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna menyusun skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor UNP Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa;
2. Dr. Sulistiono, M.Si selaku Dekan FIKS UNP Kediri yang selalu memberi dorongan dan motivasi kepada mahasiswa;
3. Weda, M.Pd selaku dosen pembimbing I yang telah banyak memberikan arahan serta bimbingan kepada mahasiswa;
4. Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan serta arahan kepada mahasiswa;
5. Seluruh dosen FIKS atas ilmu yang telah diberikan selama menempuh kuliah di UN PGRI Kediri

Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, Februari 2021

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'MS' with a stylized flourish underneath.

Muhammad Adam Safa
NPM : 16.1.01.09.0053

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II : LANDASAN TEORI	
A. Futsal	7
1. Pengertian dan Sejarah Futsal	7
2. Kondisi Fisik	7
3. Manfaat Kondisi Fisik.....	9
4. Faktor faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik.....	9
B. Ekstrakurikuler	14
1. Pengertian Ekstrakurikuler	14
2. Tujuan Ekstrakurikuler	14
3. Prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler	15
4. Ekstrakurikuler Futsal MAN 4 Kediri	16
C. Kerangka Berfikir.....	18

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	20
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian.....	21
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
D. Populasi dan Sampel.....	23
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	24
F. Teknik Analisis Data.....	35

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Variabel	36
B. Analisis Data	40
C. Interpretasi	45
D. Pembahasan.....	47

BAB V : PENUTUP

A. Kesimpulan	52
B. Implikasi	53
C. Saran	53

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Waktu Penelitian.....	23
3.2 Norma Kekuatan Otot Tungkai	25
3.3 Norma Kecepatan lari 30 meter	28
3.4 Penilaian <i>Illinois Agility Run Test</i>	29
3.5 Norma Power (<i>vertikal jump</i>)	33
3.6 Norma tes duduk raih ujung kaki	34
4.1 Deskriptif Kondisi Fisik	36
4.2 Hasil tes kekuatan otot tungkai (<i>leg and back dynamometer</i>)	40
4.3 Hasil tes kecepatan (lari 30 meter)	41
4.4 Hasil tes kelincahan (<i>Illinois Agility Run Test</i>)	42
4.5 Hasil tes power (<i>vertikal jump</i>)	43
4.6 Hasil tes kelentukan (<i>fleksibilitas</i>)	44

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 <i>Leg and back dynamometer</i>	25
Gambar 3.2 Lari 30 Meter	27
Gambar 3.3 Tes <i>Illinois Agility Run Test</i>	29
Gambar 3.4 Papan Lompat Tegak	30
Gambar 3.4 Sikap Menentukan Raihan Tegak	31
Gambar 3.5 Sikap Awal Loncat Tegak	32
Gambar 3.6 Meloncat Setinggi	32
Gambar 3.7 Alat Ukur Fleksibilitas (Duduk)	34
Gambar 3.8 Cara Pengukuran Fleksibilitas	34
Gambar 4.1 Tes kekuatan otot tungkai (kg)	37
Gambar 4.2 Tes Kecepatan (lari 30 meter)	38
Gambar 4.3 Tes kelincahan	38
Gambar 4.4 Tes Power (<i>vertikal jump</i>)	39
Gambar 4.5 Test Fleksibilitas (<i>sit and reach</i>)	40
Gambar 4.6 Hasil tes kekuatan otot tungkai (<i>leg and back dynamometer</i>) .	41
Gambar 4.7 Hasil tes kecepatan (lari 30 meter)	42
Gambar 4.8 Hasil tes kelincahan (<i>Illinois Agility Run Test</i>)	43
Gambar 4.9 Hasil tes power (<i>vertikal jump</i>)	44
Gambar 4.10 Hasil tes kelentukan (<i>fleksibilitas</i>)	45

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Hasil Penelitian
- Lampiran 2 Deskriptif
- Lampiran 3 Dokumentasi
- Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 5 Surat Pernyataan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 6 Surat Pernyataan Lolos Plagiasi
- Lampiran 7 Berita Acara

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terstruktur yang melibatkan bagian maupun seluruh tubuh yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga sendiri memiliki fungsi sebagai kebutuhan sekunder dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam melakukan aktivitas. Olahraga tersebut mempunyai sifat yang menyenangkan dan bisa dilakukan diusia sejak dini hingga usia senja dan dapat dilakukan kapan saja.

Griwijoyo (2007:85) menjelaskan bahwa “Olahraga adalah serangkaian gerakan yang teratur dan terencana untuk melihat gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup)”.

