

ANALISIS KETERAMPILAN TEKNIK FUTSAL FC GARUDA KOTABARU**Arham Syahban¹, Mukhtar Ridwan², Sugiharto³, Ramadan⁴, Dody Misrul⁵**¹STKIP Paris Barantai²Universitas Setia Budhi Rangkasbitung³Universitas Negeri Jakarta⁴STOK Bina Gunae-mail: lolitaarham@gmail.commukhtaridwanunji@gmail.comsugiharto@unj.ac.idrajurajarak@gmail.comdodymizrul@gmail.com**Abstract**

The purpose of this study is to examine the technical futsal skills of players from FC Garuda Kotabaru. This research employs a quantitative descriptive approach. The population in this study consists of futsal players registered with FC Garuda Kotabaru. The sample was selected using a purposive sampling technique, resulting in a total of 19 participants. All individuals in the sample were officially registered as FC Garuda Kotabaru futsal players. Data collection was conducted through skill-based tests and measurements related to futsal performance. The data were analyzed using descriptive statistical methods and presented in the form of percentages. The results of the study indicate that the overall level of technical futsal skills among FC Garuda Kotabaru players falls into the Good category, with an average percentage score of 46.60%.

Keywords: Futsal

Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui keterampilan teknik futsal pemain FC Garuda Kotabaru. Jenis Penelitian ini merupakan penelitian deskripsi kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini pemain futsal FC Garuda Kotabaru. Penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 19 orang terdaftar sebagai pemain futsal FC Garuda Kotabaru. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran keterampilan bermain futsal. Teknik analisis data menggunakan teknik statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian tingkat keterampilan teknik futsal pemain FC Garuda Kotabaru memperoleh kategori Baik dengan nilai rata-rata persentase sebesar 46,60%.

Kata Kunci: Futsal

PENDAHULUAN

Futsal menjadi salah satu cabang olahraga games yang sangat digandrungi oleh berbagai kalangan. Futsal merupakan cabang olahraga yang paling tinggi peminatnya untuk saat ini terlebih dalam hal prestasi dan rekreasi, permainan olahraga futsal dilakukan di dalam ruangan dengan menggunakan waktu yang lebih cepat dari sepak bola dengan waktu 20 menit, dimainkan dalam dua babak (Gumantan et al., 2021). Berbagai kejuaraan futsal untuk laki-laki dan perempuan di tingkat regional, nasional, maupun internasional telah diselenggarakan sebagai sarana meningkatkan prestasi di olahraga futsal.

Futsal adalah olahraga yang hampir mirip dengan sepakbola, dimana dua tim memainkan dan bersaing diantara para pemain dengan tujuan dapat memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kebobolan. Dalam permainan futsal jumlah gol yang tercipta umumnya lebih banyak dan variatif dari sepakbola konvensional. Oleh sebab itu pemain futsal wajib memiliki dan menguasai teknik dasar dan keterampilan futsal (Syahban

et al., 2025). Pada dasarnya teknik dasar dalam permainan futsal sama dengan sepakbola. Perbedaannya hanya terletak pada bentuk perkenaan teknik dasar, yang digunakan dalam futsal lebih kepada efisien gerakan, karena setiap pemain harus cepat mengambil keputusan (Ferdy Irawan & Limanto, 2021).

Seorang pemain futsal yang baik harus memiliki pengetahuan dan keterampilan teknik dasar futsal yang baik karena itu merupakan landasan dasar pemain futsal untuk dapat bermain menjadi pemain profesional. Keterampilan teknik masing-masing pemain merupakan modal untuk menampilkan keterampilan taktik dan mental (Grova et al., 2024). Pemain dapat memiliki mental yang stabil apabila sudah menguasai teknik yang lengkap, sehingga teknik individu merupakan keterampilan dasar dalam bermain futsal. Komponen teknik bermain futsal dikelompokkan berdasarkan gerakan menggunakan bola dan tanpa bola. Gerakan tanpa bola yaitu teknik untuk membantu pemain yang sedang menguasai bola dalam menjalankan kerja sama antar pemain. Sedangkan teknik menggunakan bola merupakan teknik pergerakan pemain yang bersinggungan dengan bola (Irawan & Prayoto, 2021).

