

**PERKEMBANGAN OLAHRAGA FUTSAL DI NTB  
SEBAGAI BAGIAN DARI EKSPRESI DIRI PEMUDA DALAM BEROLAHRAGA  
(STUDI PADA SALAH SATU KLUB FUTSAL NTB)**

<sup>1</sup>Yadi Imansyah, <sup>2</sup>Wahyu Hananingsih

<sup>1,2</sup>Dosen Program Studi Penjaskesrek UNU NTB  
Yadi.imansyah@gmail.com; Wahyu\_hananingsih@yahoo.com.

**Abstrak:** Futsal menjadi salah satu olahraga populer dan sangat diminati oleh seluruh kalangan masyarakat terutama di perkotaan. Selain dari itu, permainan futsal sangat mudah dimainkan oleh siapa saja, mulai dari anak-anak, remaja pria dan bahkan orang dewasa. Perkembangan olahraga futsal di Indonesia, termasuk di NTB mengalami peningkatan, terbukti dengan banyaknya pemuda ikut serta dalam kegiatan olahraga futsal, bahkan ikut bergabung dalam klub-klub amatir dan klub profesional khususnya NTB. Salah satu yang mendorong dan memberi semangat kepada para pemuda dalam berolahraga khususnya futsal adalah karena kegembiraan mereka, ketersediaan sarana untuk bermain dan kebutuhan akan pentingnya hidup sehat. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan di kota Mataram Nusa Tenggara Barat pada salah satu klub futsal yang ada di kota Mataram NTB. Instrumen dalam penelitian ini adalah berupa Instrumen dalam bentuk pertanyaan angket, wawancara dan Pengamatan. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan model interaktif, yang dilakukan mulai dari tahap pengumpulan data, reduksi data, salinan data dan penarikan kesimpulan atau disebut verifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perkembangan futsal di NTB adalah gambaran ekspresi diri pemuda dalam berolahraga. Mereka tidak hanya berpartisipasi sebagai penonton saja akan tetapi ikut menggeluti futsal sebagai seorang pemain atau atlet. Mereka beralasan bahwa dengan bergabung dan ikut bergabung dalam klub tertentu, akan menambah wawasan mereka dalam bermain, mendapat sahabat bahkan kesehatan tentunya. Selain itu, tujuan utama atlet bergabung dan memilih sebuah klub khususnya di NTB diantaranya adalah untuk mencari pengalaman dan belajar tentang bagaimana menjadi pemain yang profesional dan bisa berprestasi. Selain dari itu didapat hasil bahwa perkembangan klub futsal yang ada di NTB saat ini sangat berkembang, terlihat dari bagaimana sebuah klub membina dan mengarahkan para atletnya untuk terus bersaing. Dan ketersediaan fasilitas yang disediakan oleh beberapa klub khususnya Maras FC Mataram dalam menunjang proses latihan mereka.

**Kata Kunci:** Futsal, Olahraga dan Klub Futsal NTB

## PENDAHULUAN

Pada awalnya futsal masuk ke Indonesia pada tahun 1998-1999, dan mulai dikenal oleh masyarakat pada tahun 2000, Futsal adalah kata yang digunakan secara internasional untuk permainan sepakbola dalam ruangan. Kata itu berasal dari kata futbol atau futebol (dan bahasa spanyol atau portugal yang berarti permainan sepakbola) dan salon atau sala (dari bahasa Prancis atau spanyol yang berarti dalam ruangan) (Murhananto, 2008). Secara resmi, badan sepakbola dunia FIFA menyebutkan futsal pertama kali dimainkan di Montevideo, Uruguay, tahun 1930. Saat itu, Juan Carlos

Cenani memperkenalkan pertandingan sepakbola Lima lawan Lima untuk suatu kompetisi bagi remaja. Pada saat ini futsal sangat berkembang dengan pesat, salah satunya ditandai dengan maraknya sekolah-sekolah futsal dan tetap bergulirnya kompetisi atau turnamen futsal antar pelajar dan antar klub futsal di Indonesia dan Asia khususnya. Futsal ini menjadi salah satu olahraga populer dan sangat diminati oleh seluruh kalangan masyarakat terutama di perkotaan. Selain dari pada itu permainan olahraga ini sangat mudah dimainkan oleh siapa saja, mulai dari anak-anak, remaja pria dan wanita dan bahkan orang dewasa.

