

Pengaruh Latihan *V Roll* Terhadap Akurasi *Passing*

Muhammad Hadi Aditya ^{*1}, Abduloh ², Aria Kusuma Yuda ³

hadiaditya1020@gmail.com ^{*1}, abduloh@staff.unsika.ac.id ², aria.kusumayuda@fkip.unsika.ac.id ³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Universitas Negeri Singaperbangsa Karawang

Abstract

This study aims to examine the effect of v roll training on the accuracy of passing futsal in the extracurriculars of SMAN 13 Depok. The subjects of this study were futsal extracurricular students at SMAN 13 Depok. In this study, the total population was 25 extracurricular players at SMAN 13 Depok. The sample in this study was 25 people using total sampling. With 10 meetings 2 of them pretest and posttest to measure the initial test and final test. In carrying out the initial test, the pretest score was obtained with a total score of 111 and the posttest with a total score of 131. The results of this study indicate that the effect of v roll training on the accuracy of the inner leg futsal passing has increased with the resulting t_{count} being -4.178 at 24 more degrees of freedom greater than the t_{table} value of 2064 and with a sig. (2-tailed) of $0.000 > 0.05$ so it can be concluded that there is a significant difference between the results of the v roll exercise on the accuracy of passing futsal in the inner leg in the pretest and posttest data. So that the v roll training approach has a significant impact on the passing accuracy of the inner leg futsal extracurricular at SMAN 13 Depok.

Keyword: *Passing accuracy; training effect v roll.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh latihan *v roll* terhadap akurasi *passing* futsal kaki bagian dalam ekstrakurikuler SMAN 13 Depok. Subjek penelitian ini merupakan siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 13 Depok. Dalam penelitian ini, total populasi berjumlah 25 pemain ekstrakurikuler SMAN 13 Depok. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang menggunakan total sampling. Dengan 10 kali pertemuan 2 diantaranya *pretest* dan *posttest* untuk mengukur tes awal dan tes akhir. Dalam melakukan tes awal didapat nilai *pretest* dengan total skor 111 dan *posttest* dengan total skor sebesar 131. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh latihan *v roll* terhadap akurasi *passing* futsal kaki bagian dalam berhasil mengalami peningkatan dengan t_{hitung} yang dihasilkan adalah -4,178 pada derajat bebas 24 lebih besar pada dari pada nilai t_{tabel} sebesar 2064 dan dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,000 > 0,05$ sehingnga dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang

nyata antara hasil latihan *v roll* terhadap akurasi *passing* futsal kaki bagian dalam pada data *pretest* dan *posttest*. Sehingga pendekatan latihan *v roll* memberikan dampak yang signifikan terhadap akurasi *passing* futsal kaki bagian dalam ekstrakurikuler SMAN 13 Depok.

Kata kunci: Akurasi *passing* ; pengaruh latihan *v roll*

© 2022 UNIVERSITAS HAMZANWADI
Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi
Fakultas Ilmu Pendidikan
E-ISSN 2614-8781

Info Artikel

Dikirim : 08 Agustus 2022

Diterima : 12 Oktober 2022

Dipublikasikan : 30 Desember 2022

✉ Alamat korespondensi: hadiaditya1020@gmail.com

Universitas Singaperbangsa Karawang, Jl. HS Ronggo, Puseurjaya, Telukjambe Timur,
Karawang, Jawa Barat. 41361, Indonesia

PENDAHULUAN

Permainan futsal adalah salah satu cabang olahraga yang termasuk ke dalam permainan bola besar yang mempunyai kemiripan dengan permainan sepak bola, yang mana tujuan dari permainan ini adalah memasukkan bola atau mencetak gol ke gawang lawan dan berusaha menjaga agar gawang tidak kemasukkan gol oleh lawan dengan versi yang lebih kecil baik dari segi lapangan, ukuran bola, ukuran gawang, dan jumlah pemain dari setiap tim yang lebih sedikit dari permainan sepak bola. Untuk memenangkan sebuah pertandingan tentunya diperlukan teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain seperti *passing*, *control*, *dribbling*, dan *shooting*. Teknik dasar dalam permainan futsal akan menjadi sangat berpengaruh dalam sebuah pertandingan futsal karena jika terjadi kesalahan dalam menguasai teknik dasar akan menjadi fatal dan dapat dimanfaatkan oleh tim lawan.

