

TINGKAT KETERAMPILAN BERMAIN FUTSAL PEMAIN EKSTRAKURIKULER SMP KARTIKA XX-2 MAKASSAR

Suhardianto¹, Muhammad Janwar²

e-mail: suhardiantosuhardianto@unimerz.ac.id¹, muhammadjanwar@unimerz.ac.id²

^{1,2}Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Megarezky, Sulawesi Selatan, Indonesia

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini belum pernah dilakukan tes keterampilan bermain futsal Pemain Ekstrakurikuler SMP Kartika XX-2 Makassar. Penelitian ini bertujuan agar mengetahui tingkat keterampilan bermain futsal peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pada SMP Kartika XX-2 Makassar. Penelitian ini merupakan kegiatan studi deskriptif (survei) yang dilakukan satu kali pertemuan dan terdapat beberapa tes yaitu: *passing*, *dribbling*, *control*, dan *shooting*. Data penelitian ini adalah hasil dari tes *passing*, *dribbling*, *control*, dan *shooting* yang dilakukan dua kali percobaan dengan menggunakan satuan detik. Sumber data dari penelitian ini adalah Pemain SMP Kartika XX-2 Makassar yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal yang berjumlah 30 Pemain. Pengumpulan data penelitian ini yaitu menggunakan instrumen dari sumber Agus Susworo yang meliputi: *Dribbling* dari post 1 sampai post 4 atau bola berhenti, Tes *passing* tanpa *stopping* 10 kali, Satu *cone* memutar kekiri dan satu *cone* memutar ke kanan membentuk angka 8, tes *passing stopping* sebanyak 10 kali menggunakan kaki kanan dan kaki kiri, *Shooting* ke gawang menggunakan satu kali kaki kanan dan satu kali kaki kiri. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada kategori baik sekali ada 1 Pemain atau 3.3%, kategori baik 6 Pemain atau 20%, kategori cukup ada 17 Pemain atau 56,7%. Sedangkan kategori kurang dan kurang sekali masing- masing ada 3 Pemain atau 10%.

Kata Kunci: Keterampilan Bermain, Ekstrakurikuler, Futsal.

Abstract

The problem in this research was that there had never been a test on the futsal playing skills of Extracurricular Players at SMP Kartika XX-2 Makassar. This research aims to determine the level of futsal playing skills of participants who take part in extracurricular activities at SMP Kartika XX-2 Makassar. This research is a descriptive study activity (survey) which was carried out in one meeting and contained several tests, namely: passing, dribbling, control and shooting. This research data is the result of passing, dribbling, control and shooting tests which were carried out twice using seconds. The data source for this research is the Kartika XX-2 Makassar Middle School players who take part in futsal extracurricular activities, totaling 30 players. Data collection for this research used instruments from Agus Susworo's source which included: Dribbling from post 1 to post 4 or the ball stopped, passing test without stopping 10 times, one cone turning left and one cone turning right to form the number 8, passing stopping test 10 times. using the right foot and left foot, shooting the goal once using the right foot and once the left foot. These results show that in the very good category there is 1 player or 3.3%, in the good category there are 6 players or 20%, in the fair category there are 17 players or 56.7%. Meanwhile, the less and less categories each have 3 players or 10%.

Keywords: Playing skills, Extracurricular, Futsal.

Pendahuluan

Olahraga adalah kegiatan yang memiliki tujuan tertentu, seperti dalam melatih tubuh untuk kebugaran jasmani maupun rohani. Sehingga olahraga yang dilakukan secara sistematis dan konsisten dapat memiliki manfaat untuk menjaga kebugaran jasmani. Pendidikan olahraga merupakan pembelajaran aktivitas fisik agar meningkatkan keterampilan gerak, Kognitif dan afektif dalam kehidupan, dan kecerdasan emosional (Agnesi Waly & Karim, 2023). Salah satu aktivitas olahraga yang sangat digemari dan sangat populer oleh semua lapisan masyarakat Indonesia yang ada di kota maupun yang di desa dari kalangan muda sampai yang tua adalah olahraga futsal ((Narlan et al., 2017). Lapangan untuk cabang olahraga futsal lebih kecil daripada ukuran lapangan cabang olahraga sepak bola. Dengan ukuran lapangan yang lebih kecil dan dengan jumlah permainan yang lebih sedikit yang berjumlah 5 orang, permainan futsal lebih aktif dalam proses gerak sehingga membutuhkan kebugaran yang lebih baik dari pemainnya unsur-unsur kebugaran menunjang dalam permainan futsal seperti *Speed, Power, Strength, endurance, flexibility, balance, accuracy* dan *agility*.

