

PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* PADA OLAHARAGA FUTSAL

1. **Roby Febrian** (febrianroby18@gmail.com)
2. **Tatang Muhtar** (tatangmuhtar@upi.edu)
3. **Tedi Supriyadi** (tedisupriyadi@upi.edu)

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi dari kurang baiknya keterampilan *dribbling* siswa SDN Cibeureum 1. Hal ini dikarenakan pada saat melakukan *dribbling* pandangan siswa selalu terfokus kepada bola tanpa melihat lawan disekitarnya. Maksud dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh latihan *ball feeling* terhadap *dribbling* futsal. Penelitian quasi eksperimen ini menggunakan design *Nonequivalent Control Group Design* dengan populasi dan sampel dengan jumlah 35 siswa. Instrumen yang dipakai yaitu tes keterampilan *dribbling*. Hasil penelitian yang diperoleh melalui uji normalitas dan uji homogenitas yaitu normal dan homogen. Sedangkan untuk hasil uji *paired sample t test* diperoleh nilai Sig. yaitu $0,000 < 0,05$ untuk kelompok eksperimen dan $0,029 < 0,05$ untuk kelompok kontrol. Artinya bahwa terdapat pengaruh terhadap kedua kelompok tersebut. Pada uji *Independent sample t test* diperoleh nilai Sig. $0,002 < 0,05$ artinya terdapat perbedaan pengaruh antara kedua kelompok. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari latihan *ball feeling* terhadap keterampilan *dribbling*.

Kata Kunci: Futsal, *Ball Feeling*, *Dribbling*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta mengajarkan pola hidup sehat yang dilakukan secara sadar yang mengacu kepada tiga ranah pendidikan diantaranya kognitif, afektif, dan psikomotor (Cahyana, Susilawati, & Mulyanto, 2018; Lengkana, 2013; Sudirjo & Alif, 2018). Mengingat pentingnya pendidikan jasmani, maka dari itu disusun berbagai cara untuk mengenalkan serta mengembangkannya agar tidak asing dikemudian hari (Lengkana & Sofa, 2017; Muhtar & Lengkana, 2019). Salah satu cara untuk mengenalkan pendidikan jasmani dan menyebarkanluaskannya yaitu dengan melalui aktivitas olahraga atau pun melalui olahraga permainan. Olahraga yang mulai berkembang di zaman sekarang adalah olahraga futsal. Seperti yang dikemukakan oleh Lhaksana (2011, p. 11) bahwa "Futsal merupakan suatu olahraga permainan yang sangat cepat dan bersifat dinamis". Olahraga futsal ini seperti olahraga modifikasi dari perpaduan antara sepakbola dan juga basket, karena disisi lain dimainkan oleh kaki seperti halnya sepakbola, disisi lain berjumlahkan 5 orang dan dimainkannya di dalam sebuah ruangan (*indoor*) seperti halnya permainan bola basket. Dalam setiap kubunya terdiri atas 5 orang pemain dan dimainkan di dalam ruangan atau *indoor* (Rahmani, 2014).

Olahraga futsal mulai berkembang di berbagai negara, khususnya di Indonesia. Olahraga futsal ini pada dasarnya hampir sama dengan olahraga sepakbola yaitu memiliki sifat olahraga yang merakyat sehingga dalam memainkan olahraga futsal ini tidak melihat status sosial dan siapapun berhak bermain olahraga futsal ini (Barbero-Alvarez, Soto, Barbero-Alvarez, & Granda-Vera, 2008; Mohammed,

Shafizadeh, & Platt, 2014; Travassos, Araújo, Davids, & Football, 2018). Sehingga olahraga futsal bukan saja berkembang dinegara-negara elite saja tapi dinegara kecil pun mulai mengembangkan olahraga futsal ini. Di Indonesia sendiri olahraga futsal sudah mulai berkembang pesat, tidak hanya di ibukota provinsi saja tapi mulai menyebar hampir ke semua daerah yang ada di Indonesia. Dalam mengembangkan minat dan bakat olahraga futsal ini, maka dibentuklah suatu wadah atau organisasi yang menaungi olahraga futsal ini.. baik berupa klub, sekolah, akademi, atau pun di lingkungan-lingkungan kampus. Termasuk di SDN Cibeureum 1 Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang Provinsi Jawa Barat yang mulai mengembangkan olahraga futsal ini.

