

## Tingkat Keterampilan *Dribbling*, *Shooting* Dan *Passing Kontrol Bola Futsal* Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Laki – Laki Di SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan

Ilham Rachmat Ramadhan<sup>1)</sup>, Dolly Apriansyah<sup>2)</sup>, Azizatul Banat<sup>3)</sup>

**Affiliation:**

Pendidikan Jasmani FKIP UNIVED  
Bengkulu

**Corresponding Author:**

[Ilhamrachmatramadhan123@gmail.com](mailto:Ilhamrachmatramadhan123@gmail.com)



**Abstract**

*This study aims to determine the level of futsal ball control dribbling, shooting and passing skills in male futsal extracurricular participants at SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan. This type of research is quantitative descriptive research with a sample of 22 students. The results of the study conducted on 22 futsal players at SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan, it can be concluded that their futsal dribbling skill level is in the moderate category in general. This evaluation provides an adequate picture of the condition of dribbling skills which is an important foundation in developing their futsal abilities. The results of this study reinforce the importance of continuous efforts to improve the quality of futsal training in junior high schools, including the development of more effective strategies for teaching and training dribbling skills. Shooting skills of futsal players of SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan are in the poor category with the results obtained in the category of "very poor" as many as 1 person with a presentation of 5%, the category of "less" as many as 15 people with a percentage of 68%, the category of "moderate" as many as 4 people with a percentage of 18%, and the category of "good" as many as 2 people with a percentage of 9% and in the category of very good as many as 0 people with a percentage of 0%. The Passing Control skill test of futsal players of SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan is in the Good category with the results obtained in the category of "very poor" as many as 0 people with a percentage of 0%, then in the category of "less" as many as 6 people with a percentage of 27%, the category of "moderate" as many as 3 people with a percentage of 14%, and the category of "good" as many as 13 people with a percentage of 59% and in the category of very good there are none.*

**Keyword:** *Dribbling, Shooting, Passing.*

### Pendahuluan

Dalam perkembangan dunia saat ini olahraga menjadi salah satu yang sangat digemari, karena olahraga merupakan aspek yang penting dalam hidup ini. Salah satu olahraga yang digemari adalah permainan Futsal. Tujuan pembangunan nasional kita adalah mencetak manusia yang sehat jasmani, cerdas, terampil dan beriman kepada Allah SWT. Untuk mengaplikasikan tujuan tersebut, maka kesegaran jasmani sudah sangat pantas untuk mendapatkan prioritas perhatian, sebab untuk mencapai tujuan tersebut kesegaran jasmanilah yang merupakan pilar penentu keberhasilan itu. Dalam rangka untuk mewujudkan pembentukan prestasi, maka kami berupaya untuk mengangkat suatu kegiatan keolahragaan yang berada di lingkungan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Dan selain itu kegiatan tersebut adalah sebagai suatu

upaya untuk mendukung program pemerintah Bengkulu dalam menjangkau atlet berprestasi dan juga sebagai evaluasi tentang pembinaan olahraga futsal dikalangan siswa. Yang nantinya diharapkan dapat memberikan sumbangsih dalam mendongkrak prestasi olahraga.

Kegiatan Ekstrakurikuler merupakan kegiatan siswa diluar jam pelajaran di sekolah. Fungsi dari kegiatan Ekstrakurikuler adalah untuk memperluas pengetahuan dan mengasah ketrampilan siswa. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan olahraga yang dilakukan diluar jam pelajaran siswa, dilaksanakan untuk memperluas wawasan atau kemampuan peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga. Pembinaan kebugaran jasmani di sekolah memberikan beberapa keuntungan yaitu: (1) meningkatkan kapasitas belajar siswa, (2) meningkatkan ketahanan

terhadap penyakit, dan (3) menurunkan angka tidak masuk ke sekolah, Setiawan,(2015: 53).

Berdasarkan hasil observasi ditemukan permasalahan seperti bola terlalu jauh dari kaki saat dribbling, ball felingnya belum maksimal dan belum pernah dilakukan penelitian tentang dribbling, shooting dan passing kontrol, berdasarkan hal tersebut peneliti ingin meneliti tentang Tingkat Keterampilan *Dribbling*, *Shooting* dan *Passing Kontrol* Bola Futsal Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Laki - Laki di SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan.

### Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan jumlah sampel 22 siswa.