Teknik dasar futsal harus dikuasai oleh setiap pemain futsal, karena dalam futsal pemain dituntut untuk melakukan teknik dasar dengan tepat dan cepat dibawah tekanan ritme permainan (Hawindri, 2020). Dalam permainan futsal terdapat beberapa teknik dasar seperti *shooting*, *control*, *dribbling*, dan *passing* yang memiliki pengaruh terhadap kualitas sebuah pertandingan hasil yang akan dicapai. Menahan bola atau *control* dalam permainan futsal harus menggunakan telapak kaki karena dengan permukaan yang rata maka bola akan

bergulir dengan cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol bola dengan baik, apabila mengontrol bola jauh dari kaki maka lawan akan mudah merebut dan menguasai bola. Tidak hanya *control* dalam melakukan *dribbling* seorang pemain juga harus melakukan dengan baik agar bola tetap dapat dikuasai dan sebelum bola diberikan kepada teman untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Untuk mencetak sebuah gol seorang pemain harus memiliki *shooting* yang keras dan akurat pada umumnya dalam melakukan teknik ini biasanya seorang pemain menggunakan bagian punggung kaki untuk menghasilkan tendangan yang keras sehingga tendangan sulit di tangkap oleh penjaga gawang. Untuk menciptakan sebuah peluang dalam permainan futsal *passing* menjadi salah satu teknik yang akan sering digunakan untuk merancang dan membangun sebuah serangan kepada tim lawan. *Passing* merupakan penghubung semua pemain diseluruh sektor dan sebuah awalan dalam merencanakan serangan ke gawang lawan.

Dalam melakukan *passing* ada 3 teknik yang bisa digunakan sesuai dengan kondisi dan situasi dilapangan saat merancang sebuah serangan, yang pertama *passing* dengan kaki bagian dalam. Cara melakukan *passing* dengan kaki bagian dalam yang baik dan benar adalah sebagai berikut: 1). Tempatkan kaki tumpu disamping bola, bukan kaki yang mengumpan. 2). Pada saat mengumpan melihat bola. 3). Gunakan kaki bagian dalam untuk mengumpan. 4). Perhatikan ayunan kaki yang akan digunakan untuk mengumpan. 5). Ayun kaki sekuat-kuatnya ke arah depan. 6). Angkat kedua tangan kesamping, untuk menjaga keseimbangan badan. 7). Kunci atau kuatkan kaki tumit pada saat sentuhan dengan bola agar lebih kuat. 8). Pada saat sentuhan dengan kaki bagian dalam dari atas diarahkan kebagian tengah bola dan ditekan kebawah agar bola tidak melambung. 9). Diteruskan dengan gerakan lanjutan (*follow thought*) dimana setelah sentuhan dengan bola dalam mengumpan ayunan kaki jangan dihentikan.

Yang kedua cara melakukan *passing* yang baik dan benar kaki bagian luar yaitu 1). Tempatkan kaki tumpu disamping bola, bukan kaki yang mengumpan. 2). Pada saat mengumpan melihat bola. 3). Gunakan kaki bagian luar untuk mengumpan. 4). Perhatikan ayunan kaki yang akan digunakan untuk mengumpan. 5). Ayun kaki sekuat-kuatnya ke arah depan. 6). Angkat kedua tangan kesamping, untuk menjaga keseimbangan badan. 7). Kunci atau kuatkan kaki tumit pada saat sentuhan dengan bola agar lebih kuat. 8). Pada saat sentuhan dengan kaki bagian luar dari atas diarahkan kebagian tengah bola dan ditekan kebawah agar bola tidak melambung. 9). Diteruskan dengan gerakan lanjutan (*follow thought*) dimana setelah sentuhan dengan bola dalam mengumpan ayunan kaki jangan dihentikan.

Yang terakhir teknik *passing* menggunakan kaki bagian punggung yaitu 1). Tempatkan kaki tumpu disamping bola, bukan kaki yang mengumpan. 2). Pada saat mengumpan melihat bola. 3). Gunakan kaki bagian punggung untuk mengumpan. 4). Perhatikan ayunan kaki yang akan digunakan untuk mengumpan. 5). Ayun kaki sekuat-kuatnya ke arah depan. 6). Angkat kedua tangan kesamping, untuk menjaga keseimbangan badan. 7). Kunci atau kuatkan kaki tumit pada saat sentuhan dengan bola agar lebih kuat. 8).

