

HUBUNGAN KECEPATAN KELINCAHAN DAN DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI DENGAN KETERAMPILAN BERMAIN FUTSAL SMA N 1 MLATI

THE CORRELATION OF SPEED AGILITY AND CARDIORESPIRATORY ENDURANCE WITH SMA N 1 MLATI FUTSAL SKILL

Oleh : Restu Yoga Saputra, Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta

E-mail : restuyogas@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya keterampilan bermain futsal SMA Negeri 1 Mlati dalam hal fisik seperti kecepatan, kelincahan dan daya tahan kardiorespirasi yang terlihat saat kompetisi futsal.

Penelitian menggunakan teknik korelasi Spearman Rank. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes pengukuran FIK Jogja Futsal Test dengan instrumen tes lari *sprint* 20m, *Dodging Run Test*, dan *Multistage Fitness Test*.

Hasil analisis statistika pada hipotesis pertama sig. (2-tailed) 0,379 lebih besar dari 0,05 artinya ada hubungan yang tidak signifikan antara kecepatan dengan keterampilan bermain futsal. Pada hipotesis kedua sig. (2-tailed) 0,002 lebih kecil dari 0,05, artinya ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan bermain futsal. Dan pada hipotesis ketiga sig. (2-tailed) 0,053 lebih besar dari 0,05, artinya ada hubungan yang tidak signifikan antara daya tahan kardiorespirasi dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 Mlati.

Kata Kunci: *kecepatan, kelincahan, daya tahan, keterampilan, futsal*

Abstract

The background of this study was the lack of futsal skill of SMA N 1 Mlati in the physical terms like speed, agility, cardiorespiratory endurance that looks at futsal competition.

This study used Spearman Rank Correlation. The method used was measurement test FIK Jogja Futsal Test with instrument 20 meters sprint test, Dodging Run Test, and Multistage Fitness Test.

The result of statistical analysis on first hypothesis was sig. (2-tailed) 0,379 bigger than 0,05 meaning there are not significant correlation of speed with futsal skill. On second hypothesis sig. (2-tailed) 0,002 smaller than 0,05 meaning there are significant correlation of agility with futsal skill. And on third hypothesis sig. (2-tailed) 0,053 is bigger than 0,05 meaning there are not significant correlation of cardiorespiratory endurance with futsal skill of SMA N 1 Mlati extracurricular participant.

Keywords: Extracurricular, Judo, Junior High School Students

PENDAHULUAN

Dewasa ini olahraga bukan menjadi hal yang asing bagi kalangan masyarakat Indonesia. Salah satu yang menarik perhatian yaitu futsal. Olahraga yang banyak dilakukan oleh remaja, pelajar, mahasiswa, bahkan pemain-pemain profesional ini, kini mulai menjadi pusat perhatian masyarakat di Indonesia. Banyak turnamen-turnamen futsal diadakan di daerah-daerah, mulai dari tingkat pelajar sampai ke tingkat klub. Hal ini tentu saja menjadi peluang yang bagus bagi pecinta olahraga pada umumnya dan futsal pada khususnya.

Selain di klub-klub, futsal juga sangat populer di kalangan pelajar mulai dari SD, SMP, SMA sampai perguruan tinggi di Indonesia khususnya di Daerah Istimewa Yogyakarta. Salah satu sekolah yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler futsal adalah SMA Negeri 1 Mlati, Sleman, DIY. Di SMA N 1 Mlati ekstrakurikuler futsal merupakan kegiatan yang paling diminati selain tunti. Biasanya mereka yang mengikuti ekstrakurikuler futsal adalah yang mempunyai hobi bermain futsal atau sepakbola. Namun tidak menutup kemungkinan juga mereka mengikuti ekstrakurikuler futsal karena ajakan teman, saran atau keinginan orang tua, atau factor lainnya. Hal ini menyebabkan perbedaan kualitas pemain dalam tim futsal itu sendiri, ada yang memiliki keterampilan bermain yang bagus, ada yang pas-pasan, bahkan bisa juga kurang.