### Hasil Penelitian

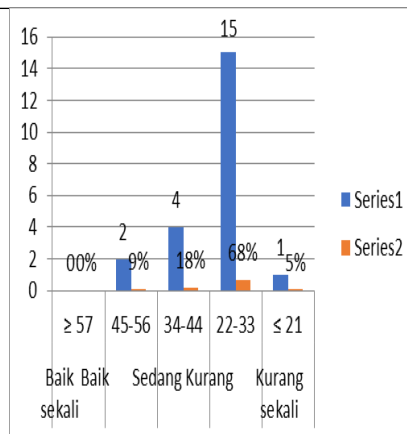
Sampel dalam penelitian ini sebanyak 22 Siswa. Variabel penelitian ini adalah untuk melihat keterampilan *dribbling*, *shooting* dan *passing control bola* futsal di SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan . Data yang diperoleh dari tes tersebut digunakan untuk mengkategorikan menjadi lima kategori yaitu, baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali

### Deskripsi Data Hasil Tes *Shooting* futsal Siswa SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan

Keterampilan shooting futsal merupakan suatu komponen atau unsur teknik dasar yang harus dimiliki oleh pemain futsal. *Shooting* adalah menendang bola dengan keras ke gawang guna mencetak gol. Ini juga merupakan bagian tersulit karena perlu kematangan dan kecerdikan pemain dalam menendang bola agar tidak bisa dijangkau atau di tangkap kiper.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Keterampilan shooting pada pemain futsal SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan yang dituangkan dalam bentuk penilaian yang berwujud tes dan pengukuran. Deskripsi hasil tes keterampilan *shooting* pada pemain futsal SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan, kemudian diklasifikasikan berdasarkan norma tes.

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tes keterampilan *shooting* pada pemain futsal SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan pada gambar berikut :



**Gambar 1 Diagram Batang Tes Keterampilan *shooting* pada pemain futsal SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan**

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa data Tes Keterampilan *shooting* pada pemain futsal SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan diperoleh hasil pada kategori kategori “kurang sekali” sebanyak 1 orang dengan presentasi sebesar 5%, kategori “kurang” sebanyak 15 orang dengan presentase sebesar 68%, kategori “sedang” sebanyak 4 orang dengan presentase sebesar 18%, dan kategori “baik” sebanyak 2 orang dengan presentase sebesar 9% serta pada kategori baik sekali sebanyak 0 orang dengan presentase sebesar 0%.

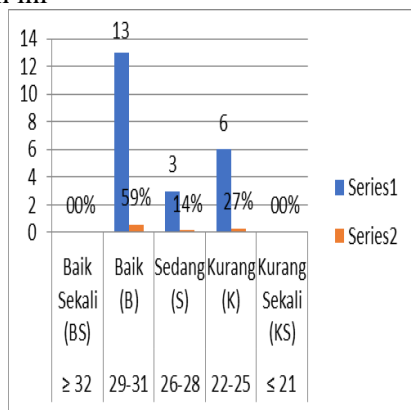
### Deskripsi Data Hasil Tes *Passing Kontrol* futsal Siswa SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 22 pemain. Variabel penelitian ini adalah untuk melihat keterampilan *passing kontrol* futsal di SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan. Data yang diperoleh dari tes tersebut digunakan untuk mengkategorikan menjadi lima kategori yaitu, baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali, Untuk menentukan kategori tersebut, terlebih dahulu data dikumpulkan, kemudian dikategorikan sesuai dengan norma tes *passing kontrol* futsal.

Data penelitian untuk skor *Passing control* futsal SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan didapatkan data bahwa skor tertinggi 35 dan skor terendah 22. Dari analisis data diperoleh harga rata-rata (Mean) sebesar 29,2.

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada Tabel diatas dapat di jelaskan bahwa: 0 orang atau (0%) berada pada skor > 32 orang dan 13 orang atau (59%) berada pada skor 29-31, 3 orang atau (14%) berada pada skor 26-28, 6

orang atau (27%) berada pada skor 22-25, 0 orang atau (0%) berada pada skor < 21 dan dapat dijelaskan juga dengan tabel Histogram di bawah ini



**Gambar 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Katagori atau Normas Tes**

Berdasarkan hasil tes di dapatlah data bahwa terdapat lima kategori yaitu, baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali, lima katagori ini di jelaskan sebagai berikut :Norma tes *Passing Kontrol* futsal

### Pembahasan

Dalam mengembangkan keterampilan olahraga futsal pemain harus menguasai keterampilan dalam bermain futsal seperti dalam penelitian ini pemain menguasai keterampilan dribbling, shooting dan passing control. Dribbling merupakan salah satu aspek kunci dalam permainan futsal, memungkinkan pemain untuk mengontrol bola dengan baik dan mengatasi lawan-lawannya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melakukan analisis mendalam terhadap tingkat keterampilan dribbling, shooting dan passing kontrol futsal siswa, yang berjumlah 22 orang. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif analitis dengan mengumpulkan data dari ahsil tes pemain sebanyak 22 siswa yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan futsal di SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan.

Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan dribbling, shooting dan passing kontrol. Data dikumpulkan melalui tes secara langsung selama sesi latihan futsal dan kemudian dianalisis secara statistik untuk mengevaluasi tingkat keterampilan dribbling, shooting dan passing kontrol siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa

menunjukkan tingkat keterampilan dribbling, shooting dan passing kontrol yang baik. Dari total 22 siswa, sebagian besar dari mereka menunjukkan kemampuan yang konsisten dalam mengontrol bola dan mengatasi tekanan lawan. Namun, terdapat variasi dalam tingkat keterampilan antara siswa, dengan beberapa menunjukkan tingkat keterampilan yang lebih tinggi daripada yang lain.

Analisis lebih lanjut mengungkapkan bahwa faktor-faktor seperti tingkat keaktifan siswa dalam latihan, kualitas bimbingan pelatih, motivasi pribadi, dan pengalaman sebelumnya dalam bermain futsal dapat memengaruhi tingkat keterampilan dribbling mereka. Siswa yang secara konsisten berlatih dan mendapatkan bimbingan yang baik cenderung menunjukkan kemajuan yang lebih baik dalam keterampilan dribbling mereka. Tingkat keterampilan dribbling yang baik di antara siswa menunjukkan bahwa program pelatihan yang diberikan kepada mereka telah memberikan hasil yang positif. Namun, masih ada ruang untuk perbaikan, terutama dalam hal meningkatkan konsistensi keterampilan dribbling di antara semua siswa. Diskusi ini juga menyoroti pentingnya pendekatan yang holistik dalam pengembangan keterampilan olahraga, yang melibatkan tidak hanya latihan teknis, tetapi juga aspek-aspek seperti strategi permainan, kerja tim, dan etika olahraga

Keterampilan dribbling merupakan salah satu aspek penting dalam permainan futsal yang memengaruhi performa individual maupun tim secara keseluruhan dari 22 orang, tingkat keterampilan dribbling yang baik memiliki sejumlah manfaat yang dapat berdampak positif tidak hanya dalam pertandingan, tetapi juga dalam pengembangan pribadi dan tim. Pembahasan ini akan menguraikan manfaat dari keterampilan dribbling futsal siswa dalam kategori baik. 1) Meningkatkan Kemampuan Pribadi Keterampilan dribbling yang baik memungkinkan siswa untuk mengontrol bola dengan lebih baik, mengatasi tekanan dari lawan, dan menciptakan peluang dalam serangan. Ini secara langsung meningkatkan kemampuan individual siswa dalam permainan futsal. Ketika siswa dapat menguasai dribbling dengan baik, mereka menjadi lebih percaya diri dalam menghadapi situasi yang menuntut selama pertandingan. 2) Meningkatkan Efektivitas Serangan, Dribbling yang efektif memungkinkan

siswa untuk melewati lawan-lawannya dengan lebih mudah, menciptakan ruang untuk melakukan umpan atau tembakan. Dengan keterampilan dribbling yang baik, siswa dapat menjadi lebih efektif dalam membangun serangan dan menciptakan peluang gol bagi tim mereka. Ini membantu meningkatkan produktivitas serangan dan kemungkinan untuk mencetak gol. 3) memperkuat daya saing tim Keterampilan dribbling yang baik tidak hanya berguna untuk individu, tetapi juga untuk keseluruhan tim. Siswa yang mampu melakukan dribbling dengan baik dapat memberikan kontribusi signifikan dalam menciptakan peluang bagi tim mereka. Ini dapat membantu meningkatkan daya saing tim dalam pertandingan, dengan kemampuan untuk menangani bola dengan baik dan mengatasi tekanan lawan. 4). Dribbling yang efektif tidak selalu berarti mempertahankan bola untuk diri sendiri, tetapi juga memanfaatkan keterampilan tersebut untuk bekerja sama dengan rekan satu tim. Siswa yang memiliki keterampilan dribbling yang baik akan lebih mampu untuk berkolaborasi dengan rekan satu tim dalam membangun serangan dan menciptakan peluang gol. Ini membantu memperkuat keterampilan kerja tim dan memperbaiki koordinasi antar pemain. 5) Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Mentalitas Pemenang, Kemampuan untuk mengatasi lawan-lawan melalui dribbling dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dengan berhasil melewati lawan, siswa akan merasa lebih percaya diri dalam menghadapi situasi yang menuntut selama pertandingan. Ini juga dapat membentuk mentalitas pemenang di tim, di mana siswa merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan dan mencari kemenangan. 6) Dribbling yang efektif membutuhkan kelincahan, kecepatan, dan ketahanan fisik yang baik. Oleh karena itu, latihan untuk meningkatkan keterampilan dribbling juga dapat membantu meningkatkan kondisi fisik siswa secara keseluruhan. Latihan yang terus-menerus dalam mengembangkan keterampilan dribbling dapat membantu meningkatkan kebugaran kardiovaskular, kecepatan, dan koordinasi gerak.