Pada saat sentuhan dengan kaki bagian punggung dari atas diarahkan ke bagian tengah bola dan ditekan kebawah agar bola tidak melambung. 9). Diteruskan dengan gerakan lanjutan (*follow thought*) dimana setelah sentuhan dengan bola dalam mengumpan ayunan kaki jangan dihentikan.

Untuk melakukan *passing* yang baik dan benar tentu perlu adanya latihan yang dilakukan dengan teratur dan berkelanjutan. Latihan adalah sebuah proses untuk meningkatkan kemampuan gerak seseorang yang dilakukan secara berulang agar tubuh terbiasa untuk melakukan gerakan yang dilatih sehingga menghasilkan hasil yang maksimal. Dengan latihan yang dilakukan tentunya akan menghasilkan akurasi *passing* yang akurat atau tepat ke sasaran yang di inginkan. Akurasi adalah kemampuan anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu dengan melakukan dan mengontrol gerakan yang bersifat mengubah arah sehingga mencapai sasaran yang dikehendaki (Palmizal, 2012).

Untuk melatih akurasi *passing* bisa menggunakan sebuah model latihan salah satunya yang dilakukan dalam penelitian ini dengan menggunakan latihan *v roll*. Latihan *v roll* adalah latihan yang hampir mempunyai kemiripan dengan bentuk latihan *wall passing* sama-sama menggunakan 3 buah *cone* yang bentuk aslinya disusun membentuk huruf v dengan jarak 40 cm per *cone* dan 5-10 meter jarak *cone* untuk target *passing* di depannya. *Passing* yang dilakukan secara bergantian dengan beberapa pasangan. Latihan ini hampir sama dengan latihan *passing* lurus berhadapan, hanya saja berbeda dalam melakukan arah *passing* dan juga kecermatan dalam melakukan arah *passing* yang selalu bergerak ke arah serong kanan dan serong kiri, dalam latihan *passing* variasi ini posisi pemain berada dibelakang *cone* bentuk v dan pemain di depan *cone* yang dijadikan target yang berjarak 5-10 meter.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, mengumpulkan data menggunakan alat penelitian analisis data bersifat kuantitatif dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2013). Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Eksperimen adalah suatu set tindakan dan pengamatan, yang dilakukan untuk mengecek atau menyalahkan hipotesis atau mengenali hubungan sebab akibat antar gejala. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian berbentuk "*one group pretest posttest*" yang berarti dilakukan dalam satu kelompok subjek tanpa adanya kelas pembanding. Kelas subjek tersebut terlebih dahulu diberi *pretest* lalu diberi perlakuan (*treatment*) dengan menggunakan model latihan *v roll* kemudian dilakukan *posttest*. Perbedaan yang diperoleh antara *pretest* dan *posttest* merupakan hasil dari pengaruh perlakuan yang diberikan. Secara tidak langsung dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian eksperimen sengaja dilakukan untuk memperoleh jawaban atas hipotesis yang disusun (Nurhidayah, 2016).

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas atau karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan (Sugiyono, 2019). Dari pengertian itu bahwa populasi adalah

individu yang dijadikan objek penelitian dan keseluruhan dari individu-individu itu harus mempunyai paling tidak satu sifat yang sama atau homogen. Dalam penelitian ini, total populasi berjumlah 25 pemain ekstrakurikuler SMAN 13 Depok. Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan metode total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi, alasan mengambil total sampel karena jumlah populasi yang kurang dari 100 (Sugiyono, 2019). Sehingga seluruh populasi dijadikan sampel yang berjumlah 25 orang.

Penelitian ini terdapat dua variabel yakni variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi variabel lain. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan *v roll* dengan kaki bagian dalam. Dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah akurasi *passing* futsal siswa ekstrakurikuler SMAN 13 Depok. Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasil yang didapat lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2019). Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah tes mengukur ketepatan *passing*.

