

## PENGARUH LATIHAN MENTAL *IMAGERY* TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN *DRIBBLE* PADA CLUB FUTSAL MAN 2 PATI

Muhammad Khotibul Umam

email : [umambungsu250@gmail.com](mailto:umambungsu250@gmail.com)

Universitas PGRI Semarang

### *Abstract*

*The background of this research is that there are several problems including when students are doing drinning exercises, students look sad, disappointed, and insecure, this serult in students who get their turn to do dribbling get less than optimal result and ball control is often lost. The lack of mental-focused exercises resulted in students not doing well and losing the ball easily, this resulted in attack barriers and more frequent counterattacks. This research is a quantitative research. The author uses the experimental method in a quantitative approach, using a pretest-posttest one group design. The population in this study were all the MAN 2 Pati futsal teeam players with 21 players. Total sampling is a method for obtaining a sample where the total sample is 15 players. Data analysis for Dribble skills resulted in an average valur at the pretest of 51.00, and at the time of the posttest the average was 67.67. the increase in Dribble skills can be see from the average difference of 13.67, with a percentage increase of 13.67%, students get the effect after doing mental imagery training on Dribble skills at the MAN 2 Pati futsal club. It can be seen that the results of calculations on imagery mental training can provide an increase in Dribble skills at the MAN 2 Pati futsal club. From this study it can be concluded that futsal Dribble skills at the MAN 2 Pati futsal club have increased after being given the mental imagery training treatment.*

**Keywords:** *Influence, Mental Imagery, Dribble*

### **Abstrak**

Latar belakang dari penelitian ini yaitu terdapat beberapa permasalahan diantaranya yaitu ketika siswa sedang melakukan latihan *dribbling*, siswa terlihat merasa sedih, kecewa, dan tidak percaya diri, hal tersebut mengakibatkan siswa yang mendapatkan giliran melakukan *dribbling* mendapatkan hasil yang kurang maksimal serta penguasaan bola sering hilang. Minimnya latihan yang beerfokus pada mental sehingga mengakibatkan siswa kurang baik serta mudah kehilangan bola, hal tersebut mengakibatkan hambatan serangan dan lebih sering mendapatkan serangan balik. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penulis menggunakan metode eksperimen dalam pendekatan kuantitatif, dengan menggunakan rancangan *pretest - posttest one grup design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain tim futsal MAN 2 Pati dengan jumlah pemain 21 orang. Total sampling adalah metode untuk mendapatkan sampel dimana jumlah sampel berjumlah 15 pemain. Analisis data untuk ketrampilan *Dribble* menghasilkan nilai rata-rata saat *pretest* 51.00, dan pada saat *posttest* rata-ratanya yaitu 67.67. Peningkatan ketrampilan *Dribble* dapat dilihat dari selisih rata-rata sebesar 13.67, dengan kenaikan persentase sebesar 13.67% maka siswa mendapatkan pengaruh setelah dilakukan latihan mental *Imagery* terhadap ketrampilan *Dribble* terhadap club futsal MAN 2 Pati. Dapat diketahui bahwa hasil perhitungan terhadap latihan mental *Imagery* dapat memberi peningkatan untuk ketrampilan *Dribble* pada club futsal MAN 2 Pati. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ketrampilan *Dribble* futsal pada club futsal MAN 2 Pati mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan latihan mental *Imagery*.

**Kata Kunci:** Pengaruh, Mental *Imagery*, *Dribble*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah pilah yang penting terhadap kehidupan dikarenakan olahraga sangat berorientasi terhadap faktor fisik mental dan juga sikap seseorang. Olahraga juga merupakan kebutuhan pokok untuk seseorang, dikarenakan bisa meningkatkan kebugaran jasmani serta daya tahan tubuh, olahraga dapat dilakukan dimana saja dengan tujuan yang berbeda-beda. Tujuan dari berbagai orang yang melakukan olahraga diantaranya seperti hanya sekedar mengisi waktu luang, rekreasi, selaksasi atau pencapaian prestasi. Olahraga bisa diawali dari umur dini sampai umur lanjut serta bisa di jalani tiap hari.. Menurut Janpurba ( 2011), abila Seseorang dapat melakukan olahraga dengan teratur bisa meningkatkan ukuran atau bentuk otot sebab olahraga yang dilakukan bisa merangsang sel-sel otot yang akan menjadi lebih bervolume serta sel otot yang awalnya tidur akan kembali aktif kembali.

