



Ketepatan Hasil *Passing* Futsal Melalui Variasi Latihan

Khairul Anwar¹ , Victor G Simanjuntak², Wiwik Yunitaningrum³, Andika Triansyah⁴, Mimi Haetami⁵

^{1,2,3,4,5} Penjas, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura

Jl. Prof. Dr. H. Hadari Nawawi / Jendral Ahmad Yani Kota Pontianak 78124 Kalimantan Barat

Email: khairulanwar123@student.untan.ac.id

Abstrak

Siswa ekstrakurikuler MTs An-Nabawi Sungai Raya menjadi partisipan dalam penulisan ini untuk mengetahui pengaruh variasi latihan terhadap ketepatan passing. Desain yang digunakan One Group *Pre-Test Post-Test* Design dan metode yang digunakan dalam penulisan ini yakni eksperimen. Peneliti menggunakan observasi sebagai metode pengumpulan data, dan sampel terdiri dari 15 siswa ekstrakurikuler futsal dari MTs An-Nabawi Sungai Raya. Uji pendahuluan, seperti uji Normalitas, uji Homogenitas, dan uji Pengaruh, digunakan dalam prosedur analisis data. Hasil *pre-test* sebelum diberikan perlakuan mencakup total 128, atau skor rata-rata 8,6. Sedangkan nilai *posttest* adalah 180 atau skor rata-rata 12 dengan peningkatan persentase (39,53), hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang cukup besar antara ketepatan hasil passing futsal dengan variasi latihan. Penggunaan variasi teknik latihan berdampak besar terhadap ketepatan hasil *passing* futsal siswa ekstrakurikuler di MTs An-Nabawi Sungai Raya.

Kata Kunci: *Futsal, Passing, Ketepatan*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai media utama untuk mencapai tujuan (Sandi et al., 2017). Ada beberapa teknik pengajaran yang berbeda yang dapat digunakan dalam pendidikan jasmani untuk memberikan berbagai mata pelajaran pendidikan jasmani, termasuk kegiatan olahraga. Ada permainan individu dan permainan tim dalam acara olahraga yang sebenarnya. Menurut (Kusmiyati, 2017) kerangka pembelajaran dalam pendidikan jasmani berkaitan dengan bagaimana siswa belajar untuk mencapai tujuan dengan memanfaatkan media aktivitas jasmani, "Kompetisi olahraga digunakan untuk mengajar pendidikan jasmani di sekolah dasar. Menurut (Gumantan & Mahfud, 2018) kegiatan olahraga di sekolah yang ditawarkan oleh instruktur dalam bidang pendidikan jasmani akan banyak membantu pertumbuhan dan perkembangan siswa secara keseluruhan.

Beberapa organisasi telah mengakui pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari pendidikan. Pendekatan pembelajaran untuk pendidikan jasmani juga memberikan penekanan yang kuat pada siswa. Pelajaran pendidikan jasmani harus berorientasi pada tahap perkembangan anak, dan baik materi pelajaran maupun metode penyampaiannya

harus diubah agar pelajaran menjadi menarik dan menyenangkan. Mempelajari penjaskes dapat membantu siswa membangun aktivitas pribadi mereka serta kemampuan atletik mereka.

Olahraga merupakan salah satu upaya untuk mengembangkan kualitas manusia yang dimaksudkan untuk membentuk watak dan kepribadian (Habibul Rasyd, Ahmad Atiq, 2019). Masyarakat sering berpartisipasi dalam olahraga, tidak hanya untuk alasan kesehatan tetapi juga untuk tujuan pendidikan dan bahkan kompetitif. Olahraga dapat menghasilkan manusia yang sehat jasmani dan rohani, khususnya individu yang mampu melakukan gerak hidup yang baik melalui pendidikan jasmani dan olahraga (Yundarwati, 2018).

Olahraga futsal sangat digemari di seluruh dunia, khususnya di Indonesia. Dalam olahraga futsal, terdapat dua regu yang masing-masing terdiri dari lima pemain, salah satunya berperan sebagai penjaga gawang. Penalaran ini tercapai jika diasumsikan bahwa permainan bola yang dimainkan oleh masyarakat Indonesia di lapangan kecil, termasuk lapangan dalam ruangan, lama kelamaan berkembang menjadi terkenal sebagai permainan futsal (Siregar, Y. I., & Ibrahim Akbar, 2021; Rifki Alamsyah, & Dewi Endriani, 2021; Amir Supriadi, 2022; Hulu, A., & Fajar Mugo Raharjo., 2020). Penggemar futsal di Indonesia semakin banyak, salah satunya di Kalimantan Barat. Futsal cukup digemari oleh anak muda, dewasa, senior, bahkan orang tua. Futsal menjadi semakin populer sebagai hasil dari penyelenggaraan kompetisi reguler antara siswa, masyarakat umum, organisasi, dan bahkan turnamen futsal wanita.