Tujuan olahraga sendiri mempunyai banyak sekali ragam tujuan. Ada yang sekedar untuk mengisi waktu luang, ada yang sekedar hobi, ada yang bertujuan untuk menurunkan berat badan, ada juga olahraga yang bertujuan untuk membesarkan otot-ototnya, ada juga yang untuk mengikuti kejuaraan seperti: PORKAB, PORPROV, PON, SEA GAMES dan masih banyak lainnya. Dalam hal ini tujuan olahraga dapat dikembangkan oleh Husdarta (2011:13) “Olahraga merupakan kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan geraknya atau performa”.

Olahraga futsal sekarang menjadi olahraga favorit yang sangat digemari para kalangan remaja, Futsal adalah olahraga yang mirip dengan sepak bola hanya saja perbedaannya futsal bertempat di *indoor* beda dengan sepak bola yang berada di *outdoor*, bukan itu saja perbedaannya juga dengan ukuran lapangan yang sedikit kecil yang terdiri dari 5 pemain di tiap regu. Olahraga futsal sekarang menjadi olahraga favorit yang sangat digemari para kalangan remaja, banyak digunakan sebagai turnamen antar sekolahan maupun tingkat club. Karena sarana dan prasarananya sekarang mudah ditemukan di setiap kota. Sekarang pun banyak Sekolah Menengah Atas (SMA) mengadakan kompetisi antar kelas maupun antar SMA ditingkat kota maupun daerah.

Futsal berasal dari bahasa spanyol atau portugis yaitu futbol dan sala. secara pengertian, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan di ruangan tertutup, permainan ini dapat dilakukan di ruang terbuka tergantung situasi dan kondisi yang ada. Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat Piala Dunia digelar di Uruguay (Asmar Jaya, 2008: 1).

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti, MAN 4 Kediri terdapat kegiatan ekstrakurikuler, diantaranya adalah sepakbola, bola basket, futsal, pramuka, ekstra PMR dan ekstrakurikuler keagamaan lainnya. Namun dalam penyediaan sarana dan prasarana pada bidang olahraga masih belum memadai. Seperti kurangnya sarana perkakas, dan fasilitas di sekolah. Sehingga dalam proses latihan bidang olahraga belum berjalan dengan baik. Misalnya keterbatasan bola futsal dibandingkan dengan jumlah peserta didik.

Di Kabupaten Kediri banyak ekstrakurikuler Futsal yang menjamur, bahkan disetiap sekolah mempunyai ekstrakurikuler futsal, walaupun sekolah tidak mempunyai lapangan sendiri, kebanyakan seperti hal tersebut pihak sekolah menyewa lapangan futsal yang terdekat dari sekolahnya. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di MAN 4 Kediri adalah futsal, yang dilaksanakan 1-2 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Kamis dan Sabtu yang dimulai pada pukul 15.30-17.00. Kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal masih terlihat kurang, ini terlihat pada saat siswa bermain futsal banyak siswa yang mengalami kelelahan, sehingga siswa tidak dapat bermain bagus selama 2x15 menit. Dalam hal kelincahan juga masih sangat kurang, ini terlihat pada saat siswa sedang mengiring bola mudah direbut oleh lawan, dalam hal kecepatan juga demikian, masih kalah berlari dengan pemain lawan saat mengejar bola. Proses kegiatan ekstrakurikuler khususnya futsal ini belum menunjukkan hasil yang optimal. Terbukti pada tahun terakhir MAN 4 Kediri belum dapat meraih juara dalam kompetisi antara MA se-kabupaten Kediri.

Kondisi fisik merupakan suatu komponen yang sangat penting bagi seluruh cabang olahraga di dunia. Karena itu latihan kondisi fisik itu sangatlah penting dan harus ditanggulangi dengan serius dan dirancang secara sistematis supaya tingkat kebugaran jasmani dan untuk menggerakkan bagian-bagian tubuh agar lebih baik. Di cabang olah raga futsal misalnya menuntut para pemain untuk meningkatkan daya tahan tubuh maupun kecepatan seperti jogging dan lari-lari sprint, disamping itu juga para pemain dituntut untuk

bekerjasama antar tim, meningkatkan daya kemistri setimnya, disiplin untuk mengikuti peraturan yang telah ditentukan.

Peran kondisi fisik yang harus di miliki oleh seorang pemain futsal karena kondisi fisik yang bagus adalah kebutuhan utama atau sarana penting bagi pemain untuk mencapai suatu prestasi tertinggi. Disamping itu, kondisi fisik yang bagus juga bias membuat para pemain untuk tampil dengan performa terbaiknya.

Urgensi masalah mengapa peningkatan kondisi fisik itu sangat penting buat kebugaran jasmani maupun untuk meraih prestasi. Sampai saat ini masih banyak masyarakat yang belum menyadari bahwa pentingnya kebugaran untuk meraih prestasi.