Futsal merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh 2 regu yang beranggotakan 5 orang tiap regu dengan rincian 1 orang penjaga gawang dan 4 pemain penyerang. Tujuan dari permainan ini yaitu memasukkan bola ke gawang lawan, dan mencegah lawan memasukkan bola ke gawang sendiri. Dalam bermain futsal, pemain harus menguasai teknik-

teknik dasar permainan futsal, antara lain *passing* (mengoper), *dribbling* (menggiring), dan *shooting* (menembak). Ketiga teknik dasar tersebut juga perlu didukung hal-hal lain seperti strategi dan taktik untuk memenangkan pertandingan. Hampir sama dengan sepakbola, namun perbedaannya futsal dimainkan di lapangan yang lebih kecil yaitu panjang 25-42 meter dan lebar 15-25 meter (Justinus Lhaksana, 2011 : 10).

SMA N 1 Mlati adalah sekolah tempat saya melaksanakan KKN/PPL tahun 2012. Saat itu saya tertarik untuk mengamati bagaimana permainan tim futsal SMA N 1 Mlati. Saya melakukan observasi saat mereka bertanding dalam Kualifikasi Pocari Sweat Futsal Competition. Saya ingin mengetahui bagaimana keterampilan bermain futsal mereka, apakah bagus, cukup, atau kurang dalam hal kondisi fisik serta teknik, strategi dan taktik mereka.

Berdasarkan observasi yang saya lakukan, terlihat bahwa tim futsal SMA Negeri 1 Mlati masih banyak yang belum memiliki kemampuan yang baik dalam hal kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Saat pertandingan melawan tim dari SMA N 1 Depok, pada babak pertama mereka berhasil unggul 3-0, akan tetapi di babak kedua pemain sudah mulai kelelahan, kecepatan dan kelincahannya pun berkurang karena faktor daya tahan yang kurang, sehingga pada saat pemain SMA N 1 Depok menguasai bola, pemain SMA N 1 Mlati terlambat turun ke daerah pertahanan yang menyebabkan mereka kebobolan 2 gol dan skor akhir menjadi 3-2. Meskipun masih memenangkan pertandingan, namun masalah ini harusnya menjadi koreksi bagi pelatih agar pemainnya dapat lebih meningkatkan kemampuannya. Karena sistem kompetisi ini yang menggunakan sistem *home-away* maka sangat disayangkan jika hal

mendasar seperti ini terjadi. Karena jika mereka bertemu dengan lawan yang kemampuannya lebih bagus daripada SMA N 1 Depok itu menjadi kelemahan yang akan dimanfaatkan lawan. Hal ini tentu saja menghambat berjalannya strategi yang dijalankan pelatih saat pertandingan yang harusnya dapat dilaksanakan dengan baik oleh pemain untuk memenangkan pertandingan. Hal yang dikhawatirkan benar-benar terjadi di pertandingan berikutnya. Saat itu tim SMA N 1 Mlati kembali unggul 1-0, tapi kemudian SMA N 1 Depok mampu membalikkan keadaan menjadi 3-1 untuk kemenangan mereka, sehingga tim futsal SMA N 1 Mlati gugur di babak tersebut dan tidak dapat melanjutkan kompetisi.

Berdasarkan observasi dalam 2 pertandingan tersebut, akhirnya penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Hubungan Antara Kecepatan Kelincahan dan Daya Tahan Kardiorespirasi Dengan Keterampilan Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal Tahun Ajaran 2014/2015 di SMA Negeri 1 Mlati Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kecepatan, kelincahan dan daya tahan terhadap keterampilan bermain futsal.

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan teknik korelasi Spearman Rank. Sebagai variabel bebas adalah kecepatan (X1), kelincahan (X2), daya tahan kardiorespirasi (X3), dan

variabel terikatnya adalah keterampilan bermain futsal (Y)..

Waktu Dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Lapangan SMA N 1 Mlati pada hari Rabu tanggal 3 September 2014 pukul 16.00-17.30 WIB untuk tes kelincahan dan daya tahan kardiorespirasi. Sementara tes kecepatan dan keterampilan bermain futsal dilakukan di GOR Kridosono pada hari Minggu, 7 September 2014 pukul 14.00-16.00 WIB.

Sampel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 130), populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Mlati yang berjumlah 16 orang putra, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi.

Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah metode korelasional. Adapun instrument yang digunakan adalah tes kecepatan dengan tes lari *sprint* 20 meter , tes kelincahan dengan *Dodging Run Test*, tes daya tahan kardiorespirasi dengan *Multistage Fitness Test*, dan tes keterampilan bermain futsal yang diadopsi dari karya Pak Agus Susworo dkk. pada tahun 2009 dengan FIK Jogja Futsal Test.

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah analisis nonparametris dengan koefisien Spearman Rank. Analisis tersebut mengenai hubungan antara satu variabel terikat yaitu keterampilan bermain futsal dengan tiga

variabel bebas yaitu kecepatan, kelincahan, dan daya tahan.

1. Uji Hipotesis

Analisis yang dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan, yaitu adakah hubungan yang signifikan kecepatan dengan keterampilan bermain futsal, kelincahan dengan keterampilan bermain futsal, dan daya tahan kardiorespirasi dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 Mlati? Analisis yang digunakan adalah teknik korelasi Spearman Rank. Adapun rumusnya sebagai berikut:

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum bi^2}{n(n^2 - 1)}$$

Keterangan :

ρ = Koefisien korelasi Spearman Rank

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan daya tahan kardiorespirasi terhadap keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal tahun ajaran 2014/2015 di SMA Negeri 1 Mlati Kab. Sleman DIY. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

1. Deskripsi Data Kecepatan

Deskripsi data kecepatan disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Kecepatan

		KECEPATAN
N	Valid	16
	Missing	0
Mean		50.0012
Median		47.7600
Mode		37.71 ^a
Std. Deviation		9.99794
Range		34.77
Minimum		36.08
Maximum		70.85

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut: *nilai minimum* (nilai minimal) 36,08; *nilai maximum* (nilai maksimal) 70,85; mean (rata-rata) 50,0012; *median* (nilai tengah) 47,76; *modus* (nilai sering muncul) 37,71 (lebih dari satu); dan *standar deviation* (simpangan baku) 9,99794.

2. Deskripsi Data Kelincahan

Deskripsi data kelincahan disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Deskripsi Data Kelincahan

		KELINCAHAN
N	Valid	16
	Missing	0
Mean		50.0000
Median		47.1450
Mode		36.06 ^a
Std. Deviation		9.99928
Range		29.93
Minimum		36.06
Maximum		65.99

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut: *nilai*

minimum (nilai minimal) 36,06; *nilai maximum* (nilai maksimal) 65,99; mean (rata-rata) 50,0000; *median* (nilai tengah) 47,1450; *modus* (nilai sering muncul) 36,06 (lebih dari satu); dan *standar deviation* (simpangan baku) 9.99928.

3. Deskripsi Data Daya Tahan Kardiorespirasi

Deskripsi data daya tahan kardiorespirasi disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 3. Deskripsi Data Daya Tahan Kardiorespirasi

		DAYA_TAHAN
N	Valid	16
	Missing	0
Mean		49.9994
Median		47.4600
Mode		47.46
Std. Deviation		10.00073
Range		36.71
Minimum		35.44
Maximum		72.15

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut: *nilai minimum* (nilai minimal) 35,44; *nilai maximum* (nilai maksimal) 72,15; mean (rata-rata) 49,9994; *median* (nilai tengah) 47,4600; *modus* (nilai sering muncul) 47,46 (lebih dari satu); dan *standar deviation* (simpangan baku) 10,00073.

4. Deskripsi Data Keterampilan Bermain Futsal

Deskripsi data daya tahan kardiorespirasi disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. Deskripsi Data Keterampilan Bermain Futsal

		KETERAMPILAN
N	Valid	16
	Missing	0
Mean		49.9988
Median		51.1950
Mode		36.35
Std. Deviation		10.00174
Range		35.10
Minimum		36.30
Maximum		71.40

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut: *nilai minimum* (nilai minimal) 36,30; *nilai maximum* (nilai maksimal) 71,40; mean (rata-rata) 49,9988; *median* (nilai tengah) 51,1950; *modus* (nilai sering muncul) 36,35 (lebih dari satu); dan *standar deviation* (simpangan baku) 10,00174.

Penelitian ini menggunakan Korelasi Spearman Rank, sehingga tidak diperlukan uji prasyarat untuk dapat melakukan analisis data.