Berdasarkan hasil survei lapangan dengan mendatangi langsung pelatih-pelatih tim futsal yang ada di Kotabaru, serta di padukan dengan buku panduan bermain futsal yang dikeluarkan oleh FIFA dan FFI selaku induk olahraga futsal sehingga mendapatkan beberapa teknik yang harus dikuasai pemain futsal dalam menunjang permainan, teknik tersebut antara lain: (1) *Dribbling*, (2) *Running With The Ball*, (3) *Penetrasi* (4) *Shielding The Ball*, (5) *Turning*, (6) *Shooting*, (7) *Passing*, (8) *Control Direction*, (9) *Splitting Pass*, (10) *Control And Changing Direction*, (11) *Through Pass*, dan (12) *Fly Ball*.

Seringkali mengukur kemampuan teknik dalam permainan futsal seseorang masih mengadopsi instrumen dari tes keterampilan sepakbola karena kemiripan permainan yang terdapat dalam kedua olahraga tersebut (Adi Surya et al., 2019). Namun hal seperti itu kurang tepat dilakukan karena tes untuk sepakbola disesuaikan dengan karakteristik permainan tersebut, diantaranya: jarak, waktu dan tingkat kesulitannya harus sesuai dengan permainan yang sesungguhnya (Narlan & Juniar, 2017).

Kekurangan yang masih dimiliki adalah aspek tes pengukuran masih jarang dilakukan, salah satu alasannya adalah sedikitnya referensi instrumen tes yang ada terkait kemampuan cabang olahraga futsal. Para pelatih menggunakan instrumen tes keterampilan bermain futsal yang mereka buat sendiri berdasarkan pengalaman tapi belum diukur tingkat validitas dan reliabilitasnya (Tauba & HB, 2021). Hal ini menyebabkan hasil tes belum pas dan masih belum bisa dipakai sebagai alat ukur untuk para atlit (Hulfian, 2022).

Di tingkat pemain FC Garuda Kotabaru belum pernah dilakukan tes untuk mengukur keterampilan teknik futsal, tentu adanya tes keterampilan futsal ini merupakan pengalaman yang baru buat pemain FC Garuda Kotabaru dan sangat baik dalam mengasah keterampilan dan teknik olahraga futsal, namun demikian untuk mempelajari teknik dasar futsal agar lebih terampil lagi itu tergantung pada kebiasaan dan ketekunan masing-masing individu (Mansur et al., 2022).

Berkaitan dengan penjelasan di atas, bahwa penting untuk mengetahui keterampilan teknik futsal pemain FC Garuda Kotabaru karena teknik dasar futsal merupakan hal yang fundamental bagi pemain futsal. Melalui penelitian tes keterampilan teknik futsal diharapkan dapat mengetahui kondisi fisik pemain FC Garuda Kotabaru sehingga pemain dan pelatih mampu bekerja sama untuk meningkatkan kondisi fisik pemain dalam bermain futsal dengan lebih maksimal.

1. Futsal merupakan varian sepak bola, yaitu olahraga yang dimainkan di seluruh dunia di tingkat amatir, semi-profesional, dan profesional. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang, tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang, dengan memanipulasi bola dengan kaki dengan kerjasama tim dalam lapangan
2. Keterampilan bermain futsal didapat ketika seorang pemain futsal memiliki teknik yang baik. Teknik-teknik tersebut antara lain: teknik dasar passing, teknik dasar dribbling dan teknik dasar *shooting*.