Tujuan bermain futsal adalah untuk maju menuju kompetensi dan kesuksesan serta untuk kesenangan dan waktu luang. Mengikuti klub, sekolah, atau kegiatan ekstrakurikuler futsal yang ada di sekolah merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan olahraga futsal Anda. Keterampilan fisik, taktis, dan otak digunakan dari tingkat paling dasar hingga tingkat profesional. Salah satu wadah pembinaan perkembangan anak usia dini adalah klub atau sekolah futsal. Klub futsal akan menawarkan program-program pelatihan yang telah dibuat untuk memungkinkan seseorang memperoleh kemampuan bermain futsal, serta latihan-latihan untuk menyempurnakan bakat tersebut.

Selain shooting, dribbling, dan ball control, passing merupakan gerakan utama dalam futsal. Passing adalah jenis aksi pemain di mana pemain berusaha mengoper bola dari satu pemain ke pemain lain (dari kaki ke kaki), dari satu area lapangan ke area lain,

atau bahkan mencoba menendangnya ke arah gawang tim lain. Dalam olahraga futsal, penggunaan passing sangatlah penting. harus melakukan umpan yang tepat saat menggunakan tendangan kaki bagian dalam, karena melakukan itu akan menghasilkan umpan yang tepat sasaran. (Syachputera et al., 2022) menyatakan bahwa “berbagai latihan passing sendiri merupakan salah satu strategi untuk membantu meningkatkan kemampuan seorang pemain atau atlet dalam proses memperoleh teknik yang menantang atau meningkatkan hasil dalam suatu teknik dalam olahraga yang dimainkannya. Respon latihan harus distimulasi. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengembangkan ketepatan *passing* agar yang dilakukan siswa ekstrakurikuler dapat dilaksanakan dengan baik. Menurut (Yahya Adi Wijanarko, 2021) “futsal merupakan salah satu olahraga yang paling rumit dan pemain harus memiliki pengetahuan dasar tentang aspek teknis permainan”. Berikut adalah bentuk-bentuk latihan bervariasi ada 5 yaitu variasi latihan *passing* dengan target mengenai bola, variasi latihan *passing* dengan 4 penjuru jarak 7 meter, variasi latihan *passing* memasukka bola ke tengah selangkang kaki, variasi latihan *passing* memasukka bola di antara cone, variasi latihan *passing* dengan menyebut nama.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Kegiatan eksperimen yang dimulai dengan tes awal, memperlakukan subjek sesudahnya, dan diakhiri dengan tes untuk menilai hasil dari perilaku yang diberikan menjadi dasar untuk menggunakan teknik ini. Teknik penulisan eksperimental merupakan komponen dari metode kuantitatif, menurut definisi ini. Dalam proses melakukan penulisan dengan desain penulisan yang kaku dengan menggunakan teknik statistik atau metode lain dengan kuantifikasi untuk mengkuantifikasi variabel penulisan digunakan pendekatan kuantitatif. Studi tersebut hanya berisi satu kelompok, yang diuji dua kali; pengukuran pertama (pre-test) dilakukan sebelum subjek mendapatkan terapi, dilanjutkan dengan perlakuan (treatment), dan penulisan kemudian diakhiri dengan pengukuran kedua (post-test).

Tujuan dari studi eksperimental adalah untuk menunjukkan bagaimana perbedaan pelatihan mempengaruhi akurasi hasil passing. “Desain penulisan yang digunakan adalah One Group *Pre-Test Post-Test Design*”. (Fahrizqi et al., 2021)

Tabel 1. One Grup Pre-Test Post-Test Design

Pre-test	Treatment	Post-test
<i>T1</i>	<i>X</i>	<i>T2</i>

Keterangan :

T1 : Nilai *pre-test* (Sebelum Diberikan Latihan)

X : Perlakuan (Latihan Variasi)

T2 : Nilai *Post-test* (Sesudah Diberikan Latihan)

Populasi adalah “area generalisasi yang terdiri dari: objek/subjek yang memiliki atribut dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan selanjutnya diambil kesimpulannya”, menurut Sugiyono (2016). Populasi mencakup semua topik dan objek di kosmos, bukan hanya orang. Populasi dalam penulisan ini terdiri dari 15 siswa yang bermain futsal sebagai kegiatan ekstrakurikuler. Menurut Sugiyono (2016), “sampling jenuh adalah strategi pengambilan sampel dimana semua individu dari populasi digunakan sebagai sampel”, penulis penulisan ini menggunakan metode tersebut. Sampel yang terdiri dari 15 orang mewakili seluruh populasi saat ini.