Mengingat olahraga futsal ini sudah mulai berkembang, maka sebaiknya olahraga futsal ini dikenalkan sejak dini pada usia-usia sekolah dasar agar dijenjang selanjutnya sudah tidak asing dengan olahraga futsal ini. Banyak akademi-akademi futsal ataupun klub futsal yang mulai merintis pemainnya dari mulai tingkat sekolah dasar sampai dengan senior. Tidak jarang pula di zaman sekarang ini mulai banyak kompetisi-kompetisi untuk tingkatan anak sekolah dasar atau terbatas usiia seperti KU-10 atau KU-12.

Berdasarkan hasil observasi di SDN Cibeureum 1, ditemukan bahwa keterampilan *dribbling* pada siswa SDN Cibeureum 1 masih sangat rendah. Misalnya ketika siswa menggiring bola (*dribbling*) dengan pandangan tertuju pada bola saja tanpa melihat lawan di depan atau di sekitarnya. Sehingga hal tersebut dapat membuat terjadinya sebuah benturan antar siswa.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi pada siswa ekstrakurikuler futsal SDN Cibeureum 1 ini yang mengakibatkan SDN Cibeureum 1 minim akan sebuah prestasi dari cabang olahraga futsal. Hal tersebut dikarekanakan oleh beberapa faktor diantaranya dari minat siswa yang kurang terhadap olahraga futsal, sarana dan prasarana yang kurang menunjang, dan yang terpenting adalah penguasaan teknik dasar futsal yang masih jauh dari rata-rata. Jika hal ini dibiarkan, maka siswa SDN Cibeureum 1 akan sangat tertinggal dalam hal menguasai teknik *dribbling* pada olahraga futsal ini. Selain itu juga, apabila teknik *dribbling* siswa SDN Cibeureum 1 masih dibawah rata-rata maka dapat dipastikan tidak akan mempunyai prestasi di cabang olahraga futsal ini. Permainan futsal akan terlihat menarik dan mudah dimainkan apabila setiap pemain sudah menguasai semua teknik dasar futsal dan salah satunya dalam menguasai teknik dasar *dribbling*. Menurut (Baskoroaji, 2016; Karavelioglu, Harmanci, Kaya, & Erol, 2016; Lopes et al., 2019) menyebtkan bahwa “Menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki”. Dalam melakukan *dribbling* dalam olahraga futsal tentunya bukan perkara yang mudah, karena memerlukan latihan-latihan khusus untuk melatih keterampilan *dribbling*. Diantaranya yaitu dalam melatih *feeling*, *timing*, dan kecepatan.

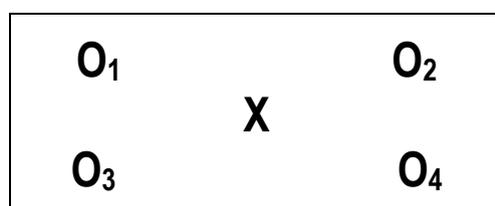
Dari sekian banyak metode latihan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*, peneliti memilih metode latihan *ball feeling*. Menurut (Irianto, 2010) menyatakan bahwa “*Ball feeling* merupakan berbagai bentuk latihan teknik yang dilakukan oleh setiap pemain pada dasarnya adalah sebagai usaha dari pemain agar pemain dapat menyatu dengan bola”. Dalam melakukan *dribbling* pada olahraga futsal, pemain harus dapat melihat situasi lapangan, kawan, dan lawan. Selain itu manfaat dari latihan *ball feeling* pada keterampilan *dribbling* adalah untuk dapat membantu pemain agar dapat melihat (pandangan) antara bola dan lawan ketika dalam melakukan *dribbling* bola. Untuk mengatasi permasalahan yang dikemukakan di atas, maka latihan yang tepat sebagai solusi dari permasalahan tersebut yaitu dengan menerapkan latihan *ball feeling* guna meningkatkan keterampilan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal SDN Cibeureum 1.