Futsal juga menjadi salah satu olahraga populer di seluruh penjuru dunia sampai saat ini. Olahraga ini termasuk olahraga sepakbola dengan lapangan yang lebih kecil ukurannya dan dapat dimainkan di lapangan tertutup ataupun lapangan terbuka (Taufik, 2019). Olahraga Futsal yang memiliki aturan yang sangat ketat tentang kontak fisik, menghadang lawan, benturan fisik dan aspek pelanggaran lain seperti dalam permainan sepak bola yang tidak diperbolehkan dalam permainan cabang futsal (Tenang, 2008). Permainan olahraga futsal adalah olahraga yang dapat dimainkan di dalam ruang tertutup dan di luar ruangan dengan jumlah pemain lima orang setiap timnya yang tujuan dari setiap tim yaitu memasukkan bola ke gawang lawan. Prestasi dalam olahraga futsal ditentukan dari beberapa faktor yaitu sarana dan prasarana yang standar, pelatih dalam memberikan program latihan, dan faktor yang paling penting adalah keterampilan teknik dasar dalam bermain futsal seperti mengumpan bola (*passing*), mengontrol bola (*stopping*), menggiring bola (*dribbling*), dan menembak (*shooting*) yang kombinasikan dalam permainan cabang olahraga futsal (Suhardianto & Ismail, 2019).

Dalam kegiatan Ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah yang umumnya diluar jam mata pelajaran yang ada di kurikulum sekolah. Adapun tujuan ekstrakurikuler agar meningkatkan minat dan bakat para peserta ekstrakurikuler dalam bidang keahlian masing-masing yang diikuti serta memfasilitasi Pemain untuk berprestasi dalam minatnya (Mahfud et al., 2020). Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang bisa mengembangkan pertumbuhan dan perkembangan para peserta ekstrakurikuler serta dapat memfokuskan dan memperdalam pemahaman dan keterampilan yang berkaitan dengan mata pembelajaran yang dilakukan dalam proses pembelajaran di sekolah, dapat pula membantu pembinaan, pemantapan dan penentuan karakter peserta ekstrakurikuler disamping itu juga dapat membina serta mengembangkan bakat melalui pembinaan yang sistematis dan terstruktur. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dibagi menjadi dua yaitu olahraga dan non olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga meliputi, cabang olahraga futsal, cabang olahraga sepakbola, cabang olahraga bulutangkis, cabang olahraga pencak silat dan sebagainya, sedangkan ekstrakurikuler yang non olahraga seperti ekstrakurikuler pramuka, paskibraka, seni, pecinta alam. Secara umumnya kegiatan ekstrakurikuler di sekolah memiliki tujuan sama yaitu dengan membentuk karakter Pemain, menyalurkan minat dan bakat (Litardiansyah & Hariyanto, 2022). Lewat ekstrakurikuler sekolah diharapkan dapat melahirkan para atlet-atlet baru yang berprestasi, karena prestasi tidak mudah untuk diperoleh harus melalui tahapan yang panjang untuk menghasilkan Pemain berprestasi. Salah satunya adalah kegiatan yang dapat ditingkatkan adalah cabang olahraga futsal yang bina melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah bertujuan agar Pemain terdorong untuk melatih dan meningkatkan keterampilan dalam cabang olahraga futsal. Untuk mendapatkan prestasi futsal yang optimal sangat perlu dilakukan pembinaan yang dimulai dari usia rendah untuk membentuk teknik seorang pemain (Festiawan, 2020). Melatih keterampilan teknik dasar serta menguasai semua teknik dalam permainan futsal dan keterampilan bermain futsal dan akhirnya dapat menjadi pemain futsal yang berprestasi di tingkat kota, provinsi serta dapat menjadi pemain tim nasional. Selain keterampilan yang perlu diperhatikan adalah tingkat kebugaran