Adapun cara dalam melakukan tes mengukur ketepatan *passing* adalah sebagai berikut:

1. Alat: Bola futsal, meteran, *cone*, gawang kecil dengan ukuran panjang 1,5 meter dan tinggi 0,5 meter
2. Pelaksanaan: Bola diletakkan dibelakang garis batas, penendang berdiri dibelakang bola dan boleh mengambil awalan. Tendangan dianggap sah apabila masuk bidang sasaran dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas dari arah bersebrangan (18 meter). Tendangan dilakukan sebanyak 10 kali.
3. Pelaksanaan tes ini tidak diadakan percobaan terlebih dahulu sehingga testi langsung melakukan *passing* sebanyak 10 kali apabila tendangan masuk sasaran maka diberi poin 1 dan apabila tidak masuk sasaran poin 0

HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui “pengaruh latihan *v roll* terhadap akurasi *passing* futsal kaki bagian dalam ekstrakurikuler SMAN 13 Depok”. Kegiatan penelitian ini dilaksanakan dalam 2 tahap, yaitu *pretest* dan *posttest* sebanyak 10 kali pertemuan. Adapun deskripsi data hasil *pretest*, *posttest* dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan rumus t dapat disajikan sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil *pretest* dan *posttest*

No.	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisish
1.	Allyansyah	6	7	1
2.	Daniel Christian	4	6	2
3.	Ahmad Rifat	3	3	0



4.	Alfajar Setiawan	5	6	1
5.	Ezra Sebastian	3	5	2
6.	Jundy Arifullah	7	5	-2
7.	Hanifan	3	4	1
8.	Rizki Hamid	2	4	2
9.	Rifqi Ahmad	5	5	0
10.	Rafli Ramadani	5	6	1
11.	Ahmad Haidar	4	5	1
12.	Sandi Winata	7	7	0
13.	Muhammad Dzakwan	6	5	-1
14.	Virgy Malik	4	5	1
15.	Fitrah Robbigfiri	3	4	1
16.	Ahmad Zazky	4	4	0
17.	Daffa Afriansyah	3	5	2
18.	Eldies Azi	6	6	0
19.	Ade Safiqri	6	7	1
20.	Muhammad Airil	3	5	2
21.	Amal Ledgardo	7	8	1
22.	Teguh Imaddudin	5	6	1
23.	Ferdian Saputra	2	3	1
24.	Leonardo Marbun	3	4	1
25.	Rafi Adji	5	6	1
Mean		44.4	52.4	
Standar Deviasi		1.557	1.268	
Minimal		2	3	
Maksimal		7	8	
Total skor		111	131	

Dari tabel 1 menunjukkan bahwa adanya perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* dengan selisih yang berbeda beda dan dapat di tunjukkan dengan digram dibawah ini.

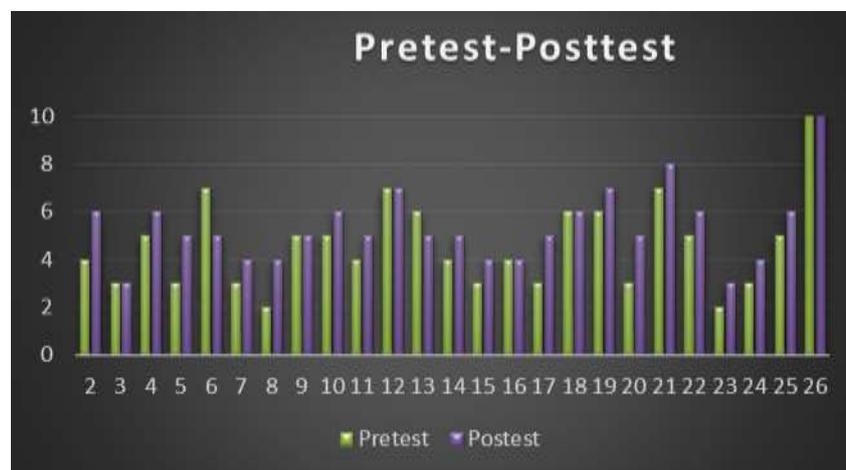


Diagram 1. Hasil *pretest* dan *posttest*

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dan uji-t. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui hasil data tersebut apakah berdistribusi normal atau

tidak. Sedangkan Uji-t dilakukan untuk membandingkan antara nilai *pretest* dan *posttest* setelah diberikannya treatment atau perlakuan apakah menunjukkan pengaruh latihan *v roll* terhadap akurasi *passing* futsal kaki bagian dalam ekstrakurikuler SMAN 13 Depok. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan Program SPSS Versi 25.