METODE PENELITIAN

Ciri khas dari metode eksperimen yaitu adanya hubungan sebab-akibat (Sundayana, 2014). Untuk jenis yang digunakan pada penelitian ini adalah Quasy Eksperimen karena terdapatnya kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Maksud dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis dari pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan *dribbling* pada olahraga futsal. Disini akan diberikan perlakuan terhadap satu variabel yakni latihan *ball feeling* dan variabel terikatnya yakni keterampilan *dribbling* pada olahraga futsal.

Desain Penelitian

Desain yang dipakai pada penelitian ini yaitu tipe *Nonequivalent Control Group Design*. Desain ini mirip seperti *one group pretest posttest design*, namun pada tipe ini kelas eksperimen maupun kelas kontrol tidak memakai sistem acak atau random (Sugiyono, 2016). Desain ini bertujuan untuk menganalisis kelompok mana yang lebih berpengaruh dari latihan *ball feeling* terhadap keterampilan *dribbling* pada olahraga futsal. Berikut adalah desain yang digunakan:



Gambar 1. Desain Penelitian
Sumber: (Sugiyono, 2016)

Ket:

O₁: Nilai *pretest* kelas eksperimen sebelum diberikan *treatment*

O₂: Nilai *pretest* kelas kontrol

X: (*treatment*) menggunakan latihan *ball feeling*

O₃: Nilai *posttest* kelas eksperimen setelah diberikan *treatment*

O₄: Nilai *posttest* kelas kontrol

Pada bentuk penelitian di atas pemilihan sampel dilakukan dengan cara mengambil sebagian anggota populasi yaitu menggunakan teknik *sampling purposive*. Kemudian adanya *pretest*, dan selanjutnya kelompok eksperimen diberikan perlakuan yaitu latihan *ball feeling*. Selanjutnya pada kelompok eksperimen diberikan *posttest* untuk mengukur ketreampilan *dribbling* pada olahraga futsal.

Lokasi Penelitian

Penelitian yang dilaksanakan di lapangan SDN Cibeureum 1 ini terletak di Jl. Cibeureum Ds. Cibeureum Wetan Kec. Cimalaka Kab. Sumedang Jawa Barat. Alasan pemilihan lokasi penelitian disini karena keterbatasan jarak dan pengefektifan dalam melakukan penelitian. Sehingga peneliti memilih lokasi terdekat dan mudah terjangkau.

Populasi Penelitian

Dalam setiap penelitian eksperimen pasti sangat diperlukan populasi sebagai sumber data dari sebuah penelitian tersebut. Menurut (Tarsito, 2014) menyatakan bahwa "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu". Populasi ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal SDN Cibeureum 1 Kec. Cimalaka Kab. Sumedang dengan jumlah 35 orang.

Sampel Penelitian

Selain dari istilah populasi ada juga yang disebut sampel. Sampel adalah sub unit dari populasi (Sugiyono, 2016). Sampel ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal SDN Cibeureum 1. Dengan melihat berbagai pertimbangan, seperti kehadiran dan juga minat siswa ekstrakurikuler futsal SDN Cibeureum 1 yaitu hanya 35 orang, maka sampel ini termasuk ke dalam sampel jenuh. Dimana seluruh populasi menjadi sampel serta menggunakan teknik *sampling purposive* yang termasuk ke dalam *non probability sampling*.

Instrumen Penelitian

Dalam mendapatkan data yang dibutuhkan pada penelitian ini, sehingga dilakukan sebuah test yaitu berupa test keterampilan *dribbling*. Sebagaimana test ini telah teruji oleh beberapa peneliti dengan nilai reliabilitas dan validitas yang cukup baik. Salah satunya dari penelitian (Irawan, 2009) yang berjudul Instrumen Test Keterampilan Teknik Dasar Futsal. Dimana reliabilitasnya sebesar 0,91 yang bermakna sangat baik dan validitas sebesar 0,62 yang bermakna cukup baik.