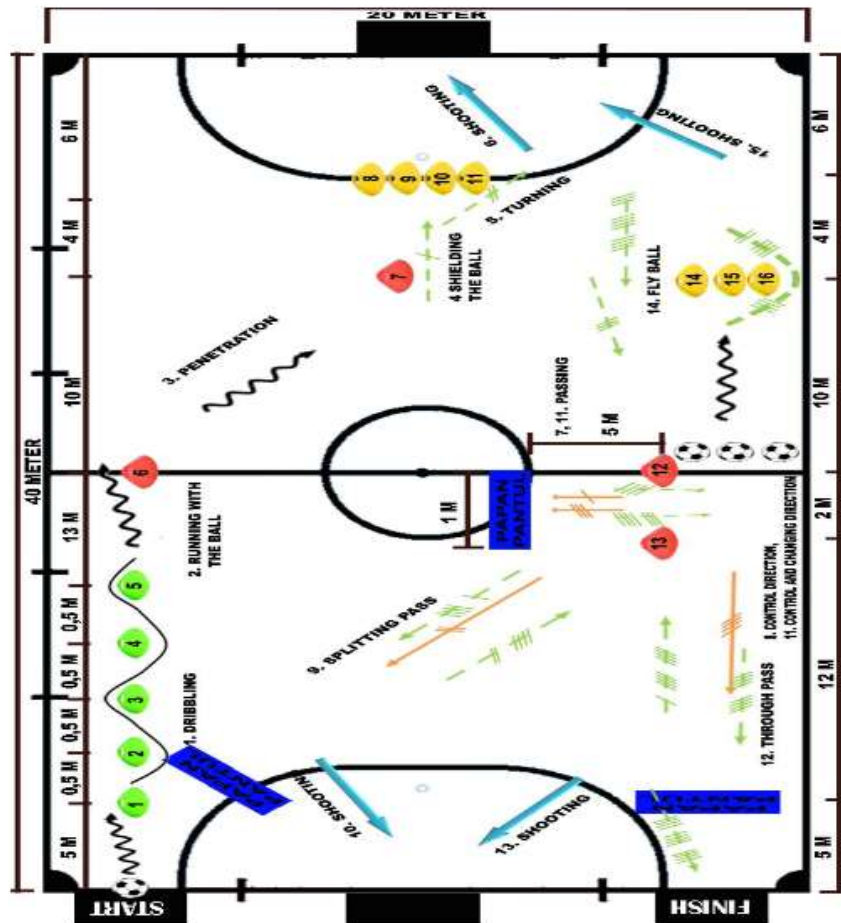
METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini merupakan penelitian deskripsi kuantitatif. Penelitian deskriptif digunakan untuk mengumpulkan, merangkum serta menginterpretasikan data-data yang di peroleh, yang selanjutnya diolah kembali sehingga dengan demikian diharapkan dapat menghasilkan gambaran yang jelas, terarah menyeluruh dari masalah yang menjadi objek penelitian. Penelitian jenis deskriptif ini merupakan penelitian yang paling sederhana dibandingkan dengan penelitian yang lainnya dikarenakan penelitian ini akan menyesuaikan dengan hasil data yang akan diperoleh pada saat penelitian berlangsung (Firmansyah & Rahayu, 2016).

Populasi dalam penelitian ini pemain futsal FC Garuda Kotabaru. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* karena lebih spesifik dengan mempertimbangkan jumlah dan proporsi dari sumber data dalam setiap kuota (Purwanza et al., 2022), dengan memilih orang-orang yang dianggap tahu tentang fokus masalah dengan pengambilan keputusan seperti pelatih dan pemain futsal (Barlian, 2016). Adapun sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 19 orang terdaftar sebagai pemain futsal FC Garuda Kotabaru. Penelitian ini di laksanakan di lapangan GOR Bamega Kotabaru dan dilaksanakan pada waktu pukul 08.00-11.30 Wita pada hari Sabtu, tanggal 21 Juni 2025.

Teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran keterampilan bermain futsal. Adapun Instrumen yang digunakan adalah tes rangkaian teknik futsal. Berikut adalah petunjuk pelaksanaan tes rangkaian teknik futsal:

- 1) Testee berada pada kotak start serta bersiap memulai tes
- 2) Ketika peluit yang dibunyikan oleh pengukur serta waktu dimulai, testee langsung melakukan dribbling lurus secepat mungkin ke kun berwarna hijau nomor 1 dan melakukan *dribbling zig-zag* melewati *cone* bernomor 1,2,3,4 dan 5 setelah itu testee dribbling lurus (*running with the ball*) ke *cone* berwarna merah bernomor 6.
- 3) Kemudian, testee melakukan dribbling (penetrasi) ke arah *cone* merah bernomor 7 dengan secepat mungkin.
- 4) Setelah sampai pada *cone* berwarna merah nomor 7, testee berbalik badan kemudian melakukan (*shielding the ball*) mundur ke arah kun kuning bernomor 8, 9, 10 dan 11 yang berfungsi sebagai tembok.
- 5) Selanjutnya, testee memutar badan dengan bola (*turning*) ke arah salah satu ujung *cone* kuning nomor 8/11 untuk melakukan *shooting* ke gawang dengan menggunakan bagian punggung kaki (*instep*).
- 6) Setelah itu, testee berlari ke arah *cone* merah bernomor 12 untuk mengambil bola, kemudian melakukan passing diantara kun bernomor 12 dan 13 ke arah papan pantul yang berada ditengah lapangan dan bola memantul kembali kemudian pemain melakukan *direction control*.



Gambar 1. Instrumen tes rangkaian teknik futsal
(Sumber: Asmara et al., 2023)

- 7) Kemudian, testee melakukan passing (*spliting pass*) ke arah papan pantul kedua serta berlari untuk mengampiri bola yang memantul pada papan kemudian langsung melakukan *shooting* ke arah gawang dengan kaki bagian dalam (*inside*).
- 8) Selanjutnya, testee berlari ke arah *cone* merah bernomor 13 untuk mengambil bola ke-3 untuk melakukan passing ke arah papan pantul yang berada ditengah lapangan dan bola memantul kembali kemudian langsung melakukan *changing direction control*.
- 9) Setelah melakukan *changing direction control* testi melakukan passing (*through pass*) ke arah papan pantul ketiga serta berlari untuk mengampiri bola yang memantul pada papan kemudian langsung melakukan *shooting* ke arah gawang dengan kaki bagian luar (*outside*).
- 10) Kemudian testee berlari untuk mengambil bola ke-3 untuk melakukan passing diantara *cone* bernomor 12 dan 13 ke arah papan pantul yang berada ditengah lapangan dan bola memantul kembali kemudian langsung melakukan *fly ball* melewati atas *cone* kuning bernomor 14, 15 dan 16 yang berada disamping kanan testee setelah itu testee langsung berlari mengejar bola melewati samping *cone* bernomor 16 dan melakukan shooting ke arah gawang. Selanjutnya testee berlari secepat mungkin ke arah kotak finish untuk menyelesaikan tes.

Kemudian hasil dari tes tersebut kemudian akan dibuat pengkategorian (norma) sehingga dapat menentukan kemampuan pemain tersebut. Adapun kategori yang telah dibuat oleh peneliti berdasarkan hasil tes sebagai berikut:

Tabel 1. Kategorisasi tes rangkaian teknik futsal

No	Kategori	Angka (dtk)
1	Sangat Baik	< 47
2	Baik	47-52
3	Cukup	53-57
4	Kurang	58-63
5	Sangat Kurang	>56

(Asmara et al., 2023)

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistic deskriptif kuantitatif dalam bentuk persentase (Raibowo et al., 2021). Setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data. Apabila data telah dikumpulkan, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga dari data tersebut dapat diambil suatu kesimpulan. Sedangkan menurut, Anas Sudijono dalam Karo Karo et al. (2020) frekuensi relatif atau tabel persentase dikatakan "*frekuensi relatif*" sebab frekuensi yang disajikan di sini bukanlah frekuensi yang sebenarnya, melainkan frekuensi yang dituangkan dalam bentuk angka persenan, sehingga untuk menghitung persentase responden digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = f / (N) \times 100\%$$

Keterangan:

f : frekuensi yang sedang dicari persentasenya.