Tabel 2. Uji normalitas *shapiro-wilk pretest* hasil akurasi *passing* futsal

Pretest	<i>statistic</i>	Df	Sig.
	0.921	25	0.054

Dengan menggunakan *saphiro-wilk* diketahui bahwa data pada hasil *pretest* hasil latihan *v roll* terhadap akurasi *passing* futsal kaki bagian dalam lebih besar dari 0,05. Di ketahui nilai sign. $0,054 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data *pretest* hasil latihan *v roll* terhadap akurasi *passing* futsal kaki bagian dalam berdistribusi Normal artinya bahwa data yang di dapatkan sudah memenuhi kriteria data dari uji prasyarat analisis data yang terdiri dari uji normalitas dan uji T.

Tabel 3. Uji Normalitas *shapiro-wilk posttest* hasil akurasi *passing* futsal

Posttest	<i>statistic</i>	df	Sig.
	0.946	25	0.204

Dengan menggunakan *saphiro-wilk* diketahui bahwa data pada hasil *pretest* hasil latihan *v roll* terhadap akurasi *passing* futsal kaki bagian dalam lebih besar dari 0,05. Di ketahui nilai sign. $0,204 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data *pretest* hasil latihan *v roll* terhadap akurasi *passing* futsal kaki bagian dalam berdistribusi normal artinya bahwa data yang di dapatkan sudah memenuhi kriteria data dari uji prasyarat analisis data yang terdiri dari uji normalitas dan uji T.

Tabel 4. Hasil analisis paired sample test atau uji t

Pretest- Posttest	t	df	Sig. (2-tailed)
	-4.178	24	0.000

Dasar pengambilan keputusan :

1. Jika nilai sig. (2-tailed) $< 0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil belajar pada data *pre-test* dan *post-test*
2. Jika nilai sig. (2-tailed) $> 0,05$, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil latihan *v roll* pada data *pre-test* dan *post-test*

Dengan demikian Nilai t_{hitung} yang dihasilkan adalah -4,178 pada derajat bebas 24 lebih besar dari pada nilai t -tabel sebesar 2064 (lihat tabel sebaran t). diketahui bahwa nilai sig.(2-tailed) sebesar $0,000 > 0,05$, maka kita dapat simpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara hasil latihan v roll terhadap akurasi *passing* futsal kaki bagian dalam pada data *pretest* dan *posttest*. Sehingga, pendekatan latihan v roll memberikan dampak yang signifikan terhadap akurasi *passing* futsal kaki bagian dalam.

Pembahasan

Pendekatan latihan dengan menggunakan latihan v roll menekankan pada kemampuan anak untuk melihat secara luas pandangan pada saat bermain futsal dan secara teknik latihan v roll bisa dikatakan pengembangan dari latihan *wallpass* yang sudah banyak digunakan tim-tim futsal yang ada disekolah. Latihan v roll ini tidak hanya berfokus pada satu titik sebagai pantulan bola seperti latihan *wallpass*, melainkan berfokus pada dua titik yang ada di depan kiri dan kanan sehingga membentuk seperti huruf V.

Secara teknik latihan v roll ini berhasil untuk meningkatkan akurasi *passing* futsal kaki bagian dalam, dengan kenaikan presentase sebesar 18% dengan 3 orang mendapat predikat A, 3 orang mendapat predikat B, 8 orang mendapat predikat C, 5 orang mendapat predikat B, dan 2 orang mendapat predikat E. Latihan ini juga mempunyai kemiripan dengan latihan *passing* lurus berhadapan, hanya saja beberapa bentuk variasi latihan v roll agar para pemain tidak mengalami kejenuhan dalam berlatih. Peningkatan kemampuan akurasi *passing* futsal dengan kaki bagian dalam dipengaruhi oleh treatment yang di berikan sebanyak 8 variasi kepada 25 orang sampel. maka terdapat hasil yang berpengaruh antara latihan v roll terhadap akurasi *passing* futsal kaki bagian dalam ekstrakurikuler SMAN 13 Depok.