dari pemain futsal agar bisa bermain maksimal pada saat pertandingan (Zulheri Is & Septi Hariansyah, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara dengan dengan pembina dan pelatih ekstrakurikuler futsal pada sekolah SMP Kartika XX-2 Makassar tim futsalnya sering mengikuti kompetisi antar sekolah yang diselenggarakan di Kota Makassar tetapi sulit untuk lolos dari fase grup. Pembina dan pelatih ekstrakurikuler futsal di SMP Kartika XX-2 Makassar belum pernah melakukan tes keterampilan bermain futsal para peserta ekstrakurikulernya sehingga tidak mengetahui perkembangan dari latihan yang telah dilakukan selama ini. Keterampilan bermain futsal khususnya teknik dasar dalam bermain futsal merupakan hal yang paling penting yang harus dikuasai oleh para Pemain agar dapat bermain dengan baik dan dapat berprestasi (Hadi, 2019)). Tujuan dari tes yang dilakukan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain futsal. Sebagai dasar seberapa baik tingkat keterampilan teknik dasar para Pemain dari proses latihan yang telah diberikan oleh pelatih. Berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti tertarik melaksanakan penelitian tentang judul “Tingkat Keterampilan Bermain Futsal Pemain Ekstrakurikuler SMP Kartika XX-2 Makassar”.

Metode

Jenis Penelitian

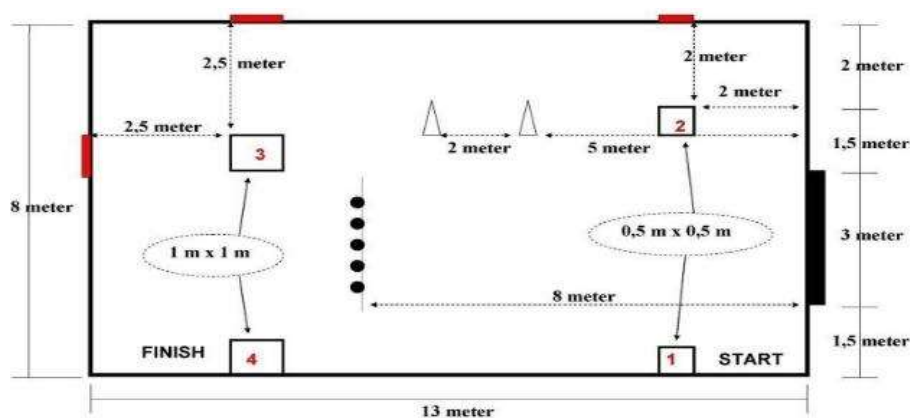
Metode penelitian ini menggunakan metode survei kuantitatif yang dapat digunakan untuk mendapatkan data dan gambaran yang diperoleh pada masa sekarang ini untuk menguji hipotesis (Kristanto, 2018). Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Survei dilakukan agar mengetahui gambaran keterampilan bermain futsal para peserta ekstrakurikuler yang mengikuti program latihan futsal pada kegiatan ekstrakurikuler pada SMP Kartika XX-2 Makassar.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah seluruh dari kumpulan objek yang memiliki jumlah karakteristik umum yang akan menjadi bahan penelitian (Amirullah, 2015). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh Pemain peserta ekstrakurikuler futsal pada SMP Kartika XX-2 Makassar yang terdiri dari 30 orang Pemain. Teknik pengambilan sampling menggunakan total sampling yaitu Pemain peserta ekstrakurikuler futsal SMP Kartika XX-2 Makassar yang jumlahnya 30 orang yang diperoleh dari seluruh jumlah populasi.

Teknik pengumpulan data dan Instrumen Penelitian

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tes dan pengukuran mengukur keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal SMP Kartika XX-2 Makassar yang terdiri dari passing, stopping, dribbling dan shooting. Instrumen yang digunakan dalam penelitian menggunakan tes dan pengukuran keterampilan bermain futsal menggunakan tes Futsal FIK Jogja.