Komponen kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen seperti kekuatan daya tahan umum, fleksibilitas, kecepatan, koordinasi, *agility*, keseimbangan, daya tahan otot dan kekuatan otot. Mengembangkan atau meningkatkan kondisi fisik berarti kemampuan fisik seorang atlit haru memenuhi dua komponen, yaitu komponen kesegaran jasmani (*physical fitness*) dan komponen ketrampilan gerak (*motor fitness*). Kesegaran jasmani ini sendiri terdiri dari daya tahan pernafasan-peredaran darah, fleksibilitas, daya tahan otot dan kekuatan otot. Sedangkan komponen kesegaran fisik terdiri dari daya ledak otot, keseimbangan, koordinasi, *agilitas* dan kecepatan.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dari itu peneliti melakukan penelitian agar mendapat hasil yang jelas dan objektif terhadap pembahasan tersebut sebagai salah satu syarat kesarjanaan penulis. Berawal

dari masalah di atas, sebagai penulis tertarik untuk mengungkap tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal di MAN 4 Kediri yang terlihat kurang baik. Ini terlihat pada saat siswa melakukan kegiatan di ekstrakurikuler atau pada saat bermain di kompetisi. Siswa kurang bersemangat dalam bermain futsal, sehingga saat siswa dapat bermain selama 2 x 45 menit terlihat sudah kelelahan. Hal ini dimungkinkan pelatih ekstrakurikuler futsal belum memantau secara benar tentang kondisi fisik pemainnya dan belum ada data-data kondisi fisik para siswanya. Tanpa adanya persiapan kondisi fisik yang serius suatu tim sepakbola akan mengalami kesulitan dalam mencapai prestasi yang optimal selama mengikuti pertandingan futsal. Oleh karena itu, alasan objek penelitian di MAN 4 Kediri dikarenakan ingin mengetahui kondisi fisik pada ekstrakurikuler futsal MAN 4 Kediri.

B. Identifikasi Masalah

1. Belum diketahui kondisi fisik siswa di MAN 4 Kediri.
2. Pelatih belum memantau sepenuhnya kondisi fisik siswa di MAN 4 Kediri
3. Tidak adanya program latihan kondisi fisik pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini dibatasi pada kondisi fisik (kekuatan otot tungkai, kecepatan,

kelincahan, power dan kelentukan) siswa pada ekstrakurikuler futsal di MAN 4 Kediri.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti merumuskan masalah yaitu: Bagaimana besar kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal di MAN 4 Kediri?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal di MAN 4 Kediri.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi siswa untuk membantu siswa agar lebih meningkatkan kondisi fisik agar tetap terjaga.
2. Bagi guru bahan masukan bagi guru, khususnya guru ekstrakurikuler futsal, agar mengembangkan dan memaksimalkan kegiatan ekstrakurikuler olahraga khususnya futsal.
3. Bagi peneliti diharapkan hasil penelitian ini dapat dikembangkan lebih jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Andri Irawan. 2009. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Asmar Jaya. 2008. *Futsal Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Depdikbud. 1994. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Depdiknas. 2000. *Pedoman dan Modal Penataran Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Direktorat Pendidikan dan Kebudayaan.
- Depdiknas. 2009. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Balitbang Depdiknas
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta, CV. Kesuma.
- Justinus Lhaksana dan Ishak H. Pordas. 2008. *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses.
- Justinus Lhaksana. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Lhaksana, Justinus. 2009. *Modul Kepelatihan Futsal Tingkat Dasar*, Jakarta.
- Nasehudin, Toto Syatori & Nanang Gozali. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: CV Pustaka Setia
- Pekik, Djoko. 2004. *Dasar-dasar Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Permendikbud. 2014. *Pendidikan Jasmani SMA*. Jakarta: PT. Rajasa Rasdakarya.
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan. Jakarta
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Suharno, HP. 1993. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Bandung. PT. Karya Ilmu.
- Suharsimi Arikunto. 2009. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sunendar, I. d. 2009. *Strategi Pembelajaran Bahasa Indonesia*. Bandung: Sekolah Pasca Sarjana Universitas Pendidikan Indonesi dan PT. Remaja Rosdakarya.
- Sutrisno Hadi. 2011. *Analisis Butir untuk Instrumen Angket, Tes, dan Skala Nilai dengan Basica*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tenang, John D. 2008. *Mahir Bermain Futsal*. Bandung. DAR! Mizan.
- Widiastuti. 2018. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. 1st ed. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Yuliawan, D & Putra, R.A. 2017. *Statistika Dasar*. Yogyakarta.