Terdapat beberapa cabang olahraga yang dapat dipilih salah satunya yaitu futsal, futsal termasuk dalam olahraga bola besar, seperti dengan sepak bola, namun terdapat peraturan yang berbeda, ukuran lapangan, jumlah pemain, durasi permainan serta lapangan yang dipakai berbeda dengan sepak bola. Namun olahraga futsal ini hampir menyerupai dengan olahraga sepak bola yaitu sama-sama dimainkan menggunakan kaki dan tim atau regu yang berhasil memasukan bola ke dalam gawang dari tim lawan adalah pemenangnya.

Futsal merupakan permainan yang dapat dilakukan dengan 2 tim atau regu serta memiliki pemain sebanyak lima orang dalam satu tim. Tujuan dari olahraga ini adalah agar dapat mencetak gol di gawang lawan serta menjadi pemenang dalam perlombaan ( Ginting, 2019). Masyarakat Indonesia banyak yang menikmati olahraga satu ini serta dapat menjadikan olahraga ini sebagai olahraga yang berprestasi di Negara ini ( Putranto& K Afrawi, 2020)( Risyanto, Taufik serta Gadis 2020) olahraga futsal dimainkan 2 babak dalam satu pertandingannya serta di kejuaraan ataupun turnamen, futsal dimainkan dengan waktu dua puluh menit bersih dalam satu babak nya berarti total empat puluh menit satu kali bertanding.

Olahraga futsal awalnya di kenal pada negara Uruguay sekitar tahun 1930 dengan sebutan “five- to- five”. Berdasarkan pada terminologi internasional, futsal adalah campuran perpaduan dari Bahasa Spanyol ialah“ futbol sala” futbol de salao” maka, apabila di terjemahkan secara harfiah berarti sepak bola dalam ruangan ( Badaru 2017). Olahraga futsal datang di Indonesia berkisar pada tahun 1998 sampai dengan tahun 1999 serta dikenal masyarakat sekitar tahun 2000. Waktu itu olahraga futsal dapat berkembang secara pesat serta disusul dengan munculnya pendidikan-pendidikan futsal di Negara ini ( Yuniarto, Supriyadi serta Sudjana, 2018)( Risyanto, Taufik, and Gadis 2020).

Mulai pada waktu itu masyarakat Indonesia mulai mengenal olahraga futsal, ukuran lapangan yang tidak sebesar sepak bola menjadi alasan umum mengapa masyarakat Indonesia menyukai olahraga ini. Karyawan pabrik, pegawai, serta orang lanjut usia banyak yang memilih olahraga futsal sebagai kesehatan bahkan hanya sekedar untuk mengisi waktu luang, terutama di kalangan remaja dan pelajar. Olahraga futsal merupakan jenis olahraga yang sangat maju di Negara ini. Hal tersebut dapat dilihat berdasarkan antusias masyarakat serta banyaknya lapangan futsal yang banyak dijumpai di banyak daerah.