Gambar 1. Tes Keterampilan Bermain Futsal FIK Jogja (Susworo et al., 2012)

Teknik Analisis Data

Penelitian ini akan dianalisis secara deskriptif untuk memberikan secara nyata terkait keterampilan futsal peserta ekstrakurikuler SMP Kartika XX-2 Makassar. Selanjutnya data dilakukan pemaknaan dengan mengacu standar kategori (Syarifuddin, 2010). seperti pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif

Kategori	Formula
Baik Sekali	$M - 1,5 SD < X$
Baik	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$
Cukup	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$
Kurang	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$
Kurang Sekali	$M + 1,5 SD < X$

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Analisis deskriptif dilakukan dengan data keterampilan permainan futsal di SMP Kartika XX-2 MaKASSAR adapun yang meliputi analisis deskriptif ini yaitu: nilai sum, rata-rata, standar deviasi, range, maksimum dan minimum. Berdasarkan nilai statistik ini dapat memberikan gambaran secara umum tentang keadaan data keterampilan bermain futsal.

Tabel 2. Hasil analisis deskriptif

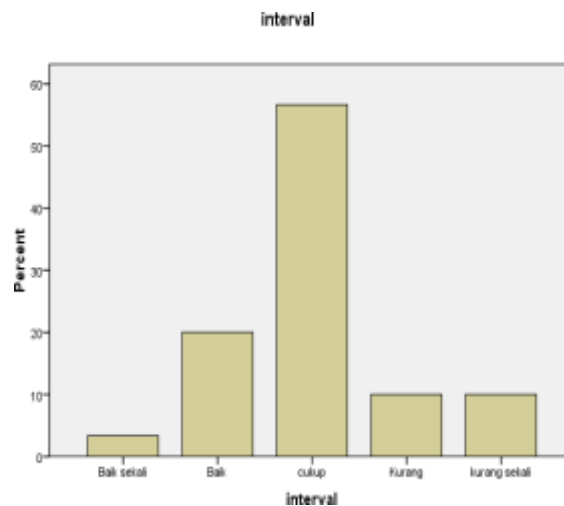
N	30
Range	15.00
Min	53.04
Max	68.04
Sum	1752.50
Mean	58.4167
Standar Deviasi	3.58

Dari hasil diatas akan dilakukan selanjutnya dilakukan kategori dengan mengacu norma kategori keterampilan bermain futsal dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil keterampilan bermain futsal

Formula	Kategori	F	%
$X \leq 53.04$	Baik sekali	1	3.3
$53.04 < X \leq 56.62$	Baik	6	20
$56.62 < X \leq 60.20$	Cukup	17	56.7
$60.62 SD < X \leq 63.78$	Kurang	3	10
$63.78 < X$	Kurang sekali	3	10
Total		30	100

Berdasarkan tabel diatas tingkat keterampilan bermain futsal SMP Kartika XX-2 Makassar pada kategori baik sekali dimana 1 Pemain atau 3,3 % berkategori baik 6 Pemain atau 20 % berkategori cukup ada 17 Pemain atau 56,7% sedangkan berkategori kurang dan kurang sekali masing-masing ada 3 Pemain atau 10 %. Untuk melihat lebih jelas hasil keterampilan bermain futsal Peserta ekstrakurikuler SMP Kartika XX-2 Makassar dilihat pada diagram batang pada gambar 2.



Gambar 2. Diagram Batang keterampilan bermain futsal

Berdasarkan dari Gambar 2 diatas Kategori baik sekali sebesar 3,3%, kategori baik sebesar 20%, kategori cukup sebesar 56,7%, kategori kurang sebesar 10% sedangkan kategori kurang sekali sebesar 10%. Jadi keterampilan bermain futsal Pemain ekstrakurikuler SMP Kartika XX-2 Makassar jika di rata-ratakan adalah 58.41 dalam kategori cukup.