Dengan demikian penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang mana terdapat pengaruh latihan v roll terhadap akurasi *passing* bawah yang dilakukan di Sragen dengan hasil analisis. Penelitian yang dilakukan di Sleman terdapat kenaikan akurasi *passing* bawah dengan persentase. Untuk meningkatkan sebuah akurasi yang ingin dicapai perlu adanya usaha yang dilakukan oleh anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu dengan mengontrol gerakan yang bersifat mengubah arah sesuai sasaran yang dikehendaki (Palmizal, 2012). Pelatihan yang diberikan secara teratur akan mendapat hasil tertentu dimana tubuh teradaptasi dengan pelatihan yang diberikan (Hatta Argita, 2019). Gerakan yang dilakukan dilatih secara berulang-ulang akan menyebabkan terjadinya pembentukan refleks bersyarat, belajar gerak, dan proses penghafalan gerak (Nala, 2011).

SIMPULAN

Berdasarkan pada latar belakang masalah, tinjauan teoritis, penentuan metode penelitian, pengolahan data dan analisis data sebagai deskripsi dari variabel penelitian, serta perumusan diskusi penemuan, maka dalam penelitian ini penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut: terdapat pengaruh peningkatan yang signifikan antara latihan v roll dengan

akurasi *passing* futsal kaki bagian dalam ekstrakurikuler SMAN 13 Depok. Hal ini dibuktikan dengan hasil *posttest* (tes akhir) yang lebih meningkat dari hasil *pretest* (tes awal).

PERNYATAAN PENULIS

Dengan ini menyatakan bahwa artikel dengan judul Pengaruh Latihan V Roll Terhadap Akurasi Passing Futsal Kaki Bagian Dalam Ekstrakurikuler SMAN 13 Depok belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal lain dan merupakan karya penulis. Apabila dikemudian hari ditemukan artikel ini di jurnal atau media lain maka penulis siap menerima sanksi dari jurnal porkes.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustan, B., & Hidayat, A. R. (2021). Play Teach Play: Pengaruhnya Terhadap Kemampuan Passing Futsal. *Physical Activity Journal*, 2(2), 159. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.2.2.3875>
- Akhmad, N., & Suriatno, A. (2021). Pengaruh Latihan 3 Cone Wall Passing dan “V” Roll To Gated Pass Terhadap Akurasi Passing Bawah. *Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 8(1), 29. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v8i1.4184>
- Ardiyanto, M. D., Januarto, O. B., & Yudasmar, D. S. (2021). Peningkatan Keterampilan Dasar Passing Futsal Memakai Metode Drill Bervariasi. *Sport Science and Health*, 3(11), 921–928. <https://doi.org/10.17977/um062v3i112021p921-928>
- Arjun Fetru. (2020). Model Latihan Passing Futsal Untuk Putri Tingkat Sekolah Menengah Atas. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 176–187. <https://doi.org/10.21009/gjik.112.09>
- Aswanto, R. D. (2021). Survei Motivasi Peserta Didik dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal. *Sport Science and Health*, 3(1), 20–25. <https://doi.org/10.17977/um062v3i12021p20-25>
- Afandi, A., & Faisal, M. (2020). Upaya Meningkatkan Teknik Juggling Permainan Futsal Dengan Media Alat Bantu. *Jurnal Porkes*, 3(2), 142-148. <https://doi.org/10.29408/porkes.v3i2.3005>
- Allsabab, M. A. H., & Sugito, S. (2021). Survei Perbandingan Kapasitas Daya Tahan Aerobik (Vo2 Max) Pada Pemain Futsal Putra Dan Putri. *Jurnal Porkes*, 4(2), 165-173. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4995>
- Dandi, M., & Nurhidayat, N. (2022). Analisis Tingkat Kedisiplinan Siswa dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler. *Jurnal Porkes*, 5(1), 272-282. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5739>
- Ginting, S. S., Syafrial, S., & Defliyanto, D. (2019). Analisis Kemampuan Teknik Control, Heading Dan Passing Siswa Ekstrakurikuler Futsal Smp Negeri 13 Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 3(1), 118–124. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i1.8820>

