

MENINGKATKAN GERAK DASAR MENGOPER DAN MENGONTROL BOLA FUTSAL MELALUI PERMAINAN POS KE POS

¹**Ally Selamat Murdiono** (ally.selamet20@student.upi.edu)

²**Entan Saptani** (entansaptani@upi.edu)

³**Ayi Suherman** (ayisuherman@upi.edu)

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang Jl. Mayor Abdurrahman No. 211 Sumedang

ABSTRAK

Penelitian ini berdasarkan temuan di lapangan kurangnya kemampuan gerak dasar mengoper dan mengontrol bola dalam permainan futsal. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk meningkatkan gerak dasar mengoper dan mengontrol melalui permainan pos ke pos pada siswa kelas V SDN Sukaraja 1 Kecamatan Sumedang Selatan Kabupaten Sumedang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilakukan pada siswakeselas V SDN Sukaraja 1 Kecamatan Sumedang Selatan Kabupaten Sumedang. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa melalui permainan pos ke pos dapat meningkatkan gerak dasar mengoper dan mengontrol bola dalam permainan futsal. Hal ini dapat dibuktikan dari data awal sebesar 29.1% atau 7 siswa yang tuntas, pada siklus I sebesar 50% atau 12 siswa yang tuntas. Sementara pada siklus II sebesar 71% atau 17 siswa yang tuntas. Kemudian pada siklus III sebesar 95.8% atau 23 siswa yang tuntas.

Kata kunci: Gerak Dasar, Mengoper dan Mengontrol, Permainan Pos Ke Pos

PENDAHULUAN

Pembelajaran pendidikan jasmani sangat penting bagi dasar pendidikan anak, sebab dalam tahap tumbuh kembang anak aktivitas motorik yang baik dan sesuai dengan kebutuhan anak sangat diperlukan untuk menunjang pertumbuhan anak baik dalam pertumbuhan anatomis maupun perkembangan kepribadian anak dalam hal sosial. Menurut Suherman (2010, hlm. 72) mengemukakan bahwa “sebelum melaksanakan kegiatan pembelajaran guru harus membuat persiapan pembelajaran yaitu RPP, karena keberhasilan dalam membuat perencanaan mengajar akan mencerminkan keberhasilan dalam pelaksanaan pembelajaran”. Keberhasilan pendidikan jasmani tentu menjadi tanggung jawab guru, karena itu segala hal yang menunjang pembelajaran pendidikan jasmani perlu direncanakan, diperhatikan dan dilaksanakan dengan seksama. Menurut Carly Wood & Katie Hall (dalam Yusup, Safari, & Akin, 2018, hlm. 1)

The school environment provides children with regular opportunities to engage in PA, namely through the provision of playtime and physical education The aim of PE is to encourage children to take part in appropriate amounts of PA and gain the skills and knowledge to be active outside school and throughout life.

Pernyataan ini dalam terjemahan mengandung arti bahwa lingkungan sekolah memberikan kesempatan kepada anak untuk terlibat dalam pendidikan yaitu melalui pendidikan jasmani dan memberikan waktu untuk bermain. Tujuannya untuk mengembangkan keterampilan dan pengetahuan baik di sekolah maupun di luar sekolah. Menurut Suherman (2014, hlm.73) mengemukakan bahwa tujuan pembelajaran pendidikan jasmani adalah dengan mempertimbangkan beberapa aspek, diantaranya standar kompetensi dan kompetensi dasar yang telah ditetapkan, kemampuan siswa, alokasi waktu pembelajaran. Untuk merealisasikan tujuan pendidikan tersebut, sekolah sebagai lembaga pendidikan harus mampu mengembangkan amanat bangsa dan Negara. Tugas guru di sekolah bukan hanya sebagai pengajar akan tetapi melatih dan mendidik anak agar mampu menciptakan generasi penerus yang mempunyai tanggung jawab yang tinggi dan juga harus mampu memilih metode yang paling tepat untuk suatu pelajaran tertentu. Pendidikan jasmani dan kesehatan, sebagai bagian dari pendidikan umum bertujuan untuk mengembangkan fisik, kesehatan, keterampilan dan kesegaran jasmani. Hal ini dapat dilihat dari kegiatan olahraga yang dilakukan di tempat tertentu, baik secara kelompok, maupun secara perorangan di sekitar lingkungan. Menurut Birgit Pepin (2016, hlm. 106)