Pembahasan

Bermain futsal dengan baik harus menguasai keterampilan dasar seperti *passing*, *stopping*, *dribbling*, *shooting*. Seorang pemain futsal wajib memiliki keterampilan teknik dasar yang baik sehingga dapat bermain baik dalam pertandingan, bukan hanya sekedar biasa tetapi menguasai semua keterampilan dasar bermain futsal dan didukung kemampuan fisik yang baik (Festiawan, 2020). Berdasarkan hasil tes keterampilan bermain futsal ada beberapa kategori tes seperti *Dribbling*, *passing* tanpa berhenti dengan sepuluh kali kaki kanan dan kaki kiri dengan jarak antara titik menendang dengan dinding yaitu dua meter, *passing with controlling* dilakukan dengan sepuluh kaki kanan dan kaki kiri serta *shooting* satu kaki kanan dan satu kaki kiri dengan jarak 2,5 meter antara titik menendang dengan dinding. Berdasarkan dari hasil tes yang telah diperoleh dari peserta ekstrakurikuler futsal diharapkan dapat menyelesaikan tes dengan cepat dikarenakan hasil tes terbaik adalah hasil tes dengan waktu tercepat dalam menyelesaikan semua rangkain pelaksanaan tes.

Hasil dari tes keterampilan bermain futsal peserta futsal SMP Kartika XX-2 Makassar disajikan dalam bentuk Frekuensi dan persentase. Kategori baik sekali 1 Pemain dengan persentase sebesar 3,3%, kategori baik 6 Pemain dengan persentase sebesar 20%, kategori cukup 17 Pemain dengan persentase sebesar 56,7%, kategori kurang 3 Pemain dengan persentase sebesar 10% sedangkan kategori kurang sekali 3 Pemain sebesar 10%. Jadi keterampilan bermain futsal Pemain ekstrakurikuler SMP Kartika XX-2 Makassar jika di rata-ratakan adalah 58.41 dalam kategori cukup. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Prasetyo Widiyono & Mudiono, 2021) pada Peserta Ekstrakurikuler di SMK Ma'arif 1 Kebumen, penelitian (Mailani, 2016) terhadap Peserta Didik Putera yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Imogiri Bantul, menyatakan bahwa keterampilan bermain futsal pada pemain ekstrakurikuler futsal dinyatakan cukup.

Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler SMP Kartika XX-2 Makassar masuk pada kategori cukup dalam artian tingkat keterampilan rata-rata Pemain masih cukup. Pemain yang keterampilannya berkategori baik sekali dan baik hanya 7 orang Pemain dari 30 peserta ekstrakurikuler. Dari tes yang dilakukan banyak Pemain yang rendah di keterampilan *dribbling* dan *shooting* sehingga mempengaruhi waktu tes yang diperoleh.

Salah satu faktor yang sangat penting dalam mencapai prestasi dalam cabang olahraga futsal adalah penguasaan keterampilan futsal seperti teknik dasar *passing* dalam mengumpan kepada rekan, *stopping* yang akurat, *chipping* dalam mengumpan lambung kepada rekan, *dribbling* untuk melewati lawan, serta *shooting* ke gawang. Agar seorang pemain menguasai keterampilan tersebut pemain harus melakukan latihan yang rutin dan terprogram sehingga keterampilan pemain dapat meningkat. Hal ini di oleh pendapat (Dharmawan, 2022) setiap pemain yang mengikuti latihan futsal harus rajin dan giat dalam mengikuti latihan serta mengikuti semua rangkaian latihan yang diberikan oleh pelatih agar menghasilkan hasil yang baik.

Pencapaian keterampilan dipengaruhi oleh beberapa unsur yaitu dari unsur proses dalam dalam menjalani latihan, unsur pribadi dan faktor lingkungan. Dari unsur tersebut dianggap sebagai penentu utama dalam mencapai kemampuan dan keterampilan yang dipelajari dalam belajar dan latihan (Prasetyo Widiyono & Mudiono, 2021). Seorang pemain harus berlatih secara konsisten agar memperoleh keterampilan bermain futsal dengan baik dan harus memperhatikan aspek dalam latihan yaitu teknik dasar, taktik, fisik dan mental. Agar mendapatkan prestasi yang maksimal maka salah satunya yang perlu dikuasai adalah teknik dasar yang baik (Hawindri, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dan dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler pada SMP Kartika XX-2 Makassar dinyatakan cukup sebanyak 17 orang Pemain dengan persentase 56,7%. Jadi tingkat keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler rata-rata sebesar 58.41 terletak pada interval $56.62 < X \leq 60.20$. selanjutnya hasil ini memberikan gambaran kepada pembina ekstrakurikuler futsal pada SMP Kartika XX-2 Makassar bahwa keterampilan para peserta futsal masih dalam kategori cukup, sehingga perlu adanya latihan yang terprogram khusus untuk latihan teknik dasar bermain futsal dan penambahan jadwal latihan untuk memperoleh keterampilan yang baik dan mendapatkan prestasi dalam pertandingan futsal.

