

**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KELINCAHAN UNTUK
BERMAIN FUTSAL PADA SISWA SMA AZ-ZAHRA PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

MAHFUD AFRIZAL ZAIN

Nomor Induk Mahasiswa 06091406075

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2014

R. 25086/25697

S.
796. 334 07
Mah
P
2014
C. 140363

**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KELINCAHAN UNTUK
BERMAIN FUTSAL PADA SISWA SMA AZ-ZAHRA PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

MAHFUD AFRIZAL ZAIN

Nomor Induk Mahasiswa 06091406075

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2014

**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP
KELINCAHAN UNTUK BERMAIN FUTSAL PADA SISWA SMA
AZ-ZAHRA PALEMBANG**

Skripsi Oleh

MAHFUD AFRIZAL ZAIN

Nomor Induk Mahasiswa 06091406075

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Sebagai Skripsi Program Strata 1

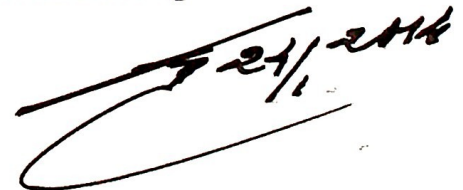
Pembimbing I



Prof. Dr. dr. Fauziah N Kurdi Sp KFR, MPH

NIP 194604261971102001

Pembimbing II



Drs. Djumadin Syafril, M.Pd

NIP 195104211977101001

Disahkan,

Ketua Pelaksana Kampus Palembang



Dr. Sukirno

NIP. 195508101983031005

Skripsi telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Jum'at

Tanggal : 17 Januari 2014

TIM PENGUJI

1. Ketua : Prof.Dr.dr.Fauziah N Kurdi Sp KFR,MPH


2. Sekretaris : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd

3. Anggota : Dr. Hartati, M.Kes

4. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd

5. Anggota : Drs. Meirizal Usra, M.Kes

Palembang, 29 Januari 2014
Diketahui oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001

SURAT PERNYATAAN

Nama : Mahfud Afrizal Zain
Nim : 06091406075
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Untuk Kelincahan Bermain Futsal Pada Siswa SMA AZ-ZAHRA Palembang.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

Seluruh data dan informasi, interpretasi, serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan, penelitian, pengolahan data, serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan.

Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli belum pernah disajikan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun Perguruan Tinggi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari bukti ketidakbenaran dalam pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Palembang, 17 Januari 2014

METERAI
TEMPEL
PAJAK MENGENCEN BANGSA
TGL 20
CF6A7AAF11722091
ENAM RIBU RUPIAH
6000
DUP
Mahfud Afrizal Zain
Nim 06091406075

Kupersembahkan kepada :

- *ALLAH SUBHANALLAHU WATA'ALA yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran dalam pengerjaan skripsiku dan memberikan kesehatan sehingga saya bisa menyelesaikan skripsiku dengan baik.*
- *Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Agus Salim dan Ibu Patmi Asri yang menjadi semangat besar dalam menjalani kuliah, serta selalu ada disetiap waktuku melangkah dalam kehidupan ini. Terima kasih atas do'a dan kasih sayang yang kalian berikan.*
- *Adik-adikku, Hakam Nugroho Aji dan Ahmad Aidil Akbar yang selalu mengharapkan keberhasilanku, semoga kakak bisa menjadi contoh yang baik bagi kalian.*
- *Tercinta, Yayah Dwi Lestari yang selalu senantiasa memberikan semangat besar dalam menjalani kuliah dan kehidupanku.*
- *Saudara-saudaraku dan seluruh keluarga besarku tercinta. Terima kasih atas motivasi & semangat kalian.*
- *Semua Guru dan Dosenku yang telah berjasa dalam mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan kepadaku dengan tulus tanpa pamrih. Terima kasih, semoga Allah SWT selalu memuliakan kalian.*
- *Terimakasih kepada Dosen Pembimbing Ibu Prof. Dr. Fauziah N Kurdi Sp KFR, MPH dan Bapak Drs. Djumadin Syafril, M.Kes yang telah banyak meluangkan waktunya untuk bimbingan.*
- *Sahabat-sahabatku, Arif budi prasetyo, Rendi Susanto, Masagus Agustian, Abu Hasan Alpani, Ridho Gusti Agung, Edy Saputra, Ando Medika, Ahmad Nuargo, Taupik Akbar, fery Andika, Andi Suranto, Fajar Ramadhani, M.Adam maulana Liza, Dewi Sriana, Meilani B.R Saragih, joni Trisetiawan, Teguh Karya, Supriadi, Fahmi, tanpa kalian hidupku takkan berwarna, terima kasih untuk semua yang telah kita lewati bersama dalam suka maupun duka, semoga kita semua akan menjadi orang-orang yang sukses dihari esok.*
- *Terimakasih juga teman-teman kosanku Andika Ari Saputra, Anang Arifin, Dian Apriansah tanpa kalian hidupku tak akan lebih berwarna.*
- *Semua teman-teman Penjaskes 2009 dan adik-adik tingkat Penjaskes 2010-2013, tetap jaga kekompakan kita sampai kapanpun.*
- *Almamaterku yang menjadi kebanggan.*