It is recognised that when teachers interact with curriculum resources (such as mathematical tasks), they develop knowledge—individually when preparing their lessons and collectively in professional development sessions and other interactions with their colleagues. When working with mathematical tasks, adapting and appropriating them, teachers enhance their mathematical knowledge and their mathematics-didactical design capacity.

Pernyataan ini dalam terjemah mengandung arti dalam pembelajaran pendidikan jasmani, pendidik harus mampu berinteraksi bukan hanya dengan siswa akan tetapi dengan sumber ajar yang akan disampaikan contohnya saja kurikulum yang saat ini kurikulum di Indonesia mengalami beberapa perubahan, guru-guru juga harus bisa mengembangkan pengetahuan siswa.

Futsal merupakan cabang olahraga yang sudah lama ada namun masyarakat Indonesia baru mengenal futsal pada tahun 2000 sampai sekarang. Kini futsal menjadi olahraga yang disenangi oleh setiap lapisan masyarakat mulai dari anak-anak, dewasa, pria dan wanita. Menurut Lhaksana (2011, hlm. 5) mengemukakan bahwa “Futsal (*futbolsala* dalam bahasa Spanyol berarti sepak bola dalam ruangan) merupakan permainan sepak bola yang dilakukan dalam ruangan”. Teknik dasar mengoper dan mengontrol yang baik sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu penguasaan bola yang baik, keseimbangan tubuh ketika mempertahankan bola, serta kondisi fisik yang baik secara fungsional yaitu kecepatan dan kelincahan ketika melakukan pergerakan dalam berakselerasi. Penguasaan teknik dan kondisi fisik ketika melakukan mengoper dan mengontrol memiliki peran penting untuk mencapai suatu prestasi dalam permainan futsal. Dibanding penguasaan teknik peneliti lebih tertarik pada kondisi fisik secara fungsional. Harsono (2001, hlm. 4) mengemukakan bahwa

Kondisi fisik memberikan peranan penting pada seorang atlet dalam menguasai teknik-teknik yang dilatih karena teknik-teknik yang dilatih memerlukan sebuah pengulangan atau intensitas yang tinggi, sehingga kondisi fisik atlet mempengaruhi mekanisme latihan serta memberikan kesiapan dalam pertandingan.

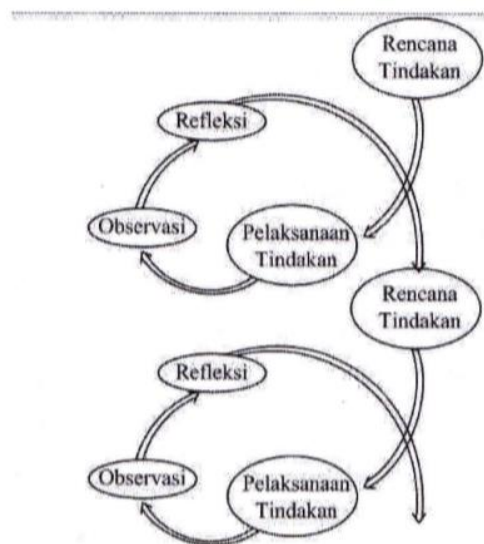
Hasil observasi yang dilakukan di salah satu SD yaitu SDN Sukaraja 1 Kecamatan Sumedang Utara Kabupaten Sumedang peneliti mendapatkan permasalahan yang serupa dengan permasalahan yang dipaparkan diatas dan hal itu berimbas pada kemampuan motoric anak dalam melakukan variasi atau beberapa gerak dasar dalam permainan bola besar (futsal). Berdasarkan data dan paparan mengenai permasalahan diatas peneliti bermaksud membuat penelitian guna meningkatkan hasil belajar gerak dasar mengoper dan mengontrol dalam permainan futsal dengan judul “Meningkatkan Gerak Dasar Mengoper dan Mengontrol Melalui Permainan Pos ke Pos”.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) metode ini digunakan karena adanya permasalahan dalam pembelajaran untuk selanjutnya dicarikan solusi agar terjadi peningkatan hasil belajar. Metode penelitian di sini adalah metode penelitian yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis penelitian yang diajukan. Dalam hal ini metode penelitian yang digunakan adalah metode survei. Komponen dalam metode penelitian adalah, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, instrument penelitian, dan teknik analisis data. Sugiyono (2015, hlm. 62).