- Haryati, S. (2014). *Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas V Sd Negeri 52 Kota Bengkulu* (Vol. 11, Issue 1). Universitas Bengkulu.
- Hulfian, L. (2020). Latihan Kelincahan Boomerang Run Dapat Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Porkes*, 3(1), 9-14. <https://doi.org/10.29408/porkes.v3i1.1932>
- Hidayat, D. (2018). Alat Bantu Latihan Arkick untuk Meningkatkan Teknik Dasar Passing Futsal. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 46-49.
- Hidayat, I. I., & Rusdiana, A. (2014). *Analisis Biomekanik Tendangan Shooting Pada Atlet Futsal Putra Ukm Futsal Universitas Pendidikan Indonesia Universitas Pendidikan Indonesia*. 35-39.
- Hidayat, R. A., Permadi, A. A., & Hermawan, I. (2022). Pengaruh Latihan Reaksi terhadap Performance Goalkeeper. *Jurnal Porkes*, 5(1), 178-188. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5187>
- Irawan, G., Sugiarto, T., & Kurniawan, A. W. (2020). Upaya Meningkatkan Akurasi Teknik Passing Menggunakan Metode Drill Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola. *Jurnal Penjakora*, 6(2), 92. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i2.19976>
- Jusran, S., & Hariadi, H. (2020). Kontribusi Kecepatan, Kelincahan Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Porkes*, 3(1), 37-43. <https://doi.org/10.29408/porkes.v3i1.2108>
- Novianto, T., & Nugraheningsih, G. (2021). Penguasaan Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Siswa U-15 Akademi Futsal GMS Kabupaten Lahat Sumatera Selatan. *Jurnal Olympia*, 3(1), 1-6. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v3i1.1385>
- Oktavia, R. D., & Hariyanto, D. (2017). Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Statis Dan Latihan Passing Bergerak Dinamis Terhadap Ketepatan Passing Pada Permainan Futsal. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(1), 30-41. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v1i1.249>
- Paranoan, A., & Prastya, A. N. (2019). Pengembangan Model Latihan Build Up Menyerang Pada Permainan Futsal. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 79-92. <https://doi.org/10.21009/jsce.03108>
- Sahabuddin, S., Hakim, H., & Syahrudin. (2020). Jurnal Penjaskesrek. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 204-217.
- Saputra, R. N., Yarmani, Y., & Sugiyanto, S. (2019). Pengaruh Metode Latihan Terpusat Dan Metode Latihan Acak Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Futsal. *Kinestetik*, 3(1), 108-117. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i1.8819>
- Sintaro, S., Surahman, A., & Khairandi, N. (2020). Aplikasi Pembelajaran Teknik Dasar Futsal Menggunakan Augmented Reality Berbasis Android. *TELEFORTECH: Journal of Telematics and Information Technology*, 1(1), 22-31. <https://doi.org/10.33365/tft.v1i1.860>



- Solihin, A. O. (2020). Tingkat Keterampilan Siswa pada Ekstrakurikuler Futsal Tingkat Sekolah Dasar Student Skill Level at Futsal Extracurricular Elementary School Level Akhmad Olih Solihin. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(2), 239–246.
- Subarkah, A. J., & Hariyanto, E. (2021). Upaya Untuk Meningkatkan Pemahaman Peraturan Permainan Futsal Melalui Pembelajaran Daring Untuk Siswa Esktrakurikuler Futsal. *Sport Science and Health*, 3(11), 909–920. <https://doi.org/10.17977/um062v3i112021p909-920>
- Sugandi, G., & Santosa, A. (2020). Pengaruh small sided game terhadap keterampilan teknik dasar passing dalam permainan futsal The effect of small sided game on basic passing techniques in a futsal game Futsal adalah olahraga permainan yang sangat cepat dan dinamis . Dari segi lapangan yan. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(1), 109–116. <https://jpoe.stkipasundan.ac.id/index.php/jpoe/article/view/30>
- Sugiarto, T., Tomi, A., & Fauzi, I. A. (2022). Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Passing Futsal Menggunakan Metode Drill. *Sport Science and Health*, 2(3), 210–214. <https://doi.org/10.17977/um062v2i32020p210-214>
- Utomo, A. A. B. (2019). Pengaruh Latihan Angeled Leg Pressed Dan Lying Leg Curls Terhadap Explosive Power Otot Tungkai Atlet Futsal Universitas Pгри Madiun. *Journal Sport Area*, 4(1), 198–210. <https://journal.uir.ac.id/index.php/JSP/article/view/2366>
- Utomo, N. P., & Indarto, P. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Passing dalam Sepak Bola. *Jurnal Porkes*, 4(2), 87-94. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4578>
- Yuniarto, A., Supriyadi, S., & Sudjana, I. N. (2018). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Mobile Learning Teknik Dasar Dan Peraturan Permainan Futsal. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(1), 51–62. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v2i1.188>