Hal tersebut didukung dari beragam fasilitas dari lapangan futsal yang menjamur di setiap daerah serta menjadikan olahraga ini menjadi salah satu olahraga yang sering mengadakan turnamen di setiap tahun, salah satunya yaitu kejuaraan futsal antara pelajar SMA, MA serta SMK di berbagai daerah. Pencarian bakat-bakat melalui pelajar adalah salah satu cara untuk mendapatkan bakat atau pemain yang dapat di persiapkan untuk tim dari kabupaten seperti porprov dan lain-lain. Tidak hanya untuk ajang prestasi dalam sekolah yang mengikuti pertandingan juga untuk menjadi ajang mempromosikan sekolah masing-masing. Kecintaan futsal dalam kalangan pelajar juga didukung dengan fasilitas dari masing-masing sekolah yang banyak mempunyai lapangan futsal. Dalam menunjang prestasi pemain futsal tentu harus mengerti dengan teknik dasar permainan futsal seperti passing, control, *dribbling* serta shooting.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimental design* dalam bentuk *pretest -posttest one group* desain serta menggunakan metode penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono( 2017: 118) *pre-exsperimental designs* hasil dari eksperimen adalah variabel dependen tidak hanya dapat dipengaruhi dari variabel independent. Perihal ini bisa terjadi dikarenakan tidak ada variabel kontrol. Serta pemilihan sampel tidak di pilih dengan acak. Saat *one - group pretest - posttest design* ini ada *pretest* saat belum di bagikan perlakuan.

Tujuan dari metode eksperimen adalah agar mendapatkan data yang menyajikan serta memberikan efek yang baik bagi suatu variabel. Hal tersebut dilakukan dengan cara memberikan latihan mental *Imagery* untuk ketrampilan *Dribble* pada tim futsal MAN 2 Pati.

$O_1 \times O_2$
------------------

Keterangan:

$O_1$  : *pretest* keterampilan *Dribble* futsal

$O_2$  : *posttest* keterampilan *Dribble* futsal

X : Latihan mental *Imagery*

#### A. Populasi dan Sampel

Populasi merupakan generalisasi wilayah yang terbentang antara subjek atau objek yang mempunyai karakteristik serta kualitas yang telah ditetapkan penulis guna agar dapat dipelajari dan setelah itu ditarik kesimpulan ( Sugiyono, 2015). Maka populasi tidak hanya sekedar manusia, tapi dapat berupa objek dan benda. Populasi juga bukan hanya total dari subjek ataupun objek dari penelitian, namun mencakup seluruh sifat dan karakteristik yang berada dalam subjek. Populasi dalam penelitian ini merupakan semua bagian atau anggota dari kegiatan tambahan (ekstrakurikuler) futsal MAN 2 Pati yang beranggotakan 21 orang.

#### B. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji-t dengan dukungan statistik serta SPSS. Tujuan dari analisis data adalah agar dapat mengetahui hasil dari sebuah penelitian. Pada saat dilakukan uji- t, perlu diadakan terlebih dahulu uji prasyarat. Maksud dari diadakan uji prasyarat adalah agar dapat mengenali apakah data yang sedang diteliti memenuhi syarat agar dapat diadakan uji analisis data serta pengujian hipotesis. Uji prasyarat ini terdiri dari uji normalitas menggunakan uji Liliefors serta uji homogenitas yang menggunakan uji *lavene statistic*.

Apabila seluruh uji prasyarat dapat dipenuhi, selanjutnya merupakan tahap analisis uji-t agar dapat diketahui adanya peningkatan pada keahlian *Dribble* klub futsal MAN 2 PATI atau tidak adanya peningkatan sehabis diberikan pelatihan mental *Imagery*.

##### a) Uji Prasyarat Analisis

##### 1. Uji Normalitas

Maksud dari diadakannya uji normalitas adalah guna dapat mengetahui normal atau tidaknya distribusi yang didapatkan. Uji normalitas memakai uji Lilliefors yang menggunakan program SPSS. Yang berguna guna untuk

mengetahui normal atau tidaknya suatu distribusi merupakan dengan menerima ataupun menolak hipotesis tersebut, dengan cara membandingkan  $L_0$  dengan nilai kritis  $L$  untuk uji Lilliefors dengan taraf *signifikansi*=5% apabila  $L_0 < L_{tabel}$  maka  $H_0$  dapat di terima ini dapat di artikan data berdistribusi normal (Sudjana, 2002).

## 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas yang di maksudkan untuk dapat mengetahui apakah data-data didapatkan dari populasi yang mempunyai varian yang sama. Uji homogenitas menggunakan One-Way ANOVA dengan dilakukan menggunakan program computer SPSS. Kriteria dalam pengambilan keputusan yaitu apabila nilai sig. > 0,005 ataupun  $F_{hitung} < F_{table}$ , artinya sampel tersebut homogen.