DESAIN PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah berbentuk siklus yang mengacu pada model spiral Kemmis dan Mc. Taggart dimulai dari tahap perencanaan (*plan*), tindakan (*action*), pengamatan (*observe*) dan refleksi (*reflect*). Kemudian mengadakan perencanaan kembali untuk siklus selanjutnya. Siklus yang direncanakan dan dilaksanakan menggunakan tiga siklus. gambaran prosedur atau alur penelitian ini tampak pada gambar berikut:



Gambar 3.1 Model Spiral dari Kemmis dan Mc Toggart dalam Kurniasih (2014, hlm. 29)

Gambar diatas terlihat jelas alur aktivitas penelitian yang diawali dengan tindakan (*planning*) yaitu rencana tindakan yang akan dilaksanakan untuk memperbaiki, meningkatkan, atau perubahan perilaku sebagai solusi penerapan tindakan (*action*) yaitu sesuatu yang akan dilakukan oleh peneliti sebagai

upaya perbaikan, perubahan dan peningkatan yang diinginkan, mengobservasi yaitu aktivitas mengamati proses dan hasil dari suatu tindakan yang akan dilakukan dan melakukan refleksi (*reflection*) yaitu suatu kegiatan mengkaji dan melihat dan mempertimbangkan hasil dari suatu tindakan. Jika hasil refleksi menunjukkan perlunya dilakukan perbaikan atas tindakan, maka rencana tindakan yang akan dilaksanakan berikutnya mengulang suatu tindakan dengan cara memperbaiki atau mengoptimalkan dari suatu tindakan sebelumnya.

SUBJEK PENELITIAN

Subjek yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah kelas V SDN Sukaraja 1 Kecamatan Sumedang Selatan Kabupaten Sumedang.

INSTRUMEN PENELITIAN

Karena pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik. Alat ukur dalam penelitian biasanya dinamakan instrument penelitian. Jadi instrument penelitian adalah suatu alat yang di gunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variable penelitian. Sugiyono (2016, hlm. 102).

Dalam penelitian kuantitatif, peneliti *menggunakan instrument* untuk mengumpulkan data, sedangkan dalam penelitian kualitatif naturalistik peneliti akan lebih banyak *menjadi instrument*, karena dalam penelitian kualitatif peneliti merupakan *key instruments*. Sugiyono (2015, hlm. 72). Creswell (2012) (dalam, Sugiyono, 2015, hlm. 72) menyatakan "*Researcher uses instrument to measure achievement, asses individual ability, observe behavior, develop a psychology profile of an individual, or interview a person*".

HASIL PEMBELAJARAN

Pembelajaran pendidikan jasmani umumnya adalah identik dengan gerak, sehingga diperlukan pembelajaran yang menarik agar anak mau melakukan gerak dan tidak merasa bosan. Menurut Respaty (2016, hlm. 29) mengemukakan bahwa proses pembelajaran jasmani bertujuan untuk menimbulkan perubahan perilaku dan proses untuk bergerak serta memulai gerak lalu terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohani, dengan demikian pembelajaran gerak dasar mengoper dan mengontrol dalam futsal memfokuskan pada pembelajaran pengelompokan, dalam pengelompokan siswa ditekankan lebih saling membantu dan saling memotivasi satu sama lain. Dalam pembelajaran gerak dasar mengoper dan mengontrol dalam permainan futsal melalui pembelajaran pengelompokan memiliki manfaat yaitu dapat mengatasi kesulitan siswa dalam melakukan gerak dasar mengoper dan mengontrol dalam permainan futsal dan dapat saling memotivasi dalam kelompok.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari hasil belajar siswa dalam pembelajaran gerak dasar mengoper dan mengontrol dalam permainan futsal melalui pembelajaran pengelompokan yang dilaksanakan tiga siklus, terdapat peningkatan anak dalam setiap siklusnya, oleh karena itu pembelajaran gerak dasar mengoper dan mengontrol dalam permainan futsal dengan menggunakan permainan pos ke pos dapat meningkatkan siswa kelas V SDN Sukaraja 1 dalam pembelajaran gerak dasar mengoper dan mengontrol dalam permainan futsal.