Prosedur Penelitian

Ada 3 tahap prosedur dalam penelitian ini, yaitu persiapan, pelaksanaan dan pengolahan data. Dari masing-masing tahapan mempunyai rentang waktu yang berbeda dan disesuaikan dengan kebutuhan penelitian.

Program Latihan

Program latihan yang diberikan pada penelitian ini adalah latihan *ball feeling*. Tujuannya yaitu untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* pada olahraga futsal. Program latihan ini akan dilaksanakan selama 12 kali pertemuan (Listyarini, 2012). Pada 12 kali pertemuan ini dilaksanakan 3 kali pertemuan dalam seminggu (Harsono, 1988; Juliantine, 2009). Dalam setiap pertemuannya akan diberikan bentuk-bentuk dari latihan *ball feeling* yang bervariasi.

Teknik Analisis Data

Setelah diperoleh data *pretest* dan *posttest* dalam penelitian ini, selanjutnya diolah dengan *SPSS 20.0 for windows*. Adapun beberapa cara untuk mengolah data dan menganalisis data kuantitatif, diantaranya ialah Uji Normalitas, Uji Homogenitas, dan Uji T.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data pertama didapat melalui hasil *pretest* yang dilakukan pada tanggal 6 April 2019 di lapangan SDN Cibeureum 1. Pada pelaksanaan *pretest* diikuti oleh sampel dengan jumlah 35 siswa. Sedangkan untuk pelaksanaan *posttest* sendiri tidak jauh berbeda dengan pelaksanaan *pretest*, diikuti oleh 35 siswa sebagai sampel dan dilaksanakan pada tanggal 27 April 2019. Penelitian ini dilakukan sebanyak 12 kali perlakuan dengan menggunakan metode latihan *ball feeling*. Berikut adalah data pada tiap kelompok:

Tabel 1
Data Kelompok Eksperimen

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-test Eksperimen	18	,00	4,00	2,2222	1,16597
Post-test Eksperimen	18	2,00	5,00	3,6111	,77754
Valid N (listwise)	18				

Data hasil dari *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen siswa ekstrakurikuler futsal SDN Cibereum 1 yang berjumlah 18 orang memiliki nilai rata-rata dari nilai *pretest* yang diperoleh adalah 2,22. Sedangkan pada nilai *posttest* mempunyai nilai rata-rata sebesar 3,61. Kemudian untuk nilai terendah pada *pretest* adalah 0 dan tertinggi adalah 4. Sedangkan untuk kelompok kontrol adalah sebagai berikut:

Tabel 2
Data Kelompok Kontrol

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-test Kontrol	17	1,00	4,00	2,5294	1,00733
Post-test Kontrol	17	1,00	4,00	2,8824	1,11144
Valid N (listwise)	17				

Sedangkan untuk nilai terendah dan tertinggi pada *posttest* adalah 2 dan 5. Kemudian pada kelompok kontrol memiliki nilai rata-rata 2,52 untuk *pretest* dan 2,88 untuk *posttest*. Sedangkan untuk nilai terendah dan tertingginya adalah 1 dan 4 pada *pretest* maupun pada *posttest*.

Dari masing-masing kelompok menghasilkan nilai selisih yang berbeda. Selisih yang dimaksud adalah nilai *posttest* dikurangi nilai *pretest* baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Adapun selisih yang diperoleh melalui uji beda gain, sebagai berikut:

Tabel 3
Uji Beda (Gain)

<i>Test Dribbling</i>	
Kelas Eksperimen	25
Kelas Kontrol	8

Pada uji normalitas ini dilakukan pada kedua kelompok. Uji normalitas ini bertujuan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu data, baik data *pretest* maupun data *posttest*. Untuk melakukan uji normalitas ini memakai *software SPSS 20.0 for windows*.