## 3. Uji Hipotesis

Setelah data dikumpulkan, selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Pengujian hipotesis ini menggunakan metode analisis uji- t (t-test). Secara metode uji- t (t-test) akan di hitung dengan memakai paired- Sampels T test dengan bantuan computer program SPSS. Untuk dapat mengetahui signifikansi ataupun ada tidaknya peningkatan dalam ketrampilan *Dribble* setelah dilakukan latihan mental *imagery*, setelah dilakukannya tes awal (pre-test) serta saat sebelum dilakukannya uji akhir (post- test), sehingga hasil  $t_{hitung}$  di konsultasikan  $t_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5%. Jika hasil  $t_{hitung} > t_{tabel}$  sehingga ada perbandingan yang signifikan, dari hasil tersebut hipotesis nol ( $H_0$ ) di tolak serta hipotesis kerja di terima ( $H_a$ ).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data hasil yang didapatkan adalah terdapat sebuah perkembangan yang baik pada sampel dalam penelitian. Pelatihan diberikan selama 12 pertemuan dan dapat berpengaruh pada meningkatnya ketrampilan *dribble* di club futsal MAN 2 Pari sebesar 13.67%. perihal itu sama dengan adanya teori yang menyatakan tujuan dari latihan *imagery* adalah guna meningkatkan keahlian dalam mental dari pemain yang diberikan selama 5 hingga 6 kali pertemuan ( Sukamto, 2012).

Keunggulan dari metode latihan *imagery* diantaranya yaitu, mempunyai bentuk latihan ketrampilan *Dribble* futsal yang mirip dengan situasi serta kondisi saat terjadi

keampilan *Dribble* yang sebenarnya. Metode pada latihan *Imagery* adalah bagian integral dari seluruh ketrampilan psikotes. Pada saat atlet membayangkan secara gamblang pada saat pelatihan serta membayangkan bahwa dia dapat menampilkan yang baik. Sebenarnya latihan itu dapat mengirim impuls syaraf halus pada otak kepada otot yang terlibat dari latihan itu. Apabila seorang atlet dapat membayangkan hasil dengan urut maka akan terbentuk proses pembelajaran yang sesungguhnya serta atlet telah mencocokkan bayangan gerakan yang terjadi, hingga bisa mendapat prestasi yang maksimal.

Komarudin (2016: 98) menyatakan bahwasanya latihan *Imagery* sangat efisien agar dapat menaikkan performa seorang atlet, bahkan dari 90 - 97% atlet elit juga memakai latihan *Imagery* sebab pelatihan ini berguna agar dapat menaikkan performa dalam pertandingan. Tujuan atlet melakukan latihan *imagery* diantaranya yaitu untuk belajar ketrampilan, mengembangkan suatu strategi dalam permainan, persiapan mental sebelum melakukan sebuah pertandingan, mengembangkan ketrampilan mental, mengatasi gangguan stress berlebih serta rintangan seperti adanya cedera, latihan yang berat, dan gangguan-gangguan lain.

Hasil yang diperoleh dari pelaksanaan uji reliabilitas dan validitas agar dapat mengetahui apakah item yang diteliti valid. Nilai yang diperoleh yaitu *Cronbach Alpha* dari indikator variabel saat *Pretest* serta saat *Posttest* memperoleh angka  $> 0,6$ . Hal tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa kegiatan responden saat *Pretest* dinyatakan reliabel, sehingga uji coba dari variabel *Pretest* dan *Posttest* dapat memenuhi reliabilitas. Sedangkan untuk pada indikator variabel menunjukkan hasil ketrampilan *Dribble* saat *Pretest* dan *Posttest* menunjukkan nilai total *correlation*  $> 0,5$ . Sehingga angket dari variabel *Pretest* dan *Posttest* dinyatakan valid dan bisa digunakan untuk penelitian berikutnya.