Pembahasan Perencanaan Pembelajaran

Pembelajaran gerak dasar mengoper dan mengontrol dalam permainan futsal dengan menggunakan pembelajaran pengelompokan maka peneliti menemukan hasil yang meningkat dari siklus I sampai siklus III yang akan dipaparkan dari tabel berikut

Rekapitulasi Hasil Perolehan Perencanaan

No	Aspek yang di amati	Persentase			
		Siklus I	Siklus II	Siklus III	Target
1	Perumusan tujuan pembelajaran	56,2%	68,5%	87,5%	90%
2	Mengembangkan dan mengorganisasikan materi media sumber belajar dan metode pembelajaran	62,5%	75%	93,7%	90%
3	Merencanakan skenario kegiatan pembelajaran	60%	70%	90%	90%
4	Merencanakan prosedur, jenis dan menyiapkan alat penilaian	58,3%	75%	91,6%	90%
5	Tampilan dokumen rencana pembelajaran	50%	75%	100%	90%
Persentase Total		59,2%	72,2%	91,6%	90%

pada tabel diatas dapat dilihat bahwa presentase perencanaan guru pada Siklus III sudah mencapai target yang sudah ditentukan dan mengalami peningkatan, hasil analisis yang sudah dilakukan yaitu pada aspek perumusan tujuan pembelajaran yang mencapai presentase 87,5%, lalu dalam pengembangan dan pengorganisaian materi media sumber belajar dan metode pembelajaran mencapai presentase 93,7%, dalam merencanakan skenario kegiatan pembelajaran mencapai presentase 90%, lalu dalam merencanakan prosedur jenis dan menyiapkan alat dan penilaian mencapai presentase 91,6% dan tampilan dokumen rencana pembelajaran mencapai 100%. Dari data tersebut bahwa keseluruhan presentase dari siklus I mencapai 59,2% dan siklus II mencapai presentase 72,2% dan siklus III mencapai 91,6%.

Pembelajaran Pelaksanaan Kinerja Guru

Pembelajaran gerak dasar mengoper dan mengontrol dalam permainan futsal menggunakan pembelajaran pengelompokan, maka peneliti berhasil memperoleh hasil. Berikut ini hasil rekapitulasi data hasil analisis pemaparan pelaksanaan pembelajaran pada tabel berikut.

Rekapitulasi Hasil Perolehan Pelaksanaan

No	Aspek yang di amati	Persentase			
		Siklus I	Siklus II	Siklus III	Target
1	PraPembelajaran gerak dasar	62,5%	75%	100%	90%
2	Membuka Pembelajaran	50%	75%	87,5%	90%
3	Mengelola Inti Pembelajaran	65%	70%	85%	90%
4	Mendemonstrasikan Kemampuan Khusus Dalam Pembelajaran	60%	70%	90%	90%
5	Melaksanakan Evaluasi Proses Dan Hasil Belajar	62,5%	87,5%	100%	90%
6	Kesan Umum Kinerja Guru	50%	62,5%	97,7%	90%
Persentase Total		58,3%	81,2%	90,27%	90%