N : *Number of Cases* (jumlah frekuensi/ banyaknya individu).

P : angka persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan data hasil penelitian tes rangkaian teknik futsal Atlet FC Garuda Kotabaru diperoleh data keterampilan futsal pemain FC Garuda Kotabaru dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi frekuensi tes keterampilan teknik futsal pemain FC Garuda Kotabaru

No	Nama	Hasil Tes (Detik)	Kategori
1	Pemain ke-1	46.46	Sangat Baik
2	Pemain ke-2	51.91	Baik
3	Pemain ke-3	48.78	Baik
4	Pemain ke-4	48.73	Baik
5	Pemain ke-5	38.93	Sangat Baik
6	Pemain ke-6	47.5	Baik

7	Pemain ke-7	50.18	Sangat Kurang
8	Pemain ke-8	52.33	Sangat Kurang
9	Pemain ke-9	46.83	Sangat Baik
10	Pemain ke-10	47.51	Baik
11	Pemain ke-11	46.66	Sangat Baik
12	Pemain ke-12	43.59	Sangat Baik
13	Pemain ke-13	47.94	Baik
14	Pemain ke-14	39.54	Sangat Baik
15	Pemain ke-15	43.58	Sangat Baik
16	Pemain ke-16	48.52	Baik
17	Pemain ke-17	40.29	Sangat Baik
18	Pemain ke-18	46.5	Sangat Baik
19	Pemain ke-19	49.69	Baik

Dari data yang terkumpul selanjutnya dilakukan analisis data dengan perhitungan statistik. Berikut ini hasil deskripsi untuk tes rangkaian teknik futsal yang telah dilaksanakan. Hasil analisis deskriptif dapat dilihat pada table dan grafik berikut ini:

Tabel 3. Deskriptif data hasil tes dan pengukuran keterampilan pemain futsal FC Garuda Kotabaru

Statistik	Nilai
Mean	46.60
Standar Deviasi	3.7455
Minimal	38.93
Maksimal	52.33
Range	13.4

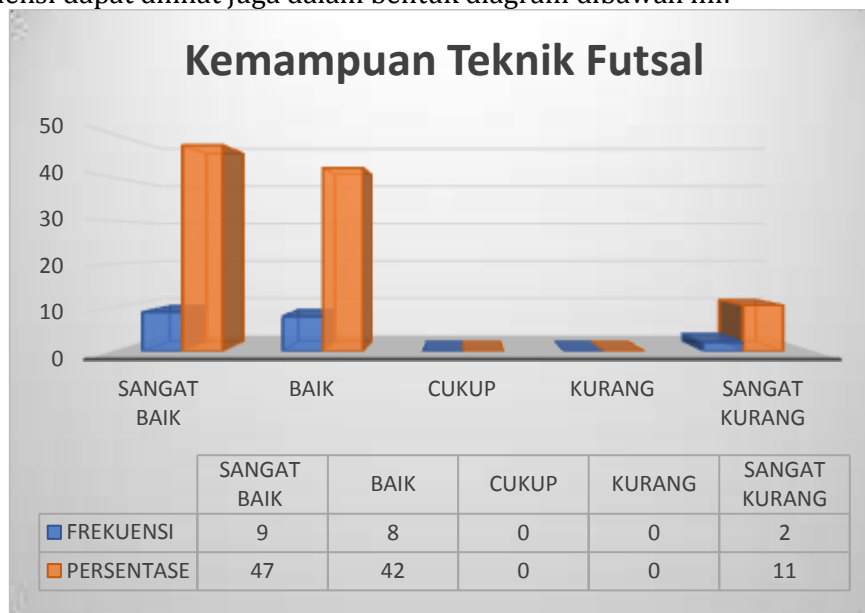
Berdasarkan Tabel 3 diatas hasil penelitian tes rangkaian teknik futsal diperoleh hasil rata-rata (mean) = 46,60, dengan simpangan baku (*std. Deviation*) = 3,7455. Nilai minimal = 38,93 detik sedangkan nilai maksimal = 52,33 detik dengan nilai selisih (*range*) diperoleh sebesar 13,4.