Tabel 4
Data Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality				
	Kelompok	Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Test Dribbling	Pre-test Eksperimen	,924	18	,153
	Post-test Eksperimen	,909	18	,082
	Pre-test Kontrol	,914	18	,102
	Post-test Kontrol	,903	18	,065
a. Lilliefors Significance Correction				

Sesuai tabel diatas, disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Hal tersebut dikarenakan semua nilai Sig. > 0,05.

Selanjutnya yaitu melakukan uji homogenitas yang bertujuan untuk melihat perbedaan varian dari kedua test tersebut. Untuk mengetahui lebih jelasnya, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5
Data Hasil Uji Homogenitas
Test of Homogeneity of Variances

Test Dribbling

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,102	3	68	,959

Data hasil uji homogenitas menunjukkan nilai Sig. 0,959 > 0,05 yang artinya bahwa nilai Sig. lebih besar dari 0,05 maka H_0 diterima dan H_1 ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data tersebut memiliki varian yang sama atau homogen.

Ketika suatu data memiliki distribusi normal, selanjutnya akan dilakukan uji kesamaan rata-rata (*Paired Sample t test*). Tujuannya adalah untuk menjawab sebuah rumusan masalah “Apakah terdapat pengaruh dari latihan *ball feeling* terhadap keterampilan *dribbling* pada olahraga futsal siswa ekstrakurikuler futsal SDN Cibeureum 1”. Berikut adalah tabel dari uji tersebut:

Tabel 6
Data Hasil Uji Paired Sample t test

		Paired Samples Test					T	Df	Sig. (2-tailed)
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper				
Pair 1	Pretest Eksperimen - Posttest Eksperimen	-1,389	,698	,164	-1,736	-1,042	-8,444	17	,900

Pair 2	Pretest Kontrol Posttest Kontrol	-	,353	,606	,147	-,665	-,041	-2,400	16	,029
--------	-------------------------------------	---	------	------	------	-------	-------	--------	----	------

Berdasarkan data yang sudah diuji melalui Uji *Paired Sample t test*, menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) dari kedua kelompok $< 0,05$. Untuk Sig. kelompok eksperimen adalah $0,000 < 0,05$ maka terdapat pengaruh dari kelompok tersebut. Untuk nilai Sig. kelompok kontrol yaitu $0,029 < 0,05$ maka pada kelompok kontrol pun terdapat pengaruh. Sesuai tabel tersebut, maka hipotesis pertama dan kedua dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari latihan *ball feeling* dan tanpa *ball feeling* terhadap keterampilan *dribbling* pada olahraga futsal siswa ekstrakurikuler futsal SDN Cibeureum 1.

Sesuai dengan data diatas, diketahui bahwa pada penelitian ini mempunyai data berdistribusi normal. Oleh karena itu, dilakukanlah uji beda dua rata-rata (*Independent Sample t test*) untuk menjawab salah satu rumusan masalah yaitu "Apakah terdapat perbedaan pengaruh dari latihan *ball feeling* terhadap keterampilan *dribbling* pada olahraga futsal siswa ekstrakurikuler futsal SDN Cibeureum 1. Adapun tabel uji *Independent Sample t test* sebagai berikut:

Tabel 7
Tabel Uji Beda Dua Rata-rata

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower		Upper
Test Dribbling	Equal variances assumed	,682	,415	3,287	33	,002	,918	,279	,350	1,487
	Equal variances not assumed			3,259	29,418	,003	,918	,282	,342	1,494

Sesuai dengan data yang telah diuji dengan Uji *Independent Sample t test*, menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) $0,002 < 0,05$ yang artinya bahwa H_0 ditolak atau data tersebut memiliki pengaruh yang signifikan. Dengan demikian, untuk menjawab rumusan masalah tersebut maka hipotesis ketiga adalah terdapat perbedaan pengaruh antara kedua kelompok dan penerapan metode latihan *ball feeling* lebih berpengaruh terhadap keterampilan *dribbling* dibandingkan dengan metode latihan tanpa menggunakan latihan *ball feeling*.

SIMPULAN

- a) Penerapan metode latihan *Ball Feeling* memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap keterampilan *dribbling* pada olahraga futsal siswa ekstrakurikuler futsal SDN Cibeureum 1 kelompok eksperimen.