Berdasarkan hasil analisis dari pelaksanaan kinerja guru dapat dijelaskan bahwa kinerja guru dalam proses pembelajaran sudah melaksanakan hampir semua aspek yang telah direncanakan sebelumnya terpapar pada tabel diatas. Pada aspek pra pembelajaran gerak dasar mengoper dan mengontrol dalam permainan futsal mencapai 100%, pada aspek membuka pembelajaran mencapai presentase 87,5% lalu pada aspek pengelolaan inti pembelajaran 85% pada mendemonstrasikan kemampuan khusus dalam pembelajaran penjas mencapai presentase 90%, dan pada melaksanakan evaluasi proses dan hasil belajar mencapai presentase 100% dan kesan umum kinerja guru mencapai presentase 97,7%. Jadi jumlah presentase keseluruhan siklus I mencapai presentase 58,3% lalu pada siklus II mencapai presentase 81,2% dan yang terakhir siklus II mencapai 90,27% presentase ini mengalami peningkatan dari siklus I sampai siklus III.

Pembahasan Aktivitas Siswa

Berdasarkan hasil analisis siswa mengalami peningkatan dalam pembelajaran gerak dasar mengoper dan mengontrol dalam permainan futsal. Dapat dilihat hasil rekapitulasi dari siklus I sampai siklus III yang menunjukkan hasil aktivitas siswa pembelajaran mengoper dan mengontrol dalam siklus III sebagai berikut.

Rekapitulasi Hasil Aktivitas Siswa

No	Kualifikasi	Tafsiran	
		T	TT
1.	Siklus I	13 orang	11 orang
	Persentase	54.2%	45.8%
	Total presentase	60.1%	
2.	Siklus II	17 orang	7 orang
	Presentase	70.8%	29.2%
	Total presentase	66.6 %	
3	Siklus III	22 orang	2 orang
	Persentase	95.8%	4.2%
	Total Persentase	72%	

Berdasarkan tabel diatas bahwa terdapat aktivitas siswa yang menunjukkan peningkatan dari siklus siklus sebelumnya, pada siklus I masih banyak yang masuk kategori kurang terdapat 13 siswa atau 48% yang masuk dalam kategori kurang dan 10 siswa yang masuk kategori cukup atau 37% sedangkan kategori baik ada 4 siswa atau 14,8% pada pelaksanaan siklus I dengan jumlah presentase 50% sedangkan pada siklus II mengalami peningkatan hanya 3 siswa atau 11% saja yang masuk kategori kurang dan terdapat 11 siswa yang mencapatakan kategori baik atau 40,7% dengan jumlah presentase keseluruhan 61,8% hasil ini mengalami peningkatan yang lumayan baik sedangkan pada siklus III sudah tidak ada yang masuk kategori kurang sedang kan pada kategori cukup terdapat 2 siswa saja atau 7,40% sedangkan pada kategori baik terdapat 25 siswa atau 92,5% dengan jumlahkeseluruhan presentase tindakan siklus III yaitu 90,03% dan sudah mencapai target dan tidak perlu melakukan siklus selanjutnya.

Pembahasan Hasil Belajar Siswa

Berdasarkan hasil analisis hasil belajar siswa dalam pembelajaran gerak dasar mengoper dan mengontrol dalam permainan futsal menggunakan pembelajaran pengelompokan, peneliti mendapatkan hasil peningkatan dari siklus II dan tercapainya target di siklus III target yang ditentukan yaitu 90% terlihat pada tabel dibawah terlihat bahwa siklus III sudah mencapai target pembelajaran dan penelitian dihentikan karena sudah tercapainya target pembelajaran berikut

Rekapitulasi Data Hasil Belajar Siswa pada Pembelajaran Gerak Dasar Mengoper dan Mengontrol dalam Permainan Futsal

No	Tindakan	Jumlah Siswa	Tuntas	Belum Tuntas
1	Data Awal	24	7 siswa (29%)	17 siswa (71%)
2	Siklus I	24	12 siswa (50%)	12 siswa (50%)
3	Siklus II	24	17 siswa (71%)	7 siswa (29%)
4	Siklus III	24	23 siswa (95.8%)	1 siswa (4.2%)