Hasil dari tes tersebut kemudian akan dibuat pengkategorian (norma) sehingga dapat menentukan keterampilan teknik futsal pemain FC Garuda Kotabaru. Analisis data yang digunakan adalah presentase, hal ini ini dimaksudkan untuk mengumpulkan data, menyajikan data dan menentukan nilai. Hasil penelitian di bagi dalam 5 kategori yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang dan sangat kurang. Pengkategorian berdasarkan mean dan standart deviasi. Berikut adalah distribusi frekuensi tes keterampilan teknik futsal FC Garuda Kotabaru:

Tabel 4. Distribusi frekuensi tes keterampilan teknik pemain pemain FC Garuda Kotabaru

KATEGORI	KLASIFIKASI	FREKUENSI	PERSENTASE
< 47	Sangat Baik	9	47%
47-57	Baik	8	42%
53-57	Cukup	0	0%
58-63	Kurang	0	0%
> 56	Sangat Kurang	2	11%
Jumlah		19	100%

Pada tabel 4 diatas menunjukkan hasil distribusi frekuensi tes keterampilan teknik futsal pemain FC Garuda Kotabaru maka diperoleh 9 orang pemain (47%) dengan klasifikasi Sangat Baik. Terdapat 8 orang pemain (42%) dengan klasifikasi Baik. Terdapat 0 orang pemain (0%) dengan klasifikasi Cukup. Terdapat 0 orang pemain (0%) dengan klasifikasi Kurang dan terdapat 2 orang pemain (11%) dengan klasifikasi Sangat Kurang. Hasil distribusi frekuensi tes keterampilan teknik futsal pemain FC Garuda Kotabaru untuk lebih mudah dan jelas maka hasil distribusi frekuensi dapat dilihat juga dalam bentuk diagram dibawah ini:



Gambar 2. Grafik Distribusi frekuensi dan persentase tes keterampilan teknik futsal pemain FC Garuda Kotabaru

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik futsal pemain FC Garuda Kotabaru dengan Menggunakan tes kemampuan teknik futsal. Tingkat keterampilan teknik futsal pemain FC Garuda Kotabaru dengan persentase rata-rata sebesar 46,60%. Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan tes keterampilan teknik futsal yang diterapkan kepada para pemain FC Garuda Kotabaru, diperoleh temuan bahwa tingkat keterampilan teknik futsal para pemain berada pada kategori **baik**. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas pemain telah memiliki penguasaan teknik dasar futsal yang memadai, seperti kontrol bola, passing, dribbling, dan shooting. Capaian tersebut mencerminkan efektivitas program latihan teknik yang

selama ini diterapkan oleh tim pelatih, serta komitmen individu pemain dalam mengikuti proses pembinaan secara konsisten.