Setelah itu dilakukan uji normalitas agar dapat mengetahui bahwa data yang sedang diteliti adalah data yang normal. Hasil dari latihan *Imagery* mendapatkan sebuah peningkatan dalam ketrampilan *Dribble* pada eksperimen saat *pretest* dan pada saat *posttest* dapat dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai yang didapatkan signifikan  $> 0,05$ . Hasil dari pengelolaan data pada eksperimen *pretest* mendapatkan 0,183, hal tersebut menyatakan bahwa data berdistribusi normal karena nilai distribusi  $> 0,05$  yaitu  $0,183 > 0,05$ . Sedangkan pada pengelolaan eksperimen *posttest* mendapatkan 0,200, hal tersebut menyatakan bahwa data berdistribusi normal dikarenakan nilai distribusi  $> 0,05$  yaitu  $0,200 > 0,05$ . Dari hasil perhitungan maka dapat disimpulkan bahwa semua nilai yang diperoleh signifikan untuk

hasil pengaruh pada saat latihan mental *Imagery* terdapat peningkatan pada ketrampilan *Dribble* yang menunjukkan angka lebih besar dari  $\alpha = 0.05$ . Sehingga mendapatkan data hasil dari latihan mental *Imagery* terhadap ketrampilan *Dribble* pada eksperimen berdistribusi normal.

Setelah itu melakukan uji homogenitas agar dapat mengetahui bahwa data tersebut homogen. Data yang diperoleh adalah nilai *pretest* sampai *posttest* sig.p  $0,660 > 0,05$  sehingga data tersebut memiliki sifat homogen. Oleh sebab itu seluruh data memiliki sifat homogen jadi analisis data bisa dilanjutkan dengan menggunakan statistik parametrik.

Tahap terakhir yaitu dilakukan hipotesis dari data yang didapatkan dan menunjukkan hasil pada uji-t dapat di coba hipotesis terhadap informasi tersebut serta hasilnya menampilkan kalau uji- t bisa diketahui  $t_{hitung} 6,172$  serta  $t_{tabel} 2,131$ (df 14) dengan nilai *signifikansi* p sebesar 0,000. Oleh sebab itu  $t_{hitung} 6,172 > t_{tabel} 2,160$ , serta nilai *signifikansi*  $0,000 < 0,05$ , jadi hasil tersebut menunjukkan ada perbedaan yang signifikan. Hal itu dapat diketahui bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dapat berbunyi “terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Imagery* pada peningkatan ketrampilan *Dribble* pada club futsal MAN 2 PATI” diterima. Hal tersebut dapat diartikan bahwa latihan *Imagery* memiliki pengaruh yang signifikan pada peningkatan ketrampilan *Dribble* pada club futsal MAN 2 PATI. Dari data *pretest* mendapatkan rata-rata sebesar 51.00 dan saat *posttest* mendapatkan rata-rata sebesar 67.67. Peningkatan ketrampilan *Dribble* tersebut bisa dilihat dari perbandingan nilai rata-rata sebesar 13.67, yang mengalami kenaikan presentase sebesar 13,67%.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **A. SIMPULAN**

Dari hasil observasi dan penelitian diatas yang dilakukan pada club futsal MAN 2 Pati dapat ditarik kesimpulan yaitu ada sebagian pemain/siswa yang mudah kehilangan bola, hal tersebut mengakibatkan hambatan serangan dan lebih sering mendapatkan serangan balik, siswa terlihat merasa sedih, kecewa, serta tidak percaya diri, yang mengakibatkan ketika mendapat giliran melakukan *dribbling* menghasilkan hasil *dribbling* yang kurang maksimal serta penguasaan bola dari kaki siswa masih sering hilang, selain hal tersebut pelatih hanya fokus pada latihan fisik, yang mengakibatkan latihan mental dan teknik hanya diberikan sedikit pada saat

latihan, latihan dribbling sering dilakukan dengan *dribbling* melewati corong atau kun. Dari hasil pengamatan serta fakta pada lapangan club futsal MAN 2 Pati menyatakan bahwa latihan mental belum dilakukan dengan khusus, dan selama ini latihan yang dilakukan hanya latihan fisik dan juga teknik. Sementara itu apabila ingin mempunyai mental yang kuat, seorang pemain harus melakukan latihan mental saat latihan.