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari data awal sampai siklus III terdapat kenaikan pada hasil belajar, pada data awal yang tuntas hanya terdapat 7 siswa saja atau 29% sedangkan yang belum tuntasnya terdapat 17 siswa atau 71% dan pada siklus I terdapat 12 siswa yang tuntas atau 50% sedangkan yang belum tuntasnya ada 12 siswa atau 50% hasil ini mengalami peningkatan dari data awal, dan pada siklus II yang tuntas ada 17 siswa atau 71% dan yang belum tuntasnya ada 7 siswa atau 29% dan mengalami peningkatan dari siklus I, lalu pada siklus III terdapat 23 siswa atau 95.8% yang tuntas melakukan gerak dasar mengoper dan mengontrol pembelajaran futsal sedangkan hanya ada 1 siswa saja yang belum tuntas atau 4.2% dari 24 siswa dan mengalami peningkatan dari siklus II, dengan demikian penelitian telah mencapai target pembelajaran gerak dasar mengoper dan mengontrol dalam permainan futsal dengan menggunakan pembelajaran pengelompokan yang ditentukan yaitu 90%. Siklus III telah cukup untuk menunjukkan hasil yang baik, namun masih terdapat beberapa siswa yang masih belum maksimal dalam melakukan gerak dasar mengoper dan mengontrol pada siklus III ini yaitu sebanyak 1 siswa atau 4.2% walaupun begitu kriteria yang diharapkan sudah tercapai.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang meningkatkan gerak dasar mengoper dan mengoper melalui permainan pos ke pos di kelas V SDN Sukaraja 1 Kecamatan Sumedang Utara Kabupaten Sumedang, dapat disimpulkan bahwa :

Perencanaan Kinerja Guru

Perencanaan pembelajaran dapat meningkat dalam pembelajaran gerak dasar mengoper dan mengontrol melalui permainan pos ke pos. Hasil yang diperoleh pada siklus I yaitu dengan persentase sebesar 59.2% masih belum tuntas dan perlu perbaikan di siklus selanjutnya. Siklus II diperoleh hasil

persentase sebesar 72.2%, hal ini menunjukkan bahwa pada siklus ini mengalami peningkatan dari siklus I. Dan pada akhirnya di siklus terakhir yaitu siklus III diperoleh hasil dengan persentase sebesar 91.6%, yang artinya peningkatan yang sangat baik terjadi pada siklus ini dan tujuan yang diharapkan dapat tercapai dengan baik pula.

Aktivitas Siswa

Penilaian aktivitas siswa berdasarkan aspek-aspek yang sudah ditentukan oleh peneliti. Aspek-aspek pada aktivitas siswa tersebut yaitu disiplin, kerja sama, dan keberanian. Peningkatan aktivitas siswa terjadi dimulai dari siklus I sampai dengan siklus III. Pada siklus I hasil persentase siswa keseluruhan yang diperoleh sebesar 60.1%. Karena pada siklus I masih banyak siswa yang berada pada kategori tidak tuntas, artinya pembelajaran yang diharapkan belum tercapai dengan baik, maka dilakukan perbaikan pada siklus selanjutnya. Siklus II memperoleh persentase sebesar 66.6%. Pada siklus II mengalami peningkatan dari siklus I, tetapi masih perlunya beberapa hal yang harus diperbaiki sehingga harus dilakukannya siklus III. Pada akhirnya siklus III dilakukan dengan perolehan hasil persentase sebesar 72%.

Rekomendasi

Bagi Siswa

Siswa lebih aktif dalam pembelajaran, jika siswa aktif dalam pembelajaran akan mempengaruhi aspek kognitif, psikomotor, dan afektif.

Bagi Sekolah

Sekolah harus lebih mendukung kegiatan pembelajaran dengan menyediakan sarana dan prasarana yang lengkap agar proses pembelajaran lebih terkontrol tidak hanya terpaku sarana dan prasarana yang disediakan sekolah melainkan guru harus lebih mampu memodifikasi suatu pembelajaran dengan memanfaatkan yang ada.