Penulisan ini menggunakan observasi sebagai metode pengumpulan data. “Observasi sebagai pendekatan pengumpulan data memiliki karakteristik tersendiri jika dibandingkan dengan teknik lain, terutama wawancara dan kuesioner,” Sugiyono et al. (2016). Tes adalah alat atau alat ukur dan evaluasi yang digunakan dengan data penulisan. Aspek evaluasi yang paling terbatas adalah pengujian. Alat belajar ini biasanya digunakan untuk menilai kemampuan seseorang secara tidak langsung, yaitu melalui jawabannya terhadap suatu pertanyaan atau rangsangan. Ujian juga dapat dilihat sebagai serangkaian pertanyaan yang harus ditanggapi untuk mengungkap detail tertentu atau mengukur tingkat bakat peserta tes.

Dalam penelitian ini diawali dengan pengambilan data awal (*pretest*) data apabila eksperimen telah selesai dilakukan maka akan diakhiri *posttest* dimana dilanjutkan dengan tabulasi. Untuk menguji atau mengetahui hipotesis, terlebih dahulu dilakukannya uji persyarat yaitu :

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam data penelitian menggunakan uji *kolomogrov-smirnov* dengan menggunakan bantuan program komputer *SPSS*. Menurut Sugiyono (2016). "*kolomogrov-smirnov* adalah teknik statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis deskriptif". Data yang akan dianalisis adalah data dari *pre-tes* dan hasil dari analisis tersebut, berlaku untuk populasi dimana sampel berasal.

Dalam rencana penelitian ini diuji normalitas data menggunakan uji *kolomogrov-smirnov*, karena disini akan dilihat apakah *kolomogrov-smirnov* tabel berdistribusi normal atau tidak.

b. Uji T

Uji T menggunakan bantuan program komputer *SPSS*. Setelah data berdistribusi normal dan memiliki variasi homogeny maka data yang terkumpul dari *pre-test* dan *post-test* dianalisis secara statistik dengan menggunakan rumus uji T untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat setelah dibandingkan dengan taraf signifikansi 0.05% yaitu :

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{N(n-1)}}}$$

Keterangan :

- t : tabel
Md : rata-rata selisih antara *pre-test* dan *post-test*
 $\sum X^2 d$: jumlah kuadrat antara selisih *pre-test* dan *post-test*
N : jumlah sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Ada penulisan eksperimental dalam penulisan ini. Rata-rata modifikasi pretest dan posttest dibandingkan dalam penulisan ini, dan hasilnya menunjukkan peningkatan akurasi hasil passing. Menurut statistik, hasil *pre-test* (8,6) berada dalam kondisi yang sangat buruk, dan hasil rata-rata *post-test* (12) menunjukkan peningkatan % (39,53).

Uraian tentang uji normalitas dan uji hipotesis disertakan dalam penulisan ini. Tujuan dari deskripsi data penulisan adalah untuk mempermudah interpretasi data. Hasil dari *pre-test* dan *post-test* akan diberikan dalam penulisan ini.

Tabel 2. Deskripsi Data *Pre-Test* Ketepatan Hasil *Passing*

Ketepatan Hasil <i>Passing</i>	N	Nilai		Nilai	Standar
		Terendah	Tertinggi	Rata-rata	Deviasi
	15	6	11	8,6	1,404