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya hubungan kecepatan, kelincahan, dan daya tahan kardiorespirasi terhadap keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Mlati sebagai berikut:

Hipotesis nol (Ho) : Tidak ada hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan daya tahan kardiorespirasi terhadap keterampilan bermain futsal peserta

ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Mlati.

Hipotesis alternatif (H_a) : Ada hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan daya tahan kardiorespirasi terhadap keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Mlati.

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh signifikan dari hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan daya tahan kardiorespirasi terhadap keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Mlati, digunakan tabel kriteria pedoman koefisien korelasi sebagai berikut:

Tabel 5. Interval Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,000 – 0,199	Sangat Rendah
0,200 – 0,399	Rendah
0,400 – 0,599	Sedang
0,600 – 0,799	Kuat
0,800 – 1,000	Sangat Kuat

1. Pengujian Hipotesis Pertama

Hipotesis pertama menyatakan adakah hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Mlati? Pengujian hipotesis pertama menggunakan teknik analisis korelasi

Spearman Rank, yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. hubungan kecepatan terhadap keterampilan bermain futsal

	KECEPATAN	KETERAMPILAN
Spearman's rho	1.000	-.236
Correlation Coefficient		
Sig. (2-tailed)	.	.379
N	16	16
KETERAMPILAN	-.236	1.000
Correlation Coefficient		
Sig. (2-tailed)	.379	.
N	16	16

Sig. (2-tailed) sebesar 0,379 lebih besar dari 0,05 sehingga tidak ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 Mlati.

2. Pengujian Hipotesis Kedua

Hipotesis kedua menyatakan adakah hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Mlati? Pengujian hipotesis kedua menggunakan teknik analisis korelasi Spearman Rank, yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. hubungan antara kelincahan terhadap keterampilan bermain futsal

			KELINCAHAN	KETERAMPILAN
Spearman's rho	KELINCAHAN	Correlation Coefficient	1.000	.702**
		Sig. (2-tailed)	.	.002
		N	16	16
	KETERAMPILAN	Correlation Coefficient	.702**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.002	.
		N	16	16

Sig. (2-tailed) sebesar 0,002 lebih kecil dari 0,05 sehingga ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 Mlati.

3. Pengujian Hipotesis Ketiga

Hipotesis ketiga menyatakan adakah hubungan yang signifikan antara daya tahan kardiorespirasi dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Mlati? Pengujian hipotesis kedua menggunakan teknik analisis korelasi Spearman Rank, yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. hubungan antara daya tahan kardiorespirasi terhadap keterampilan bermain futsal

			DAYA TAHAN	KETERAMPILAN
Spearman's rho	DAYA TAHAN	Correlation Coefficient	1.000	.492
		Sig. (2-tailed)	.	.053
		N	16	16
	KETERAMPILAN	Correlation Coefficient	.492	1.000
		Sig. (2-tailed)	.053	.
		N	16	16

Sig. (2-tailed) sebesar 0,053 lebih besar dari 0,05 sehingga tidak ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 Mlati.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kecepatan dan daya tahan tidak mempunyai hubungan yang signifikan terhadap keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 Mlati, sedangkan kelincahan mempunyai hubungan yang signifikan terhadap keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 Mlati.

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kecepatan dan daya tahan menunjukkan hubungan yang tidak signifikan, sedangkan kelincahan menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap keterampilan bermain futsal

peserta ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 Mlati ini bisa dipengaruhi oleh beberapa hal sebagai berikut:

1. Tes kecepatan dengan tes lari *sprint* 20 meter.

Lapangan futsal yang memiliki ukuran panjang 25-42 meter dan lebar 15-25 meter membuat pemain futsal sangat kecil kemungkinannya untuk melakukan *sprint* sejauh 20 meter. Dengan ukuran lapangan sekecil itu, pemain futsal justru dituntut untuk bergerak lebih dinamis ke berbagai arah, tidak hanya satu arah ke depan seperti saat melakukan tes *sprint* 20 meter.

Peneliti menggunakan instrumen ini karena belum ada instrumen yang benar-benar valid untuk mengukur kecepatan pemain futsal, sehingga peneliti memilih instrumen tes lari *sprint* 20 meter sebagai instrumen yang paling mendekati valid berdasarkan teori-teori dari para ahli olahraga futsal.