- b) Penerapan metode tanpa menggunakan latihan *Ball Feeling* memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap keterampilan *dribbling* pada olahraga futsal siswa ekstrakurikuler futsal SDN Cibeureum 1 kelompok kontrol.
- c) Sesuai dengan pembahasan dan analisis data, maka diketahui bahwa terdapat perbedaan pengaruh dan [enerapan metode latihan *ball feeling* lebih berpengaruh dibanding dengan metode tanpa latihan *ball feeling* terhadap keterampilan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal SDN Cibeureum 1.

REFERENSI

- Barbero-Alvarez, J. C., Soto, V. M., Barbero-Alvarez, V., & Granda-Vera, J. (2008). Match analysis and heart rate of futsal players during competition. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 63-73. doi:10.1080/02640410701287289
- Baskoroaji, W. P. (2016). Pengaruh Latihan Ball Feeling Dan Agility terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri Di Sma Negeri 1 Depok Sleman Tahun 2015/2016. 5(7).
- Cahyana, S., Susilawati, D., & Mulyanto, R. (2018). Pengaruh Small Sided Game (Ssg) Terhadap Keterampilan Passing Pada Mahasiswa Ukm Futsal Upi Kampus Sumedang. 1(1), 631-640.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psycologis Dalam Coaching*. In. Tambak Kusuma: Jakarta.
- Irawan, A. (2009). *Teknik Dasar Modern Futsal*.
- Irianto, S. (2010). Peningkatan Penguasaan Bola Melalui Ball Feeling Dalam Permainan Sepakbola. Paper Presented At The Seminar Olahraga Nasional III. *Yogyakarta: FIK. UNY*.
- Juliantine, T. (2009). Pengembangan Kreativitas Siswa Melalui Implementasi Model Pembelajaran Inkuiri Dalam Pendidikan Jasmani. 163.
- Karavelioglu, M. B., Harmanci, H., Kaya, M., & Erol, M. (2016). Effects of Plyometric Training on Anaerobic Capacity and Motor Skills in Female Futsal Players. *The Anthropologist*, 23(3), 355-360. doi:10.1080/09720073.2014.11891955
- Lengkana, A. S. (2013). PENGARUH KIDS'ATHLETICS TERHADAP SELF-ESTEEM DAN KEBUGARAN JASMANI: Studi Ex Post Facto pada Siswa Sekolah Atletik Pajajaran. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1-12.
- Muhtar, T., & Lengkana, A. S. (2019). Pendidikan jasmani dan olahraga adaptif. UPI Sumedang Press.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & Strategi Futsal Modern: Be Champion*.
- Listyarini, A. (2012). Latihan Senam Aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. (2).
- Lopes, M., Lopes, S., Patinha, T., Araújo, F., Rodrigues, M., Costa, R., Ribeiro, F. (2019). Balance And Proprioception Responses To FIFA 11+ In Amateur Futsal Players: Short And Long-Term Effects. *Journal of Sports Sciences*, 1-9. doi:10.1080/02640414.2019.1628626

- Mohammed, A., Shafizadeh, M., & Platt, K. G. (2014). Effects Of The Level Of Expertise On The Physical And Technical Demands In Futsal. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14(2), 473-481. doi:10.1080/24748668.2014.11868736
- Rahmani, M. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*.
- Sudirjo, E., & Alif, M. N. (2018). *Pertumbuhan dan Perkembangan Motorik: Konsep Perkembangan dan Pertumbuhan Fisik dan Gerak Manusia*. UPI Sumedang Press.
- Sugiyono, (2016). *Metode Kualitatif Dan Kuantitatif* : Bandung
- Sundayana, R. (2014). *Statistika Penelitian Pendidikan*.
- Tarsito, S. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. : Bandung
- Travassos, B., Araújo, D., Davids, K. J. S., & Football, M. i. (2018). Is Futsal A Donor Sport For Football?: Exploiting Complementarity For Early Diversification In Talent Development. 2(1), 66-70.