Permainan olahraga futsal dimainkan oleh dua regu atau tim, olahraga ini sangat mirip dengan olahraga sepakbola dari segi teknik aturan permainan. Pendapat lain juga menyatakan bahwa olahraga ini dinamakan futsal karena dimainkan oleh 5 orang dalam 1 tim. Lapangan terbuat dari rumput sintetis dan ada juga yang terbuat dari kayu maupun plastik (PSSI, 2004). Olahraga futsal dimainkan didalam ruangan, sehingga tidak terganggu oleh cuaca yang tidak bersahabat.

Pemain futsal harus dituntut mempunyai kondisi fisik yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi agar dapat bermain futsal selama 2 x 20 menit. Pemain futsal juga bisa mengambil keuntungan yang positif dari permainan ini, yaitu dari segi sosial, hiburan, mental dan emosional. Perlu diketahui, kebanyakan pemain hebat Brasil seperti Ronaldo, Ronaldinho dan Robinho mengembangkan bakat dan kemampuannya dalam mengolah si kulit bundar dengan bermain futsal (Jhon D. Tenang, 2007). Meningkatnya peminat olahraga futsal ini dikarenakan olahraga futsal sangatlah mudah dimainkan oleh siapa saja dan mudah ditemukannya sarana yang disediakan untuk olahraga tersebut. Permainan futsal sangat mewabahnya, dari orang tua, muda, anak-anak juga suka akan olahraga ini, tak terkecuali di ibukota Nusa Tenggara Barat (NTB). Hal ini dibuktikan dengan dominasi putra daerah yang mengisi skuad Mataram FC yang telah mempersembahkan piala untuk NTB pada ajang Liga Futsal Nusantara tahun 2016 lalu dan berhak mengikuti kompetisi futsal tertinggi di Indonesia yakni Pro Futsal League 2016 dan 2017 yang akan bergulir bulan Februari mendatang.

Dan ini sebagai pembuktian bahwa daerah konsisten mampu melahirkan banyak potensi sehingga Mataram bisa menjadi salah satu kekuatan futsal Indonesia. Dan kiranya ini menjadi salah satu yang menjadi motivasi para pemuda NTB maupun masyarakat umum untuk berolahraga, terutama dalam permainan olahraga futsal. Dengan ketersediaan fasilitas olahraga yang memadai tentunya para

pemuda bisa mengekspresikan diri mereka dalam berolahraga. Ekspresi diri bukan hanya dalam bentuk ucapan atau tindakan dalam seni saja melainkan melakukan olahraga juga adalah bagian dari ekspresi diri dan kecintaan dalam berolahraga khususnya olahraga futsal. Salah satu contoh klub yang tengah mempersiapkan diri untuk berkembang dan tengah mempromosikan diri saat ini adalah Maras FC, klub ini salah satu klub futsal di NTB tepatnya di kota Mataram, Klub Maras FC menurut salah satu manager timnya Jhoni Armadi, mengatakan bahwa Maras adalah singkatan dari Mataram Marua Samawa (Bahasa Sumbawa) yang sejak 2001 sudah berdiri dan terbentuk. Namun dulunya klub ini hanya fokus pada turnamen sepakbola saja. Namun seiring dengan maju dan berkembangnya futsal kota Mataram, maka sekarang Maras FC ikut berpartisipasi di turnamen lokal futsal kota Mataram. Atlet-atlet yang bergabung dalam klub ini adalah para mahasiswa yang berasal dari kabupaten Sumbawa dan Sumbawa Barat yang sedang menempuh perkuliahan di Kota Mataram. Mereka bergabung dan masuk kedalam tim ini tentunya dengan berbagai pertimbangan, kriteria dan proses seleksi.

Menggeliatnya pemuda dalam berolahraga khususnya olahraga futsal, tentunya didukung dengan pertumbuhan industri olahraga seperti tersedianya penyewaan lapangan futsal, ketersediaan sarana umum untuk bermain dan ketersediaan toko-toko peralatan futsal. Futsal menjadi tempat ekspresi diri pemuda dalam berolahraga. Namun tidak hanya pemuda saja melainkan seluruh masyarakat secara umum sangat antusias dalam berolahraga dalam hal ini olahraga futsal. Futsal sebagai alternatif masyarakat NTB untuk berolahraga khususnya masyarakat yang mempunyai keterbatasan waktu dalam berolahraga. Kini dengan tersedianya fasilitas yang lebih lengkap dan modern di dalam ruangan, olahraga futsal akan terus berkembang seperti halnya sepakbola lapangan besar. Kita tentu berharap olahraga

futsal di tanah air juga terus berkembang seperti di negara Brasil, Spanyol, atau Iran.