Motto :

- ❖ ***“Satu untuk semua, Semua untuk satu”***

- ❖ ***“Ada saat dimana kita harus berhenti sejenak, menoleh kebelakang, lalu bersyukur” – Hitam Putih***

- ❖ ***“Semakin sedikit engkau berbicara tentang kualitasmu, semakin orang ikhlas menghargai kehebatanmu” - Mario Teguh***

- ❖ ***“Jangan memohon pada Tuhan tuk meringankan cobaan yang ada, berdoalah pada Tuhan tuk memberikanmu kekuatan tuk dapat melaluinya”***

- ❖ ***“Bersakit sakit dahulu, bersenang senang kemudian”***

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah, Tuhan Semesta Alam atas berkat rahmat dan kasih sayang-Nya penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Sholawat dan salam penulis hanturkan kepada Suri teladan kita Nabi Muhammad SAW yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Adapun judul penelitian ini adalah Pengaruh Latihan *Lari Zig-Zag* terhadap kelincahan bermain futsal pada siswa SMA AZ-ZAHRA Palembang.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini jauh dari sempurna dan banyak terdapat kekurangan, meskipun peninjauan ulang telah beberapa kali dilakukan. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, saran dan kritik konstruktif sangat diharapkan oleh penulis.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan di lingkungan Universitas Sriwijaya Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Penjaskes pada khususnya dan ruang lingkup masyarakat pada umumnya.

Wassalam,

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof.Dr.Fauziah N Kurdi Sp KFR,MPH dan Bapak Drs. Djumadin Syafril, M.Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Sofendi, M.A, Ph.D, Dekan FKIP UNSRI, dan Bapak Drs. Waluyo, M.Pd, Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Adel Fariat S.pd, M.Pd selaku kepala sekolah dan Kakak Marlin, S.Pd selaku guru penjaskes di SMA ISLAM AZ ZAHRA Palembang yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan di SMA ISLAM AZ ZAHRA dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang, November 2013

Penulis,

Mahfud Afrizal Zain

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO	iii
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah	3
1.5 Tujuan Penelitian	3
1.6 Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	5
2.1 Pengertian Futsal	5
2.1.1 Peraturan Futsal	4
2.2 Pengertian Kelincahan	6
2.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan	7
2.2.4 Analisis gerak otot-otot yang digunakan	8
2.3 Pengertian Latihan	9
2.3.1 Prinsip Latihan	10