Dari pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa keterampilan dribbling futsal siswa dalam kategori baik memiliki sejumlah manfaat yang signifikan. Ini tidak hanya meningkatkan performa individu dalam pertandingan, tetapi juga memperkuat efektivitas

dan daya saing tim secara keseluruhan. Selain itu, keterampilan dribbling juga membantu dalam pengembangan pribadi siswa, baik dari segi fisik maupun mental. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk terus berlatih dan mengembangkan keterampilan dribbling mereka guna mengoptimalkan potensi mereka dalam permainan futsal.

Keterampilan *shooting* pada pemain futsal SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa data Tes keterampilan *shooting* pada pemain futsal SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan diperoleh hasil pada kategori kategori “kurang sekali” sebanyak 1 orang dengan presentasi sebesar 5%, kategori “kurang” sebanyak 15 orang dengan presentase sebesar 68%, kategori “sedang” sebanyak 4 orang dengan presentase sebesar 18%, dan kategori “baik” sebanyak 2 orang dengan presentase sebesar 9% serta pada kategori baik sekali sebanyak 0 orang dengan presentase sebesar 0%.

Selanjutnya data tes keterampilan *dribbling* pada pemain futsal SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan diperoleh hasil pada kategori kategori “kurang sekali” sebanyak 2 orang dengan presentase sebesar 9%, kemudian pada kategori “kurang” sebanyak 7 orang dengan presentase sebesar 32%, kategori “sedang” sebanyak 13 orang dengan presentase sebesar 59%, dan kategori “baik” sebanyak 0 orang dengan presentase sebesar 0% serta pada kategori baik sekali tidak ada. Selanjutnya data tes keterampilan *Passing Kontrol* pada pemain futsal SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan diperoleh hasil pada kategori kategori “kurang sekali” sebanyak 0 orang dengan presentase sebesar 0%, kemudian pada kategori “kurang” sebanyak 6 orang dengan presentase sebesar 27%, kategori “sedang” sebanyak 3 orang dengan presentase sebesar 14%, dan kategori “baik” sebanyak 13 orang dengan presentase sebesar 59% serta pada kategori baik sekali tidak ada.

Futsal adalah salah satu permainan yang sangat populer. Dalam permainan futsal ada beberapa teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain dan juga pemain harus memiliki fisik yang baik. Keterampilan bermain futsal ini merupakan hal pokok yang harus dimiliki oleh pemain agar bisa bermain futsal dengan baik. Teknik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah *shooting*. Kemudian didukung dengan

kelenturan pinggan seorang pemain. Keterampilan teknik merupakan salah satu aspek penting dalam futsal. Keberhasilan seseorang atau pemain dalam belajar dan berlatih teknik ditentukan oleh beberapa faktor yang terdiri dari: 1) faktor kondisi fisik, 2) pengalaman gerakan, 3) bakat dan kemampuan belajar, 4) motivasi, 5) bentuk informasi dan instruksi yang diberikan, 6) lingkungan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif analitis dengan mengumpulkan data dari 22 pemain yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan futsal. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan *passing kontrol*. Data dikumpulkan melalui tes langsung selama sesi latihan futsal dan kemudian dianalisis secara statistik untuk mengevaluasi tingkat keterampilan *passing* pemain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pemain menunjukkan tingkat keterampilan *passing kontrol* yang baik. Dari total 22 pemain, sebagian besar dari mereka menunjukkan kemampuan yang konsisten dalam mengontrol bola dan mengatasi tekanan lawan. Namun, terdapat variasi dalam tingkat keterampilan antara pemain, dengan beberapa menunjukkan tingkat keterampilan yang lebih tinggi daripada yang lain.