## **METODE:**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini adalah merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, melainkan menggunakan “apa adanya” tentang suatu variabel, gejala atau keadaan (Suharsimi Arikunto, 2005). Dan metode yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui perkembangan olahraga futsal di NTB sebagai bagian dari ekspresi diri pemuda dalam berolahraga (Studi pada salah satu klub Maras FC Mataram).

### **Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di kota Mataram Nusa Tenggara Barat pada salah satu klub futsal yang ada di kota Mataram NTB. Dan waktu penelitian dimulai pada bulan Desember 2016 sampai dengan awal Januari 2017.

### **Instrumen**

Instrumen dalam penelitian ini adalah berupa Instrumen dalam bentuk pertanyaan angket, wawancara dan Pengamatan di kota Mataram pada salah satu klub futsal yang ada di kota Mataram NTB.

### **Analisis Data**

Menganalisis data penelitian merupakan suatu langkah sangat kritis. Pola analisis mana yang akan digunakan, apabila analisis statistik atau non statistik sesuai dengan karakteristik data yang bersifat kuantitatif yakni data yang dikuantitatifkan, yakni data-data yang berbentuk angka bilangan, sedangkan analisis non statistik sesuai data yang bersifat kualitatif (Riyanto, 2001). Maka analisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan model interaktif, yang dilakukan mulai dari tahap pengumpulan data, reduksi data, salinan data dan penarikan kesimpulan atau disebut verifikasi.

## **HASIL PENELITIAN**

Hasil penelitian input atlet klub futsal kota Mataram (Maras FC Mataram) dengan subjek penelitian 10 orang atlet. Maka berdasarkan hasil pengisian instrumen dengan 12 pertanyaan yang dilakukan pada beberapa

pemain didapat hasil data dan analisis sebagai berikut:

1. Pertanyaan pertama, rata-rata sebanyak 9 orang atlet menjawab “Ingin beajar”, menjadi pilihan utama terkait alasan yang mendorong mereka memilih klub futsal, dan sisanya menjawab alasan lainnya.

Dari hasil ini terlihat bahwa tujuan utama atlet bergabung dan memilih sebuah klub khususnya di NTB diantaranya adalah untuk mencari pengalaman dan belajar tentang bagaimana menjadi pemain yang profesional dan bisa berprestasi, walaupun masih dalam level turnamen lokal dan sebagai jalan menuju turnamen level professional.

2. Pertanyaan kedua, rata-rata sebanyak 9 Orang atlet menjawab “bagus”, menjadi pilihan utama terkait pendapat mereka tentang klub futsal di NTB khususnya klub Maras FC, dan sisanya menjawab alasan lainnya.

Dari jawaban mereka dapat ditafsirkan bahwa perkembangan klub futsal yang ada di NTB saat ini sudah berkembang, terlihat dari bagaimana sebuah klub membina dan mengarahkan para atletnya untuk terus berkembang dan bersaing. Dan ketersediaan fasilitas yang disediakan oleh beberapa klub khususnya Maras FC Mataram dalam menunjang proses latihan mereka.

3. Pertanyaan ketiga, rata-rata sebanyak 8 Orang atlet menjawab “terjadwal”, menjadi pilihan utama terkait persepsi mereka tentang metode latihan pada klub futsal di NTB khususnya Maras FC, dan sisanya menjawab alasan lainnya.

Dalam proses latihan tentunya semua klub mempunyai program latihan dan jadwal latihan yang terencana dan terjadwalkan begitu pula yang terjadi pada klub futsal di NTB. Jika klub kecil saja sudah menerapkan jadwal latihan yang teratur, bukan tidak mungkin lagi begitu pula dengan klub-klub besar lainnya yang ada di NTB khususnya Kota Mataram.

4. Pertanyaan keempat, rata-rata sebanyak 8 orang atlet menjawab “ dilatih oleh professional ”,

menjadi pilihan utama terkait apa yang membuat mereka berlatih pada klub futsal di NTB khususnya klub Maras FC, dan sisanya memilih obsi lainnya.