2.3.2	Tujuan Latihan	12
2.3.3	Latihan Lari Zig Zag	13
2.4	Kerangka Berpikir	14
2.5	Hipotesis	15
BAB III METODE PENELITIAN		16
3.1	Metode Penelitian	16
3.2	Tempat dan Waktu	17
3.3	Variabel Penelitian	17
3.4	Defenisi Operasional Variabel.....	17
3.5	Populasi dan Sampel	18
3.5.1	Populasi Penelitian	18
3.5.2	Sampel Penelitian	18
3.5.3	Teknik Sampling	18
3.6	Instrumen dan Tehnik Pengumpulan Data.....	20
3.6.1	Instrumen Penelitian	21
3.6.2	Teknik Pengumpulan Data.....	22
3.7	Metode Analisis Data	23
3.7.1	Uji Normalitas	23
3.7.2	Uji Homogenitas	25
3.7.3	Uji Hipotesis	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		27
4.1	Hasil Penelitian	27
4.1.2	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	27
4.1.2	Karakteristik Penilaian	27
4.1.3	Deskripsi data Hasil Pretest dan Posttest	
	Hexagonal ObstacleKelompok Pretest Eksprimen	28

4.1.4	Deskripsi data Hasil Pretest dan Posttest Hexagonal Obstacle Kelompok Pretest kontrol.....	29
4.1.5	Deskripsi Data Peningkatan Latihan Lari Zig-Zag Kelompok Eksperimen	31
4.1.6	Uji Normalitas Sampel Pretest Kelompok Eksperimen.....	35
4.1.7	Uji Normalitas Sampel Pretest Kelompok Kontrol.....	38
4.1.8	Uji Normalitas Sampel Posttest Kelompok Eksperimen.....	39
4.1.9	Uji Normalitas Sampel Posttest Kelompok Kontrol.....	43
4.1.10	Uji Homogenitas	47
4.1.11	Uji Hipotesis	48
4.2.	Pembahasan	51
4.2.1	Pembahasan Hasil Pretest dan Posttest Hexagonal Obstacle Kelompok Eksperimen	51
4.2.2	Pembahasan Hasil Pretest dan Posttest Hexagonal Obstacle Kelompok Eksperimen	52
4.2.3	Pembahasan Uji Normalitas Data Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		54
5.1	Kesimpulan	54
5.2	Saran	54
DAFTAR PUSTAKA		55
LAMPIRAN		56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1. Bagian-bagian dari m.triceps surae	9
2. Gambar 2. Lapangan Hexagonal Test	21
3. Gambar 3. Histrogram Pretest Kelompok Eksprimen.....	32
4. Gambar 4. Histogram Pretest Kelompok Kontrol.....	36
5. Gambar 5. Histrogram Postest Kelompok Eksprimen.....	40
6. Gambar 6. Histrogram Postest Kelompok Kontrol.....	44

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Jumlah Siswa SMA AZ ZAHRA Palembang	18
2. Pengelompokan Sample Berdasarkan Hasil Tes.....	19
3. Kategori Tes Hexagonal	22
4. Data Distribusi Hasil Pretest Kelompok Eksperimen.....	28
5. Data Distribusi Hasil Posttest Kelompok Eksperimen.....	28
6. Data Distribusi Hasil Pretest Kelompok Kontrol.....	29
7. Data Distribusi Hasil Posttest Kelompok Kontrol.....	29
8. Perbedaan Mean Pretest dan Posttest Kelompok Eksprimen dan Kelompok Kontrol.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Daftar Riwayat Hidup	56
2. Usul Judul	57
3. Surat Persetujuan Proposal	58
4. Surat Telah di Seminarkan	59
5. SK Pembimbing	60
6. SK Penelitian dari UNSRI	61
7. SK dari DINAS	62
8. Program Latihan	63
9. Tabel Hasil Pretest Kelompok Eksprimen dan Kontrol.....	66
10. Tabel Data Posttest Kelompok Eksprimen dan Kontrol.....	68
11. Daftar Distribusi Nilai Beda Pretest Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	70
12. Tabel Harga Distribusi Uji T	72
13. Tabel Harga Chi Kuadrat	73
14. Dokumentasi	74
15. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	78