Hasil dari uji reliabilitas dan validitas yang sudah dilakukan menyatakan bahwa apakah item yang diteliti valid. Hasil perolehan nilai Cronbach Allpha pada indikator variabel *pretest* dan *posttest* menghasilkan angka  $> 0.6$ . dari hal tersebut dapat disimpulkan kegiatan responden *pretest* dinyatakan reliabel, sehingga uji coba pada variabel *pretest* dan *posttest* dapat memenuhi reliabilitas. Sedangkan pada validitas sendiri untuk indicator variabel hasil ketrampilan *Dribble Pretest* serta *posttest* menunjukkan bahwa nilai total *correlation*  $> 0.5$ , sehingga untuk angket variabel *pretest* dan *posttest* dapat dinyatakan valid serta dapat digunakan pada penelitian berikutnya.

#### A. SARAN

1. Bagi pelatih agar bisa menjadikan penelitian ini sebagai acuan atau pilihan yang efektif untuk melatih mental pada tim futsal
2. Bagi penulis agar dapat menambah pengetahuan terhadap suatu bentuk latihan mental agar dapat meningkatkan latihan mental *Imagery*

### DAFTAR PUSTAKA

Affrianty, Fetty Novi, Marzuki, and Muhammad Chiar. (2013). "Studi Keterampilan Teknik Dasar Menggiring Bola Dengan Kecakapan Bermain Futsal." *Jurnal Pendidikan Jasmani*.

Akbar, Muhammad Faz'ul, Anung Priambodo, and Miftakhul Jannah. (2019). "Pengaruh Latihan *Imagery* Dan Tingkat Konsentrasi Terhadap Peningkatan Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket Sman 1 Menganti Gresik." *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)* 2 (2): 1–13. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v2i2.445>.

Anggriawan Faisal, (2016). "Teknik keterampilan bermain futsal ekstrakurikuler futsal di



smp negeri 6 yogyakarta.

- Badaru, B. (2017). Latihan Taktik BEYB Bermain Futsal. Cakrawala Cendekia, Bekasi
- De Padua, Pedro H.C, dkk. (2015). Particle Filter-based Predictive Tracking of Futsal Players From a Single Stationary Camera. 28th SIBGRAPI Conference on Graphics, Patterns and Images.
- Festiawan, Rifqi. (2020). “Pendekatan Teknik Dan Taktik: Pengaruhnya Terhadap Keterampilan Bermain Futsal.” *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 3 (2): 143–55.
- Ginting, S. S. (2019). Analisis Kemampuan Teknik Control, Heading dan Passing Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 13 Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 118–124.
- Hawindri, Brila Susi, Tatok Sugiarto, Agus Tomi, and Iqbal Anwar Fauzi. (2020). “Pemanfaatan Panduan Latihan Teknik Dasar Futsal Bagi Atlet Pemula.” *Sport Science and Health* 11 (4): 284–90. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11801/5424%0Ahttp://pasca.um.ac.id/conferences/index.php/SNPJ/article/view/1009>.
- Irawan, Andri, and Nur Fitranto. (2020). “Profil Kondisi Fisik Tim Futsal Liga Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta 2019.” *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education* 4 (2): 72–82. <https://doi.org/10.21009/jsce.04211>.
- Karimudin, Aswandi, Nyak Amir."Penelitian Tentang Perkembangan Cabang Olahraga Futsal, Di Kota Banda Aceh Tahun 2007-2012." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*. Vol 1 2015 : [40]
- Komarudin. (2013). Psikologi Olahraga. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Komarudin. (2015). Psikologi Olahraga. Bandung: PT Remaja Rosda Karya
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian pendidikan penjasorkes*. Bandung: Alfabeta.
- Lhaksana. 2011. Taktik dan Strategi Futsal Modern. Jakarta: Be Champion
- Litardiansyah, Bagus, and Eko Hariyanto. (2022). “Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra Dan Putri Sekolah Menengah Atas.” *Sport Science and*