Kita mengetahui bersama bahwasannya dibalik kesuksesan sebuah tim, tentunya ada sosok seorang pelatih yang berada di belakang mereka, seorang pelatih yang berhasil membawa timnya tentunya sudah memiliki pengalaman dalam meramu sebuah tim, dan kita bisa menjawab bahwa seorang pelatih seperti itu adalah salah satu indikator bahwa pelatih tersebut sudah profesional.

5. Pertanyaan kelima, rata-rata sebanyak 9 orang atlet menjawab “diri sendiri”, menjadi pilihan utama terkait pertanyaan atas inisiasi siapa mereka memilih klub futsal di NTB khususnya klub Maras FC, dan sisanya menjawab obsi lainnya.

Ketertarikan seorang atlet terhadap cabang olahraga tentunya didasarkan atas kegemaran mereka dalam berolahraga. Dan secara otomatis ketika kita melihat orang bermain dan berolahraga ada rasa keinginan yang besar untuk ikut serta. Sehingga ini yang mendasari atlet futsal yang ada di NTB khususnya klub Maras FC Mataram berkeinginan untuk bergabung dan mengembangkan diri mereka khususnya dalam permainan futsal.

6. Pertanyaan keenam, rata-rata sebanyak 10 orang atlet menjawab “pemanasan, latihan teknik dan taktik”, menjadi pilihan utama terkait pertanyaan kegiatan seperti apa yang mereka lakukan selama sesi latihan dalam klub futsal di NTB khususnya klub Maras FC, dan sisanya menjawab obsi lainnya.

Tentunya dalam proses latihan, pelatih tau persis bagaimana proses latihan yang benar, proses latihan adalah proses sistematis untuk membentuk seorang atlet agar mempunyai fisik yang kuat, insting yang tajam dan terampil dalam mengolah bola futsal. Seorang pelatih dalam mengarahkan pemainnya agar bisa bermain dengan sangat bagus, harus dilatih bagaimana teknik yang benar dan strategi dalam bermain. Tentunya ini yang dilakukan dalam proses latihan.

7. Pertanyaan ketujuh, rata-rata sebanyak 9 orang atlet menjawab “latihan kelompok, latihan individu”, menjadi pilihan utama terkait pertanyaan bagaimana cara mereka berlatih futsal dalam klub futsal di NTB khususnya klub Maras FC, dan sisanya menjawab obsi lainnya.

Mengingat dalam futsal adalah permainan tim, tentunya dalam proses latihan perlu kerja sama baik tim dan secara individu. Begitu pula dalam pola-pola latihan perlu ada latihan kelompok untuk membiasakan tim dalam melakukan kerja sama dalam pertandingan, begitu pula dalam latihan individu yang biasa dilakukan oleh seorang penjaga gawang dalam permainan futsal. Ini menjadi salah satu strategi dalam proses latihan.

8. Pertanyaan kedelapan, rata-rata sebanyak 10 orang atlet menjawab “prestasi, kebanggaan dan sehat”, menjadi pilihan utama terkait pertanyaan hasil apa yang ingin mereka capai ketika ikut memperkuat klub futsal di NTB khususnya klub Maras FC, dan sisanya menjawab obsi lainnya.

Dalam sebuah kompetisi tentunya yang menjadi hal utama adalah sebuah kemenangan dan prestasi, setelah itu sebuah kebanggaan yang besar. Ketika seorang atlet sudah masuk dalam sebuah tim khususnya futsal, perlu adanya semangat dan hasil apa yang harus mereka capai. Dan terbukti dari jawaban mereka tersebut bahwasannya prestasi, kebanggaan dan sehat adalah yang utama.

9. Pertanyaan kesembilan, rata-rata sebanyak 10 orang atlet menjawab “rekreasi dan penggalangan dana kemanusiaan”, menjadi pilihan utama terkait pertanyaan bentuk kegiatan yang mereka lakukan selama bergabung dalam klub futsal di NTB khususnya klub Maras FC, dan sisanya menjawab obsi lainnya.