Bagi Lembaga

Diharapkan dapat menciptakan mahasiswa yang terampil, cerdas, jujur, dan kreatif. Selain itu dapat memberikan ilmu serta pengalaman kepada setiap mahasiswa. Sehingga dapat menciptakan inovasi dalam mendesain pembelajaran yang menarik.

Referensi

ANAM, A. S. (2014). PENGARUH DARI MODIFIKASI PERMAINAN BOLA BASKET TERHADAP PENINGKATAN GERAK ANAK TUNAGRAHITA RINGAN. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(2).

Harsono, M. S., & Drs, M. S. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi: Jakarta.

Ibrahim, R. (2001). *Landasan Psikologi Pendidikan Jasmani Orientasi Pembinaan Disepanjang Hayat*. Jakarta: Depdiknas.

Jaya, Asmar. (2008). *Futsal*. Yogyakarta: Pustaka Timur

- Jones, K., & Pepin, B. (2016). Research on mathematics teachers as partners in task design. *Journal of Mathematics Teacher Education*, 19(2–3), 105–121.
- Koger, R. (2007). Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja Latihan dan Keterampilan Andal untuk Pertandingan Dasar yang Lebih baik. *Terjemahan Oleh Subiyanto, A.*
- Kurniawan, F. (2011). Buku Pintar Olahraga. *Jakarta: Laskar Aksara.*
- Lhaksana, J., & Pardosi, I. H. (2008). *Inspirasi dan Spirit Futsal*. RAIH ASA SUKSES.
- Lutan, R. (2001). Asas-asas pendidikan jasmani pendekatan pendidikan gerak di sekolah dasar. *Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.*
- Margono, S. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Mielke, D. (2007). Dasar-dasar sepak bola. *Bandung: Pakar Raya.*
- Mulyono, M. A. (2014). Buku Pintar Panduan Futsal. *Jakarta: Laskar Aksara.*
- Nazir, M. (2014). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Nurhasan. dan Cholil, H. (2007). *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Rahayu, E. T. (2013). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani: Implementasi pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Bandung: Alfabeta.*
- Safari, Indra (2013). *Pembinaan Kebugaran Jasmani Di Sekolah*. Bandung: C.V. Bintang WarliArtika.
- Sudirman, D. (2011). Pengaruh Latihan Lompat Satu Kaki (Single Leg Hop) terhadap Peningkatan Power Tungkai Pemain Bola Voli Siswa SMP Negeri 2 Sariwangi. *Mimbar-Pendidikan-Dasar*, 289.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. *Bandung: Alfabeta.*
- Suherman, A. (2010). MODEL PEMBELAJARAN PAKEM DALAM PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR (Penelitian dan Pengembangan Model Pembelajaran Pakem untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar). *Penelitian-Pendidikan*, 300.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sukintaka, D. (n.d.). Prof., 2001. Teori Penjas: Filosofi, Pembelajaran, dan Masa Depan, Bandung: Nuansa. *MODUL PROGRAM GURU PEMBELAJAR PJOK SMP KELOMPOK KOMPETENSI PROFESIONAL-F.*

- Sukmadinata, N. S. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja
- Tenang, J. D. (2007). *Jurus Pintar Main Bola*. DAR! Mizan.
- Tenang, John D. (2008). *Mahir Bermain Futsal*. Bandung: PT Mizan Bunaya Kreativa
- Usman, H., & Eko Raharjo, N. (2013). Strategi kepemimpinan pembelajaran menyongsong implementasi kurikulum 2013. *Cakrawala Pendidikan*, (1).
- Widiastuti. (2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Yusup, D., Safari, I., & Akin, Y. (2018). Pengaruh Whole Method and Part Method Terhadap Keaktifan Siswa dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola di SDN 1 Jemaras Lor. In *PROSIDING SEMINAR NASIONAL "Membangun Generasi Emas 2045 yang Berkarakter dan Melek IT" dan Pelatihan "Berpikir Suprarasional"* (p. 98).
- Zuriah, Nurul. (2007). *Metodologi Penelitian Sosial Dan Pendidikan Teori Aplikasi*. Jakarta: PT Bumi Aksara.