- Health* 2 (6): 331–39. <https://doi.org/10.17977/um062v2i62020p331-339>.
- Naser, N., & Ali, A. (2016). A descriptive comparative study of performance characteristics in futsal players of different levels. *Journal of Sports Sciences*, 34(18), 64 1707–1715
- Olahraga, S- Pendidikan Kepeleatihan, Fakultas Ilmu Olahraga, and Universitas Negeri Surabaya. 2019. “ANALISIS PASSING DAN CONTROL TIM NASIONAL FUTSAL PUTRA INDONESIA PADA PERTANDINGAN SEMIFINAL - FINAL PIALA KEJUARAAN FUTSAL ASEAN CHAMPIONSHIP (2019) Dianita Ajeng Astiwi \*, Arif Bulqini,” 58–64.
- Putro, Andika Bayu Achmad Widodo. (2020). “Analisis Tingkat Pemahaman Peraturan Permainan Futsal Para Pelatih Futsal Di Kabupaten Ponorogo.” *Jurnal Kesehatan Olahraga* 08 (03): 139–46.
- Ramadhan, Chairul Umam. (2019). “Model Pembelajaran Keterampilan Passing,” 45–52. <https://doi.org/10.3157/jpo.v8i1.1219>.
- Risyanto, Aris, Muhamad Syamsul Taufik, and Ravizah Eka Putri. (2020). “Pengaruh Latihan Plyometrics Otot Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Penalti Pada Cabang Olahraga Futsal.” *Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi* 10 (1): 1. <https://doi.org/10.35194/jm.v10i1.934>.
- Studi, Program, Psikologi Fakultas, and` Universitas Sebelas Maret. (2014). “Pelatihan Mental *Imagery* Untuk Menurunkan.”
- Arikunto, S. (2013). *Dasar-Dasar evaluasi pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Suharsimi Arikunto. (2014). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Taufan Fajar and Oce Wiriawan. (2017). " Analisis Speed,Agility,Power dan Vo2 Max Ekstrakulikuler Futsal SMP NEGRI 2 MADIUN." *Journal of Sport Sciencen and Education (JOSSAE)* Vol 2: (1).
- Taufik, Muhamad Syamsul. (2019). “Hubungan Tingkat Konsentrasi Dengan Keterampilan Bermain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Suryakencana.” *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan* 10 (02): 68–78. <https://doi.org/10.21009/gjik.102.01>.
- Toha, Muhammad. (2020). “Analisis Keterampilan *Dribbling* Permainan Futsal Pada

- Remaja Putus Sekolah Di Desa Suka Maju Bengkulu Utara.” *Educative Sportive 1* (01): 6–12. <https://doi.org/10.33258/edusport.v1i01.1062>.
- Umar, Muhammad Zakaria, and Fahri Ramadhan. (2022). “Desain Gelanggang Olah Raga Lapangan Futsal Dengan Konsep” 5: 117–27.
- Wirawan, Mohammad Sofyan. (2017). “Motivasi Masyarakat Terhadap Olahraga Futsal.” *Jurnal Kesehatan 7* (3): 17–25.
- Wiriawan, Oce, and Taufan Fajar Sukmananda. (2017). “Analisis Speed, Agility, Power, Dan VO2 Max Pada Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 2 Madiun.” *Journal of Sport Science and Education (JOSSAE)* 2 (1): 27–29. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jossae/article/view/904>.
- Yuniarto, Andryas, Supriyadi Supriyadi, and I Nengah Sudjana. (2018). “Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Mobile Learning Teknik Dasar Dan Peraturan Permainan Futsal.” *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)* 2 (1): 51–62. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v2i1.188>.
- Indahwati, N., & Ristanto, K. (2016). The application of pettlep *Imagery* exercise to competitive anxiety and concentration in Surabaya archery athletes. *International Journal of Educational Science and Research (IJESR)*, 6(3).
- Adi Sapto, (2016). “Latihan Mental Atlet dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal.” *Jurnal Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani dan dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Keolahragaan.* 2 (1): 149-151.