Ini (rekreasi) bukan hal baru manakala sebuah tim, ketika melakoni sebuah pertandingan dan kompetisi yang padat. Istirahat dan menenangkan diri adalah salah satu cara memulihkan kondisi fisik dan kondisi mental atlet. Selain dari itu

meraka juga memiliki rasa kepedulian terhadap sesama, terbukti dengan banyaknya kasus bencana di Indonesia akhir-akhir ini, seperti yang terdekat dengan NTB adalah Kota Bima, sebagian tim ikut tergerak untuk membantu. Bukan semata-mata untuk pencitraan sebuah tim tapi murni sebuah kepedulian.

10. Pertanyaan kesepuluh, rata-rata sebanyak 10 orang atlet menjawab “pendekatan seperti sahabat, keluarga dan ilmu teori/praktek”, menjadi pilihan utama terkait pertanyaan pendekatan seperti apa yang dilakukan pelatih dan manajemen pada klub futsal di NTB khususnya klub Maras FC, dan sisanya menjawab obsi lainnya.

Tentu dalam sebuah tim akan terjalin ikatan emosional yang kuat, karena dalam sebuah tim, memiliki keunikan dan karakter pemain yang berbeda-beda. Bagai mana ikatan emosional atlet dengan pelatih, pemain dengan pemain lainnya. Semuanya itu tentu seorang pelatih sudah memahaminya dengan ilmu teori dan praktik yang telah dipelajari pelatih, khususnya yang ada di NTB.

11. Pertanyaan kesebelas, rata-rata sebanyak 10 orang atlet menjawab “sehat, tidak mudah terpengaruh hal negatif dan banyak teman”, menjadi pilihan utama terkait pertanyaan manfaat apa yang mereka rasakan selama berolahraga khususnya setelah menjadi pemain pada klub futsal di NTB khususnya klub Maras FC, dan sisanya menjawab obsi lainnya.

Harapan besar mereka untuk perkembangan futsal NTB semakin maju lagi, dengan berlatih mereka ingin menghasilkan prestasi kebanggaan NTB dan dengan berolahraga semua masyarakat akan sehat jasmani dan rohani. Selain dari itu ekspresi diri mereka terhadap olahraga futsal sebagai penangkal hal negatif dan pergaulah yang tidak baik.

12. Pertanyaan kedua belas, rata-rata sebanyak 10 orang atlet menjawab “prestasi, kebanggaan NTB dan klub, sehat jasmani dan rohani”, menjadi pilihan utama terkait pertanyaan tujuan

pengekspresian diri dalam berolahraga khususnya setelah menjadi pemain pada klub futsal di NTB khususnya klub Maras FC, dan sisanya menjawab obsi lainnya.

Harapan besar mereka untuk perkembangan futsal NTB semakin maju lagi, dengan berlatih. Mereka ingin menghasilkan prestasi kebanggaan NTB dan dengan berolahraga semua masyarakat akan sehat jasmani dan rohani. Selain dari itu ekspresi diri mereka terhadap olahraga futsal sebagai penangkal hal negatif dan pergaulah yang melanggar norma-norma yang ada.

#### **PEMBAHASAN:**

Futsal menjadi salah satu olahraga populer dan sangat diminati oleh seluruh kalangan masyarakat terutama di perkotaan. Selain dari pada itu, permainan olahraga ini sangat mudah dimainkan oleh siapa saja, mulai dari anak-anak, remaja pria dan bahkan orang dewasa. Ini terbukti dengan antusias para pelajar dan mahasiswa untuk bergabung dalam klub-klub futsal yang ada di NTB khususnya kota Mataram, mulai dari klub amatir sampai dengan klub profesional. Mereka beralasan bahwa dengan bergabung dan ikut bergabung dalam klub tertentu, akan menambah wawasan mereka dalam bermain. Tujuan penting mereka bergabung dalam klub adalah ingin meningkatkan prestasi dan kebanggaan untuk kota Mataram khususnya NTB. Tidak sampai di situ, mereka juga berpendapat bahwa pembinaan dalam klub sudah memiliki arah yang jelas, mulai dari manajemen, pembibitan atlet sampai dengan pelatih yang sudah profesional. Pemuda NTB saat ini sudah tau akan pentingnya berolahraga. Perlu kita ketahui bersama olahraga merupakan, suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh begitu juga dengan futsal ini selain untuk kesehatan juga untuk prestasi. Selain itu kegiatan futsal ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Tidak hanya dalam