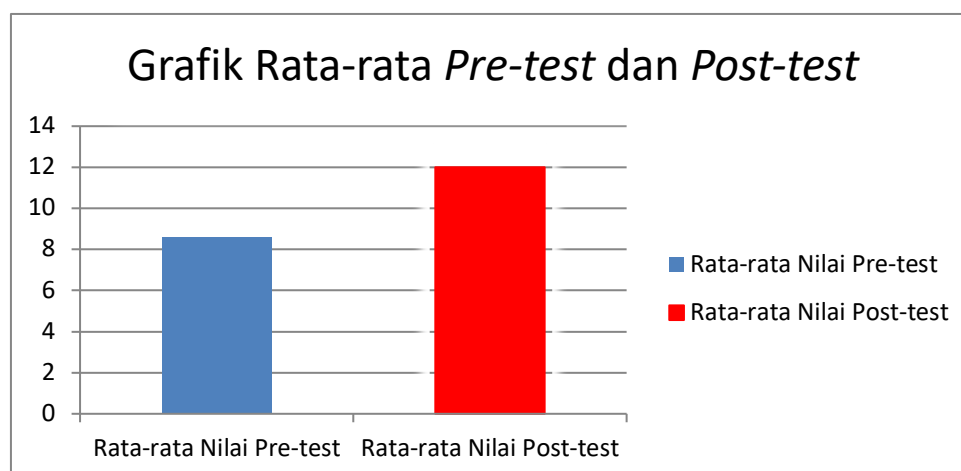
Nilai rata-rata *pretest* ketepatan hasil *passing* siswa ekstrakurikuler futsal di MTs An-Nabawi Sungai Raya adalah 8,6, sesuai tabel di atas. Nilai rata-rata *pre-test* untuk siswa terendah 6 dan tertinggi 11. Dengan standar deviasi, yaitu 1,404. Ada 15 siswa yang mengikuti *pre-test*.

Tabel 3. Deskripsi Data *Post-Test* Ketepatan Hasil *Passing*.

Ketepatan Hasil <i>Passing</i>	N	Nilai		Nilai	Standar
		Terendah	Tertinggi	rata-rata	deviasi
	15	10	15	12	1,56

Nilai rata-rata *Post-test* hasil *passing* futsal siswa ekstrakurikuler di MTs An-Nabawi Sungai Raya diketahui sebesar 12. Berdasarkan tabel di atas. Skor *pre-test* siswa yang terendah 10 dan tertinggi 15 dengan standar deviasi 1,56.

Gambar 1. Grafik Rata-rata *Pre-test* dan *Post-test* Ketepatan Hasil *Passing*



Berdasarkan gambar 1 di atas, menunjukkan bahwa rata-rata pada *pre-test* adalah 8,6, rata-rata pada *post-test* adalah 12. Dari hasil tersebut ada peningkatan kinerja latihan sebesar 39,53% antara hasil *pretest* dan *posttest*.

Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah semua variabel berdistribusi normal atau tidak. Kolmogorov-Smirnov digunakan dalam uji normalitas penulisan ini. Jika nilai sig lebih dari atau sama dengan 0,05 dianggap normal; jika tidak, itu dianggap tidak normal. Perhitungan tersebut menghasilkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data *Pre-test* dan *Post-test* Ketepatan Hasil *Passing* Futsal

Statistic	<i>Pretest</i>	<i>Post test</i>
N	15	15
Mean	8,6	12
signifikansi	0,162	0,200
Tingkat signifikansi	0,05	0,05
Kesimpulan	Data Berdistribusi Normal	Data Berdistribusi Normal

berdasarkan tabel diatas hasil *pre-test* diperoleh sig $0,162 > 0,05$ sedangkan hasil *post-test* diperoleh sig $0,200 > 0,05$. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa keakuratan hasil dari data *pre-test* dan *post test* data berdistribusi normal.

Uji Pengaruh

Dalam penelitian ini, tujuan uji t adalah untuk melihat apakah ada kenaikan skor. Uji t digunakan untuk menganalisis data *pre-test* dan yang digunakan untuk mengukur normalitas hasil passing siswa ekstrakurikuler futsal di MTs An-Nabawi Sungai Raya. Pada titik ini akan diuji hipotesis untuk melihat apakah variasi latihan berpengaruh terhadap akurasi hasil passing futsal siswa ekstrakurikuler MTs AN-Nabawi Sungai Raya. untuk membandingkan t-hitung dan t-tabel untuk memutuskan apakah hipotesis itu benar atau tidak. Jika t hitung lebih besar dari t tabel maka Ho ditolak, dan jika t hitung lebih kecil dari t tabel maka Ho diterima. Aplikasi SPSS dapat digunakan untuk menguji hipotesis dalam penulisan ini. Hasil dari uji-t dapat ditampilkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Rangkuman hasil uji-t