Namun demikian, meskipun berada pada kategori baik, hasil ini juga dapat dijadikan dasar evaluasi untuk merancang program pengembangan keterampilan yang lebih spesifik dan berorientasi pada peningkatan kualitas permainan. Misalnya, pelatihan teknik lanjutan seperti kombinasi passing cepat, pengambilan keputusan dalam situasi tekanan, serta penguasaan teknik bertahan dan transisi dapat menjadi fokus pembinaan selanjutnya. Dengan pendekatan latihan yang lebih terarah dan berbasis evaluasi keterampilan, diharapkan performa teknis pemain FC Garuda Kotabaru dapat meningkat ke level yang lebih tinggi dan kompetitif dalam menghadapi berbagai turnamen regional maupun nasional

Futsal sendiri merupakan cabang olahraga menggunakan jumlah pemain yang lebih sedikit dari pada permainan sepakbola sehingga dapat dimainkan dengan 5 orang pemain setiap tim yang saling bertanding untuk menciptakan gol ke gawang lawan . Hal tersebut tidak terlepas karena ukuran lapangan futsal yang lebih kecil dibandingkan dengan sepakbola, serta dapat dimainkan dengan waktu yang lebih sedikit yaitu 2 X 20 menit, akan tetapi walaupun olahraga futsal menggunakan lapangan yang lebih kecil dibandingkan sepakbola bukan berarti dalam memainkannya tidak membutuhkan banyak energi yang digunakan, karena dalam memainkan olahraga futsal membutuhkan banyak sekali faktor pendukung seperti daya tahan, kecepatan, kekuatan, kelentukan, kelincahan serta daya ledak (Arham, 2019).

Dalam bermain futsal pemain dituntut untuk bergerak secara dinamis, bergerak secara cepat untuk mencari ruang serta selalu mempertahankan kinerjanya sehingga dapat berpengaruh terhadap hasil tim (Yerianto Manuk et al., 2023). Dalam bermain futsal terdapat beberapa teknik yang dapat dikatakan sebagai pondasi yang perlu dikuasai oleh pemain, seperti *controlling*, *dribbling*, *passing* serta *shooting* (Rahman & Muhyi, 2024). Seorang pemain akan akan sangat terampil bermainnya apabila menguasai berbagai teknik, sehingga dapat menerapkan taktis permainan yang diharapkan oleh pelatih. Oleh karena itu suatu penilaian mengenai keterampilan teknik bermain futsal seorang pemain harus lah menjadi perhatian bagi seorang pelatih. Pelatih sangat berperan penting dalam membuat tim agar lebih berprestasi lagi, hal ini tentunya tidak hanya dengan pengamatan secara langsung, akan tetapi harus ada data yang valid mengenai kemampuan keterampilan bermain futsal, apalagi jika tim tersebut membangun sebuah tim yang diawali dengan seleksi dan pembinaan yang sangat memperhatikan individu pemain (Silalahi et al., 2023).

Keterampilan bermain futsal merupakan penunjang utama untuk mendapatkan hasil yang diharapkan, dalam bermain futsal sendiri banyak sekali teknik yang dibutuhkan seperti *passing*, *shooting*, *dribbling*, *control*. Dari teknik tersebut jika dikuasai dengan baik oleh pemain maka semakin terampil pemain dalam permainan futsal. Karena seorang pemain yang tingkat keterampilannya tinggi maka akan semakin mudah memainkannya. Pentingnya identifikasi dan keterampilan bermain futsal tentunya sangat dibutuhkan sebuah alat yang dapat digunakan untuk mengukur setiap pemain futsal yang memenuhi syarat valid, reliabel serta objektif. Syarat tersebut tidak boleh ditinggalkan yaitu karakteristik pemain itu sendiri, apakah anak-anak, remaja bahkan dewasa tentunya akan berbeda baik dari fisik, intelktual serta psikologis (Fadhillah et al., 2023).

Bagi seorang pemain futsal profesional tentunya mengetahui tingkat keterampilan permainan sangatlah penting karena dapat berpengaruh terhadap prestasi yang akan didapatkan. Dengan dilakukan tes keterampilan bermain futsal tentunya pelatih memiliki data yang akurat, sehingga kedepannya untuk membuat sebuah tim yang bagus pelatih lebih mudah untuk menyusun program latihan serta penerapan dilapangan sesuai dengan kemampuan pemain itu sendiri. Kemudian setelah setelah mendapatkan berbagai gerakan keterampilan teknik yang dibutuhkan oleh seorang pemin futsal professional, penelitian membuat rancangan

gerakan tes yang akan dilakukan oleh pemain, sebelum itu dilakukan terlebih dahulu validasi oleh ahli untuk mengetahui apakah instrumen yang dibuat sudah valid sehingga dapat diujicobakan kepada pemain.