tataran pemuda saja melainkan seluruh masyarakat secara umum sangat antusias dalam berolahraga, dalam hal ini olahraga futsal. Dan futsal sebagai alternatif masyarakat NTB untuk berolahraga khususnya masyarakat yang mempunyai keterbatasan waktu dalam berolahraga. Berdasarkan hasil penelitian, perkembangan olahraga futsal di NTB, tidak terlepas dari bagaimana peran pemuda dalam ikut serta dalam kegiatan olahraga futsal. Selain dari itu, keberadaan klub-klub yang ada saat ini sangat membantu para pemuda khususnya atlet dalam proses latihan. Mulai dari manajemen klub yang baik, ketersediaan pelatih yang sudah memiliki lisensi dan profesional, program latihan yang terjadwalkan dan teratur. Harapan besar mereka untuk futsal NTB dan tanah air terus berkembang seperti negara-negara lainnya.

#### **KESIMPULAN:**

Perkembangan futsal di NTB adalah gambaran ekspresi diri pemuda dalam berolahraga. Mereka tidak hanya berpartisipasi sebagai penonton saja akan tetapi ikut menggeluti futsal sebagai seorang pemain atau atlet. Mereka beralasan bahwa dengan bergabung dan ikut bergabung dalam klub tertentu, akan menambah wawasan mereka dalam bermain, mendapat sahabat bahkan kesehatan tentunya. Selain itu, tujuan utama atlet bergabung dan memilih sebuah klub khususnya di NTB diantaranya adalah untuk mencari pengalaman dan belajar tentang bagaimana menjadi pemain yang profesional dan bisa berprestasi, walaupun masih dalam level turnamen lokal dan sebagai jalan menuju turnamen level Nasional. Selain dari itu perkembangan klub futsal yang ada di NTB saat ini sudah berkembang, terlihat dari bagai mana sebuah klub membina dan mengarahkan para atletnya untuk terus berkembang dan bersaing. Dan ketersediaan fasilitas yang disediakan oleh beberapa klub khususnya Maras FC Mataram dalam menunjang proses latihan mereka. Kiranya itu cara bersaing, dan mendapat prestasi sebagai kebanggaan untuk futsal kota mataram khususnya NTB dan Indonesia. Kegiatan pemuda dalam berolahraga

terutama futsal ini, bisa menjadi sarana untuk penangkal agar pemuda tidak terjerumus kedalam hal-hal yang negatif seperti narkoba dan minuman keras. Bahkan mereka lebih peka terhadap masalah yang terjadi, seperti kegiatan mereka selain berolahraga yakni ikut menjadi relawan untuk membantu saudara-saudara mereka yang terkena bencana yang terjadi di beberapa wilayah di Indonesia.

#### **SARAN**

Beberapa saran yang bisa disajikan antara lain:

1. Karena keterbatasan waktu yang dimiliki penulis dalam proses penelitian, maka untuk penelitian selanjutnya penulis ingin meneliti sampel yang lebih luas dan tidak berfokus pada satu klub saja, sehingga data yang disajikan lebih akurat.
2. Dengan adanya tulisan atau penelitian ini, kita semua berharap agar pemerintah bisa memfasilitasi pemuda dalam berolahraga, terutama olahraga prestasi seperti futsal dan cabang-cabang lainnya.
3. Dalam tulisan ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

#### **Daftar Pustaka**

- Arikunto, Suharsimi. 2005. *Produser penelitian (Suatu pendekatan praktik)* Jakarta: Rineka Cipta.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. 1997. Jakarta: Balai Pustaka.
- Muharnanto. 2008. *Dasar-dasar Permainan Futsal*. Depok: PT. Kawan Pustaka.
- PSSI. 2004. *Peraturan Permainan Futsal*. Jakarta: PSSI.
- Riyanto. 2001. *Metodelogi Penelitian*. Surabaya: SIC.
- Tenang D. Jhon. 2007. *Mahir Bermain Futsal*. Bandung: DAR! Mizan
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005, Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Website: <http://m.bola.viva.co.id/news>. Diakses pada tgl 29 Desember 2016.
- Hananingsih, W. (2017). Pengaruh Pelatihan Pliometrik Dan Pelatihan Beban Terhadap

Peningkatan Kekuatan Dan Explosive  
Power Otot Tungkai. *Jurnal Ilmiah  
Mandala Education (JIME)*, 1(2), 1-15.