Pengambilan data menggunakan tes keterampilan *passing* dan kontrol dapat digunakan untuk mengelompokkan pemain. Petunjuk pelaksanaan tes *passing kontrol* sebagai berikut: 1) tujuan: Menurut Narlan dan Juniar (2020 : 123), tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur keterampilan menyepak dan menghentikan bola seorang siswa/atlet. 2) peralatan yang digunakan yaitu, Bola futsal 2 buah, kotak/dinding tembok yang diberi tanda (panjang 3m dan tinggi 0,9m), *Stopwatch*, kapur tulisan/lakban (untuk membuat garis tanda), formulir tes dan pulpen. 3) petugas yaitu, 1 orang pencatat, 1 orang pemegang *Stopwatch*, 1 orang pembantu lapangan. 4) pelaksanaan, Petugas membuat lapangan tes terlebih dahulu dengan ukuran kotak/dinding sasaran panjang 3 meter dan tinggi 0,9 meter. Jarak garis batas menentang ke dinding sepanjang 3 meter. Atlet bersiap dengan meletakkan bola pada kakinya di belakang garis batas. Saat siap, petugas memberikan aba-aba “Siap...GO” dan atlet langsung menyepak bola ke dinding sasaran, kemudian menahan bola sesaat dan ditendang lagi ke tembok sasaran menggunakan kaki yang

lainnya. Atlet melakukan tes ini selama 60 detik setiap percobaan, dengan keseluruhan percobaan sebanyak 2 kali. 5) penilaian, Skor yang di ambil adalah jumlah frekuensi yang terbanyak dari 2 kali kesempatan yang dilakukan oleh atlet/siswa. Analisis paling baik adalah membandingkan dengan hasil tes sebelumnya untuk menentukan latihan yang sesuai.

## Kesimpulan

Berikut adalah beberapa kesimpulan mengenai tingkat keterampilan *dribbling*, *shooting* dan *passing kontrol* futsal SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan:

1. Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap 22 pemain futsal SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan, dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan *dribbling* futsal mereka berada dalam kategori sedang secara umum. Evaluasi ini memberikan gambaran yang memadai tentang kondisi keterampilan *dribbling* yang merupakan fondasi penting dalam pengembangan kemampuan futsal mereka. Hasil penelitian ini memperkuat pentingnya upaya terus-menerus untuk meningkatkan kualitas pelatihan futsal di sekolah menengah pertama, termasuk pengembangan strategi yang lebih efektif untuk mengajar dan melatih keterampilan *dribbling*.
2. Keterampilan *shooting* pada pemain futsal SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan berada pada kategori kurang dengan diperoleh hasil pada kategori kategori “kurang sekali” sebanyak 1 orang dengan presentasi sebesar 5%, kategori “kurang” sebanyak 15 orang dengan presentase sebesar 68%, abekategori “sedang” sebanyak 4 orang dengan presentase sebesar 18%, dan kategori “baik” sebanyak 2 orang dengan presentase sebesar 9% serta pada kategori baik sekali sebanyak 0 orang dengan presentase sebesar 0%.
3. Tes keterampilan *Passing Kontrol* pada pemain futsal SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan berada pada kategori Baik diperoleh hasil pada kategori “kurang sekali” sebanyak 0 orang dengan presentase sebesar 0%, kemudian pada kategori “kurang” sebanyak 6 orang dengan presentase sebesar 27%, kategori “sedang” sebanyak 3 orang dengan presentase sebesar 14%, dan kategori “baik” sebanyak 13 orang

---

dengan presentase sebesar 59% serta pada kategori baik sekali tidak ada.

### Daftar Pustaka

- Aji, S (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Pamulang : ILMU Bumi Pamulang.
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bafirman & Asep Sujana Wahyuri. 2019. *Pembentukan Kondisi Fisik*. 2019. Depok: Rajawali Pres.
- Dlis, F., & Yasep Setia Karnawijaya, D. (2019). Model Latihan Teknik Dasar Futsal (As) Berbasis Permainan Untuk Anak Usia Smp. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(2).
- Ending sepdanus. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT Raja Grafindo Persada
- Ismaryati, (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Irawan, Andri. 2009. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Mulyono, Muhammad Asriady. 2017. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur: Anugrah.
- Lhaksana, Justinus. 2006. *Futsal Coaching Clinic Kelme Futsalimo*. Jakarta: Difatama Sport EO.
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Rinaldi, Muhammad. Rohaedi, Muhammad Syawal. 2020. *Buku Jago Futsal Untuk Pemula Nasional dan Internasional Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Tangerang: Cemerlang.
- Muhammad Asriady Mulyono, *Buku Pintar Panduan Futsal*, (Jakarta, Laksar Aksara, 2014) hal.63
- Narlan, A dan Juniar DT. (2020). *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Yogyakarta: CV BUDI UTAMA
- Nurdin, A. (2023). "Dampak Positif Ekstrakurikuler Terhadap Kemandirian Siswa." *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 8(3), 150-162.
- Syarifuddin. (2018). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : Penerbit Tim Editor UNP Press Padang
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.