Berdasarkan Dengan hasil analisa yang telah dilakukan menyatakan bahwa instrument yang dikembangkan valid serta reliabel sehingga tes dapat digunakan kepada pemain profesional untuk mengetahui kemampuan keterampilan teknik bermain futsal (Rahman & Muhyi, 2024). Akan tetapi sebelum tes tersebut dilakukan, desain rangkain akan dilakukan revisi sesuai dengan temuan serta saran dari ahli sehingga dapat mempermudah pemain serta pelatih untuk memahami rangkaian tes tersebut.

Kesimpulan

Jadi dapat disimpulkan bahwa keterampilan bermain futsal ialah sesuatu keterampilan kecepatan, ketepatan yang dimiliki oleh pemain futsal FC Garuda Kotabaru untuk mendribble, passing serta shooting dengan cepat serta tepat buat menghasilkan hasil akhir yang optimal (gol) dan masing- masing pemain bisa main cepat dari kaki ke kaki buat membuka ruang. Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa pembinaan prestasi olahraga futsal memerlukan pendekatan yang sistematis dan berbasis program latihan yang terstruktur. Dalam hal ini, aspek kebugaran jasmani dan kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat krusial, di samping penguasaan teknik, penerapan taktik, dan kesiapan mental. Oleh karena itu, pelatihan daya tahan aerobik perlu diberikan secara konsisten kepada para atlet, dengan mempertimbangkan intensitas dan volume latihan yang disesuaikan dengan kapasitas fisik masing-masing individu. Penyesuaian beban latihan ini bertujuan untuk mengoptimalkan adaptasi fisiologis tanpa menimbulkan risiko cedera atau kelelahan berlebih.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Surya, H., Kristiyanto, A., & Purnama, S. K. (2019). Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Futsal Melalui Penggunaan Media Video pada Mahasiswa Putra Penghobi Futsal. *Prosiding Seminar Nasional Iptek Olahraga*, 2(1), 21–24. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/587>
- Arham, S. (2019). Kontribusi Kekuatan, Kecepatan, Kelincahan Dan Percaya Diri Terhadap Keterampilan Teknik Pada Permainan Futsal. *Exercise : Journal of Physical Education and Sport*, 1(1), 10–24. <https://doi.org/10.37289/exercise.v1i1.20>
- Asmara, M., Studi, P., Ilmu, M., Ilmu, F., Dan, K., & Yogyakarta, U. N. (2023). *Pengembangan Instrumen Tes Rangkaian Keterampilan Teknik Bermain Futsal Pemain Profesional*.
- Barlian, E. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Suka Bina Press.
- Fadhillah, A., Damrah, D., Emral, E., & Arnando, M. (2023). Kemampuan Teknik Dasar Bermain Futsal Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Lubuklinggau. *Jurnal JPDO*, 6(11), 1–9. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1499>
- Ferdy Irawan, Y., & Limanto, D. (2021). Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Kesiapan Diri Terhadap Pertandingan Pada Pemain Walet Muda Futsal Academy Kebumen Tahun 2020. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(01), 18–26. <https://doi.org/10.53863/mor.v1i01.130>
- Firmansyah, G., & Rahayu, E. D. (2016). Analisis Keterampilan Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra di SMP Negeri 21 Malang. *Bravo's Jurnal*, 4(1), 46–52.
- Grova, R. S., Zaky, M., & Hamidi, A. (2024). Korelasi Antara Kepercayaan Diri Dan Performa Puncak Pada Atlet Futsal Profesional. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 4(2), 148–158.