		Paired Samples test							
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence interval of the Difference		t	df	sig-(2-tailed)
					lower	Upper			
Pair 1	Pre Test-Post Test	-340000	0.98561	0.25448	-3.94581	-2.85419	-13.36	14	,000

Berdasarkan Tabel 5 diatas, diperoleh nilai sig < tingkat sig, sebesar 0,000 < 0,05 Maka Ha diterima Ho ditolak, namun dapat disimpulkan bahwa variasi latihan berpengaruh terhadap ketepatan hasil passing futsal siswa di MTs An-Nabawi Sungai Raya.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari latihan yaitu berupa variasi latihan terhadap ketepatan hasil *passing* futsal pada peserta didik ekstrakurikuler di MTs An-Nabawi Sungai Raya. Di dalam proses latihan variasi untuk meningkatkan ketepatan *passing* futsal ekstrakurikuler di MTs An-Nabawi Sungai Raya dilakukan selama kurang lebih dalam waktu 4 minggu dengan total 12 kali treatment/ perlakuan. Selama pemberian treatment, peserta didik yang berjumlah 15 tersebut melakukan latihan dengan sungguh-sungguh sehingga tidak ada hambatan yang dirasakan. Hal ini dibuktikan dengan hasil (*pre-test*) berjumlah 128 atau rata-rata nilai 8,6. Sedangkan nilai setelah diberikan treatment (*post-test*) berjumlah 180 atau rata-rata nilai 12 dan presentase kenaikan yaitu sebesar 39,53%.

Variasi latihan dapat meningkatkan kemampuan ketepatan hasil *passing* pada peserta didik, dengan latihan individu yang dipandu langsung oleh pelatih dapat dengan mudah meningkatkan ketepatan hasil *passing* peserta didik. Serta tingkat kemauan dan antusias peserta didik ekstrakurikuler untuk melakukan latihan sangat besar, sehingga menimbulkan gejolak dalam diri siswa untuk melaksanakan latihan dengan penuh semangat. Menurut Widiastuti (2015:17) ketepatan sebagai keterampilan motorik merupakan komponen kesegaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan anak sehari-hari, ketepatan dapat berupa gerakan (*performance*) atau sebagai ketepatan hasil (*result*).”

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan. Menurut Anam (dalam (Triansyah et al., n.d.) yaitu “faktor internal dan faktor eksternal. faktor internal yaitu faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek itu sendiri, seperti koordinasi, ketajaman indera, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerak, ball feeling, dan ketelitian serta kuat atau lemahnya suatu gerakan. faktor eksternal yaitu faktor yang dari luar subjek, seperti besar kecilnya sasaran dan jauh dekatnya sasaran. Beberapa artikel yang mendukung berpengaruhnya latihan berupa variasi latihan terhadap ketepatan hasil *passing* seperti penelitian yang dilakukan oleh (Malik et al., 2022) kesimpulan penelitian ini yaitu penerapan variasi latihan berbentuk variasi sangat cocok digunakan dalam olahraga futsal, terutama untuk meningkatkan keterampilan *passing*.

Penelitian ini menggunakan 5 variasi latihan yaitu latihan *passing* dengan target mengenai bola dimana setiap peserta didik dituntut aktif bergerak serta lebih mengutamakan konsentrasi, fokus dan ketepatan, latihan *passing* dengan 4 penjuru jarak 7 meter dimana peserta didik dituntut untuk berkerjasama sehingga bisa mendapatkan ketepatan saat menendang bola, latihan *passing* memasukkan bola ke tengah selangkang kaki melatih peserta didik agar lebih konsentrasi dan fokus, latihan *passing* memasukkan bola di antara cone merupakan latihan untuk meningkatkan keterampilan dan akurasi *passing*, latihan *passing* dengan menyebut nama dimana peserta didik dituntut aktif bergerak dan melakukan kerjasama agar *passing* nya tepat. Oleh karena itu, variasi latihan dapat meningkatkan ketepatan hasil *passing* siswa ekstrakurikuler di MTs An-Nabawi Sungai Raya.

KESIMPULAN

Pemanfaatan teknik latihan yang berbeda memberikan dampak yang cukup besar terhadap ketepatan hasil *passing* futsal siswa ekstrakurikuler di MTs An-Nabawi Sungai Raya, demikian temuan penulisan tersebut. Karena adanya peningkatan dalam penulisan ini maka latihan yang diberikan memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan latihan siswa ekstrakurikuler di MTs An-Nabawi Sungai Raya, dengan persentase pengaruh sebesar 39,53%.