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul "Pengaruh Latihan Lari Zig Zag Terhadap Kelincahan Untuk Bermain Futsal Pada Siswa SMA AZ ZAHRA Palembang". Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah ada Pengaruh Latihan Lari Zig Zag Terhadap Kelincahan Untuk Bermain Futsal Pada Siswa SMA AZ ZAHRA Palembang. Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya Pengaruh Latihan Lari Zig Zag Terhadap Kelincahan Untuk Bermain Futsal Pada Siswa SMA AZ ZAHRA Palembang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen yang terdiri dari dua kelas yaitu kelas eksperimen dan kontrol. *Sample* penelitian ini adalah siswi putra yang berjumlah 60 orang. Sedangkan data diambil melalui tes awal (*pre tes*) dan tes akhir (*post tes*). Kelompok dibagi menjadi 30 siswa untuk masing-masing kelompok eksperimen dan kontrol berdasarkan hasil pre test dengan menggunakan *sistem ordinal paering*. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan (*latihan Lari Zig Zag*) selama 6 minggu dengan jumlah pertemuan latihan sebanyak 18 kali. Setelah melakukan latihan dan dilakukan post tes Hexagonal Test terjadi peningkatan mean sebesar 1.94 detik untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan. Serta hasil uji hipotesis menunjukkan nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $580 > 1.771$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dalam penelitian ini dengan demikian H_a diterima dan H_0 ditolak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode *latihan Lari Zig Zag* memberikan pengaruh Terhadap Kelincahan Untuk Bermain Futsal Pada Siswa SMA AZ ZAHRA.

Kata Kunci : Latihan Lari Zig Zag , Kelincahan Untuk Bermain Futsal



BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang masalah

Olahraga pada saat ini banyak digemari masyarakat yaitu olahraga dalam bentuk permainan bola. Olahraga dalam bentuk permainan bola ini pun bermacam – macam misalnya ada permainan bola kecil dan bola besar. Saat ini rata-rata orang lebih senang melakukan permainan bola besar misalnya bola basket, sepak bola, bola volley dan yang terbaru adalah futsal. Dikalangan masyarakat terutama para pelajar, lebih banyak menyukai permainan futsal. Ini terbukti banyak lapangan futsal yang selalu ramai dikunjungi orang – orang terutama dikalangan pelajar untuk bermain futsal. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepakbola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukar net atau papan. Futsal turut juga dikenali dengan berbagai nama lain. Istilah "futsal" adalah istilah internasionalnya, berasal dari kata Spanyol atau Portugis, *futbol* dan *sala*. Futsal merupakan olahraga yang kompleks, dan memerlukan teknik dan taktik khusus untuk futsal, juga dalam kondisi fisik memiliki perbedaaan dengan olahraga – olahraga yang lain. Karakteristik olahraga futsal adalah daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama (POFI).

Menurut R.Soekarman (1989:71), “Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dalam kecepatan tinggi. Kelincahan merupakan factor yang penting untuk dapat berpartisipasi dalam bermacam-macam kegiatan olahraga”. Sedangkan Ismaryati (2008:41) menyatakan “Kelincahan (*agility*) merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan

posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Di samping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan". Di SMA AZ ZAHRA yang masuk kurikulum dalam pelajaran olahraga adalah sepak bola. Namun karena lapangan tidak tersedia akhirnya di ganti dengan futsal. Di SMA ini Olahraga futsal sangatlah di gemari, itu terbukti saat pelajaran penjaskes berlangsung banyak siswa yang lebih memilih bermain futsal dari pada olahraga lain seperti basket, voli maupun olahraga yang lainnya. Namun dalam pengamatan peneliti pada saat Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) saat mereka bermain futsal, peneliti menemukan kekurangan dalam hal kelincahan gerak siswa. Setelah dilakukan tes kelincahan yang berupa tes Hexagonal Obstacle. Hasilnya Dari 20 siswa 13 siswa memiliki nilai kelincahan 15,6 detik yang artinya kelincahannya masih dibawah rata-rata atau kurang dan hanya 7 siswa yang dapat nilai kelincahan 13.3 yang artinya kelincahannya baik. Itu artinya ada 60% siswa yang memiliki kelincahan dibawah rata dan hanya 40% yang memiliki kelincahan baik. Oleh karena itu Siswa malas untuk bergerak menjemput bola dan lamban pergerakan dalam menghindari lawan. Padahal dalam bermain futsal kelincahan yang baik itu sendiri sangat diperlukan baik itu pada saat membawa bola maupun tidak. Semua ini terjadi mungkin kurangnya metode praktik dalam melatih kelincahan. (Harsono, 1993:14-15) memberi contoh beberapa bentuk latihan kelincahan antara lain : (1). Lari bolak-balik (shuttle run) adalah Atlet lari bolak-balik secepatnya dari titik yang satu ketitik yang lain sebanyak sepuluh kali , (2). Lari zig-zag adalah Lari ini hampir sama dengan lari bolak balik kecuali atlet harus lari melalui beberapa titik misalnya sepuluh titik. (3). Lari halang rintangan adalah Disuatu ruangan atau lapangan ditempatkan beberapa rintangan, ada meja, bangku, bola-bola dan lain-lain. Tugas atlet adalah untuk secepatnya melalui rintangan-rintangan yang disusun baik dengan cara dilompati, menerobos (dikolong meja) memanjat dan sebagainya. Berdasarkan

latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh *latihan Lari Zig-Zag* terhadap *kelincahan* untuk bermain futsal pada siswa SMA AZ ZAHRA Palembang".

1.2 Identifikasi masalah

- 1) 60 % siswa belum memiliki kelincahan yang baik.
- 2) Siswa lamban bergerak dalam menghindari lawan.
- 3) Kurangnya penerapan metode praktik dalam melatih kelincahan.

1.3 Batasan masalah

Mengingat keterbatasan penulis dalam berbagai hal, maka segala permasalahan dalam penelitian ini penulis batasi pada "Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kelincahan Pada Siswa SMA AZ ZAHRA PALEMBANG".

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan lari zig - zag terhadap kelincahan pada siswa SMA AZ ZAHRA PALEMBANG?"

1.4 Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kelincahan untuk bermain futsal pada siswa SMA AZ ZAHRA PALEMBANG.

1.5 Manfaat penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil akhir penelitian ini adalah dapat berguna :

- 1) Bagi guru penjasorkes dapat dijadikan motivasi untuk menciptakan modifikasi atau variasi dalam proses belajar mengajar, sehingga siswa tidak merasa bosan dalam proses belajar mengajar, sehingga siswa tidak merasa bosan dalam proses belajar mengajar dan siswa bisa belajar sambil bermain
- 2) Bagi siswa diharapkan bisa meningkatkan kelincahan dalam bermain bermain futsal.
- 3) Bagi sekolah diharapkan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah dan dapat meningkatkan kelincahan bermain futsal dalam pembelajaran penjasorkes di SMA AZ-ZAHRA Palembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam olahraga*. Jakarta : Depdikbud
- Ismaryati. 2011. "Tes dan pengukuran olahraga". Surakarta: Unspres.
- Lutan, Rusli dkk.1991. *Seri Bahan Kuliah Olahraga di ITB Manusia dan Olahraga*. Bandung : ITB dan FPOK / IKIP Bandung.
- Nala, I Gusti. 2011. "Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga". Denpasar: Udayana University press
- Maskur.2006. *Kinesiologi Olahraga; Bahan Ajar*.Palembang : Universitas Sriwijaya
- POFI. 2009. " Coaching Clinic Futsal ". Palembang.
- R. Soekarman. 1989. " Dasar Olahraga Untuk Pembina Pelatih dan Atlet ". Jakarta : PT Gelora Akasara Pratama.
- Sudjana. 2005. "Metoda Stastika". Bandung: Tarsito.
- Sukirno. 2012. "Dasar – Dasar Atletik dan Latihan Fisik". Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Sukadiyanto dan Dangsina muluk. 2011. " Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik " Bandung: Lubuk Agung
- Widiastuti 2011."Tes dan Pengukuran Olahraga". Jakarta Timur: PT Bumi Timur Jaya.