2. Waktu dan tempat penelitian

Awalnya peneliti berencana menggunakan GOR Pangukan sebagai tempat untuk penelitian ini. Tapi karena padatnya jadwal GOR Pangukan dan keterbatasan waktu dalam mengerjakan penelitian ini, maka tempat penelitian dipindah ke lapangan sekolah yang biasa digunakan untuk latihan rutin ekstrakurikuler futsal yang sebenarnya itu adalah lapangan basket.

Dengan segala keterbatasan yang dimiliki, peneliti berusaha untuk memaksimalkan waktu dan tempat yang ada agar didapatkan hasil terbaik dari penelitian ini. Namun karena ukuran lapangan basket yang lebih kecil dari lapangan futsal dan adanya tembok-tembok bangunan sekolah yang dapat membatasi gerak peserta

ekstrakurikuler futsal, maka lapangan ini hanya bisa digunakan untuk tes kelincahan dengan *Dodging Run* dan tes daya tahan kardiorespirasi dengan *Multistage Fitness Test*. Dan untuk pengambilan data kecepatan dan keterampilan bermain futsal terpaksa dipindahkan ke GOR Kridosono di hari yang berbeda.

Di GOR Kridosono dengan kondisi lapangan yang agak licin karena lantainya terbuat dari tegel, mengakibatkan peserta ekstrakurikuler futsal tidak dapat menjalankan tes kecepatan dan keterampilan bermain futsal dengan maksimal. Hasil yang diperoleh mungkin bukan angka terbaik yang seharusnya bisa didapatkan andai dikerjakan di tempat yang lebih baik. Selain itu dengan hari yang berbeda memungkinkan pula peserta ekstrakurikuler futsal tidak memiliki kondisi fisik yang sama bagusnya saat menjalankan tes kelincahan dan daya tahan di sekolah di hari sebelumnya.

3. Sampel yang digunakan bukan pemain profesional

Berdasarkan teori-teori dari para ahli menunjukkan seharusnya kecepatan, kelincahan dan daya tahan memiliki hubungan yang signifikan terhadap keterampilan bermain futsal. Mereka mengemukakan teori seperti itu karena mereka sudah membuktikan di lapangan dengan pemain profesional yang sudah melakukan latihan futsal secara rutin selama bertahun-tahun dengan dilatih oleh pelatih profesional pula.

Sedangkan sampel yang digunakan peneliti adalah peserta ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 Mlati, yang keikutsertaannya dalam kegiatan ekstrakurikuler bisa saja hanya diajak teman, rekomendasi orang

tua atau guru, atau alasan lain yang bukan karena bakat atau keterampilan bermain futsalnya memang baik. SMA N 1 Mlati juga bukan merupakan tim langganan juara dalam turnamen futsal baik di tingkat kabupaten atau provinsi.

Beberapa faktor di atas membuat teori yang dikemukakan para ahli tidak sesuai dengan kenyataan di lapangan. Dengan melakukan penelitian ini, peneliti menjadi tahu bahwa kecepatan, kelincahan dan daya tahan tidak dapat digunakan sebagai tolak ukur untuk mengetahui keterampilan bermain futsal seseorang baik atau tidak. Mungkin masih bisa digunakan tolak ukur jika penelitiannya dilakukan di tempat yang tepat dan dengan sampel yang tepat pula.

Faktor-faktor lain seperti teknik, mental atau tingkat kecerdasan pemain mungkin mempunyai pengaruh yang lebih signifikan terhadap keterampilan bermain futsal.

KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat diambil beberapa kesimpulan. Berikut beberapa kesimpulan yang dapat diambil.

1. Tidak ada hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Mlati.
2. Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Mlati.
3. Tidak ada hubungan yang signifikan antara daya tahan kardiorespirasi terhadap keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Mlati.

b. Saran

1. Atlet perlu meningkatkan latihan dengan lebih menekankan pada kebutuhan individu masing-masing agar memiliki keterampilan futsal.
2. Pelatih harus mampu mengerti kelebihan dan kekurangan dari atletnya agar mampu memperbaiki dan meningkatkan kemampuan yang sudah ada.
3. Peningkatan faktor pendukung keterampilan

DAFTAR PUSTAKA

- Justinus Lhaksana. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.