Dengan variasi latihan *passing* dapat menampilkan teknik dasar ketepatan hasil *passing* yang baik, khususnya pada ketepatan *passing* diharapkan dapat meningkatkan prestasi dalam olahraga futsal. Karena ketepatan hasil *passing* yang baik, seorang siswa

dapat memiliki rasa percaya diri dalam menampilkan permainan terbaiknya, sehingga siswa lebih memiliki peluang untuk menciptakan kemenangan tim dan pencapaian prestasi yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir Supriadi. (2022). The Relationship between Leg Muscle Strength and Back Muscle Flexibility on Shooting Results of Futsal Athletes. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 3(1), 1-9. <https://doi.org/10.55081/jpj.v3i1.595>
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yulindra, R. (2021). Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kekuatan Tubuh Bagian Atas Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Panahan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 43. <https://doi.org/10.20527/Multilateral.V20i1.9207>
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2018). Perbandingan Latihan Dengan Menggunakan Bola Ukuran 4 Dan 5 Terhadap Ketepatan Menendang Bola Ke Arah Gawang. *Journal Of Sport (Sport, Physical ...)*, 2(1), 1-7. <http://jurnal.unsil.ac.id/index.php/sport/article/view/503>
- Habibul Rasyd, Ahmad Atiq, F. P. H. (2019). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Futsal Ekstrakurikuler Di Sma Negeri 1 Galing Kabupaten Sambas. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(10), 1-12. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/37425>
- Hulu, A., & Fajar Mugo Raharjo. (2020). Pengaruh Latihan Boomerang Run Dan Side Step Terhadap Kelincahan Atlet Sepak Bola. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 1(1), 1-5. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v1i1.605>
- Kusmiyati, K. (2017). Diagnosis Kesulitan Komponen Utama Keterampilan Mengajar Pendidikan Jasmani pada Mahasiswa STKIP Darussalam Cilacap. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(1), 76-88.
- Malik, A., Hasibuan, M. N., & Nurkadri, N. (2022). Pengaruh Variasi Latihan Small Side Games Terhadap Kemampuan Passing Sepakbola Pemain Usia 11-13 Tahun Ssb Tasbi Tahun 2021. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 5(01), 1-7. <https://doi.org/10.35706/Journalspeed.V5i01.6505>
- Rifki Alamsyah, & Dewi Endriani. (2021). Pengembangan Alat Box Target Untuk Latihan Shooting Dalam Permainan Futsal Tahun 2020. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 2(1), 24-30. <https://doi.org/10.55081/jpj.v2i1.228>
- Sandi, R., Victor G. Simanjuntak, & Wiwik, Y. (2017). Modifikasi Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Smp Menyuke Kabupaten Landak. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689-1699.
- Siregar, Y. I., & Ibrahim Akbar. (2021). Pengembangan Variasi Latihan Menyerang Menggunakan Pola 2-2 Dalam Olahraga Futsal Tahun 2020. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 2(1), 1-6. <https://doi.org/10.55081/jpj.v2i1.225>
- Soemardiawan, S., & Yundarwati, S. (2018). Pengembangan model latihan SAQ (speed, agility, quickness) terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan pada pemain futsal Fim Squad IKIP Mataram tahun 2018. *Jurnal Ilmiah IKIP Mataram*, 5(1), 32-40.
- Sugandi, G., & Santosa, A. (2020). Pengaruh small sided game terhadap keterampilan teknik dasar passing dalam permainan futsal. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(1), 109-116.

- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Syachputera, M. L., Anam, K., Nurrachmad, L., Widya, D. F., Yuwono, Y., & Gulsirirat, P. (2022). Pengaruh Latihan Passing Bervariasi Terhadap Akurasi Passing Siswa Sekolah Sepakbola Persisac Kelompok Usia 10-12 Tahun. *Sepakbola*, 2(1), 11. <https://doi.org/10.33292/Sepakbola.V2i1.146>
- Triansyah, A., Burhanudin, B., & Haetami, M. (2020). Pengaruh Heading Game Terhadap Ketepatan Heading Sepak Bola Di Club Gastra Kabupaten Kayong Utara. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 61-67.
- Widiastuti. (2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Depok: Pt Rajagrafindo Persada.
- Yahya Adi Wijanarko, P. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Shooting Futsal Pemain Sma Muhammadiyah 1 Ponorogo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(01), 61-66.