Simpulan (Penutup)

Berdasarkan dari hasil penelitian ini mengenai “Tingkat Keterampilan Bermain Futsal Pemain Ekstrakurikuler di SMP Kartika XX-2 Makassar” pada kategori baik sekali ada 1 orang dengan persentase 3,3%, kategori baik 6 orang dengan persentase 20%, kategori cukup 17 orang dengan persentase 56,7%. Sedangkan kategori kurang 3 orang dengan persentase 10% dan dan kurang sekali juga 3 orang dengan persentase 10%. Jadi tingkat keterampilan dalam bermain futsal Pemain peserta ekstrakurikuler futsal SMP Kartika XX-2 Makassar berkategori cukup.

Daftar Pustaka

- Agnesi Waly, S., & Karim. (2023). *Hubungan Power Otot Lengan Dengan Kemampuan Smash Permainan Bulutangkis Pada Siswa Kelas VII SMP*. 4(2), 437–443.
- Amirullah. (2015). Populasi Dan Sampel (pemahaman, jenis dan teknik). *Wood Science and Technology*, 16(4), 293–303.
- Dharmawan, R. D. (2022). Keterampilan Dasar Bermain Futsal Putri: Studi Survei di SMK Terpadu Ibaadurrahman Kota Sukabumi. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(2), 453–457. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i2.1955>
- Festiawan, R. (2020). Pendekatan Teknik Dan Taktik: Pengaruhnya Terhadap Keterampilan Bermain Futsal. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 143–155.
- Hadi, R. (2019). *Pengaruh metode latihan dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan teknik dasar futsal*. 3, 108–118.
- Hawindri, B. S. (2017). Pemanfaatan panduan latihan teknik dasar futsal bagi atlet pemula. *Ilmu Keolahragaan*, 11(4), 284–290. <http://pasca.um.ac.id/conferences/index.php/SNPJ/article/view/1009>

- Litardiansyah, B. A., & Hariyanto, E. (2022). Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(6), 331–339. <https://doi.org/10.17977/um062v2i62020p331-339>
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i1.5374>
- Mailani, A. (2016). Tingkat Keterampilan Bermain Futsal Peserta Didik Putera yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Imogiri Bantul. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(4), 1–8. <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/ojs/index.php/pjkr/article/view/2350>
- Narlan, A., Juniar, D. T., & Millah, H. (2017). Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal. *Jurnal Siliwangi*, 3(2), 245.
- Prasetyo Widiyono, I., & Mudiono. (2021). Keterampilan Dasar Futsal Peserta Ektrakurikuler di SMK Ma'arif 1 Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(01), 10–17. <https://doi.org/10.53863/mor.v1i01.129>
- Suhardianto, & Ismail, A. (2019). Pengaruh Latihan Variasi Tiang Rintang terhadap Keterampilan Shooting dalam Permainan Futsal pada Mahasiswa Universitas Megarezky Suhardianto 1 , Agus Ismail 2. *PROSIDING Seminar Nasional FKIP Universitas Muslim Maros*, 1, 132–136. <http://ejournals.umma.ac.id/index.php/prosiding/article/view/364>
- Susworo, A., Marhaendro, D., & Saryono. (2012). *Tes Futsal FIK Jogja*.
- Syarifuddin, B. (2010). *Panduan PA keperawatan dan kebidanan dengan SPSS*. Grafindo.
- Taufik, M. S. (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>
- Tenang, J. D. (2008). *Mahir Bermain Futsal*. Dar! Mizan.
- Zulheri Is, & Septi Hariansyah. (2020). Hubungan Daya Tahan Jantung Paru Dengan Keterampilan Bermain Futsal Pada Klub Satoe Atjeh Futsal Academy. *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 175–187. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1016>