
**PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* TERHADAP
KETEPATAN *PASSING* FUTSAL****Aditya¹, Wiwik Yunitaningrum², Novi Yanti³**^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Keguruan, Universitas Tanjungpura,
Indonesia
adityaadit@student.untan.ac.id

Informasi ArtikelDiterima 2023-05-31
Direvisi 2023-06-09
Dipublikasikan 2023-06-30

Keyword:*Drill*
Metode Passing
Futsal

ABSTRACT**Pendahuluan.** Ketepatan passing dalam permainan futsal menjadi masalah yang di hadapi para siswa ekstrakurikuler di MTs Negeri 02 Pontianak sehingga penelitian ini bisa menjawab pengaruh dari latihan drill terhadap ketepatan passing.**Metode.** Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan metode yang digunakan adalah metode eksperimen jenis *Pre-Experimental designs* dan rancangan penelitian ini menggunakan *one grup pre test-post test design*. Sampel dari penelitian ini adalah peserta didik ekstrakurikuler MTs Negeri 02 Pontianak dengan jumlah 15 peserta didik. Pengambilan data menggunakan Tes *passing*.**Hasil.** Penelitian menunjukkan hasil yang signifikan secara pengaruh dari hasil *rata-rata* pretest 8,66 dilanjutkan dengan pemberian perlakuan lalu hasil *rata-rata* posttest diperoleh 12,33 dengan presentase peningkatan sebesar 42,30%. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji prasyarat yaitu uji Normalitas, uji Homogenitas, dan uji pengaruh. Maka dari hasil perhitungan uji Homogenitas data dari *rata-rata pre test* dan *post test* di peroleh $F_{hitung} = 1,19$ sedangkan $F_{tabel} = 4,60$ sehingga didapatkan data berdistribusi normal.**Kesimpulan.** Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan terdapat pengaruh latihan *Drill* yang signifikan terhadap ketepatan *passing* futsal siswa ekstrakurikuler MTs Negeri 02 Pontianak dengan peningkatan di peroleh sebesar 42,30 % setelah mendapat perlakuan sebanyak 12 kali pertemuan.© 2022 The Authors. Published by Universitas Negeri Padang.
This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)

Penulis Korespondensi:Aditya
Universitas Tanjungpura, Pontianak
Email: adityaadit@student.untan.ac.id

PENDAHULUAN

Ada banyak olahraga, baik sendiri maupun bersama atau berkelompok. Menurut Hardiyono (2020) olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga kesehatan tubuh. Banyak orang melihat pria, wanita dan anak-anak berolahraga, itu dibuat untuk menjaga fisik dan mental untuk mencapai tubuh yang sehat. Salah satu olahraga permainan dan kelompok yang sangat populer saat ini yang dinikmati oleh semua lapisan masyarakat adalah futsal. Selain itu (Wirama et al., 2019) mengatakan olahraga biasanya merupakan bagian dari aktivitas fisik dan berpengaruh positif terhadap kondisi tubuh. Permainan futsal adalah salah satu permainan bola besar yang didalamnya terdiri dua tim akan berlawanan satu sama lain. Menurut Ginanjar et al., (2017) Futsal atau futbol sala dalam bahasa

spanyol berarti sepak bola dalam ruangan . Olahraga futsal identik dengan permainan beregu , dimana setiap regu harus memiliki 5 pemain diantaranya 1 penjaga gawang dan 4 orang pemain. Selain itu (Lhaksana, 2011) menyatakan Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan aktif. Di area yang relatif kecil , hampir tidak ada ruang untuk melakukan kesalahan . (Mulyono, 2017) futsal adalah salah satu cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar. Sepak bola futsal yang dimainkan di dalam ruangan adalah olahraga berupa team dengan sifat dinamis. Sedangkan menurut (Naser & Ali, 2016) Oleh karena itu, kerja sama antar pemain sangat diperlukan berkat umpan-umpan yang tepat. Pemain futsal memiliki perannya masing-masing diantaranya satu kiper, dua pemain *plank*, satu *anchor*, dan satu *pivot*. Kedua tim bertanding dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawannya dan berusaha mempertahankan gawang timnya dari kebobolan. Namun, untuk kiper mereka diperkenankan untuk bermain dengan seluruh anggota tubuhnya. Dalam proses permainan futsal terdapat pemain yang perlu evaluasi terhadap permainan terutama dalam melakukan teknik dasar futsal, jika seorang pemain ingin mencapai tingkat-tingkat permainan yang bermutu tinggi maka ia harus memiliki fisik dan mental yang sempurna dan teknik-teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan futsal. Dalam pertandingan futsal, pemain futsal harus bermain dengan perputaran bola yang cepat , baik dalam menyerang maupun bertahan. Untuk bermain futsal dengan baik tentunya setiap pemain harus menguasai setiap teknik dasar yang ada dalam futsal. Pemain futsal harus memiliki fisik, mental dan teknik yang baik. Dan adapun definisi teknik dasar yaitu suatu kemampuan atau kepandaian yang dimiliki setiap individu untuk mengolah atau menguasai gerakan dasar dalam permainan. Teknik dasar yang perlu dikuasai pemain futsal antara lain teknik menendang bola (*shooting*), teknik mengoper bola (*passing*), teknik menggiring bola (*dribbling*), teknik menyundul bola (*heading*) (Pamungkas, 2013).

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain dalam mengoper bola adalah *passing*. Lhaksana, (2012) mengatakan bahwa mengoper bola merupakan salah satu teknik dasar futsal yang harus dimiliki oleh setiap pemain . Di permukaan datar dan lapangan kecil , mengoper bola sulit dan tepat karena bola meluncur sejajar dengan tumit pemain. (Rahmani, 2014) Passing adalah teknik mengumpan bola dari pemain ke pemain dalam suatu tim. Peran *passing* dalam permainan futsal untuk mengumpan bola, mengatur strategi, mengulur waktu saat bertanding, menciptakan suatu gol, dan mengelabui lawan. Passing sangat penting bagi seorang pemain futsal. Pemain futsal harus memiliki umpan yang baik agar dapat mengoper bola dengan baik kepada rekan setimnya. Pertandingan futsal tidak akan efektif jika pemainnya tidak memiliki kemampuan passing yang baik. Selain itu (Hamzah & Hadiana, 2018); (Saputra & Yarmani, 2019) mengatakan tidak hanya kemampuan teknik nya saja yang harus bagus, namun kemampuan taktik yang bagus juga akan menyempurnakan keterampilan Passing. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan meningkatnya kemampuan teknik dasar Passing yang dimiliki siswa dapat diberikan lewat metode latihan yang tepat agar hasil tersebut maksimal. Secara umum, ada tiga jenis teknik *passing* yang harus dikuasai dalam permainan futsal diantaranya

teknik *passing* menggunakan kaki bagian luar, teknik *passing* dengan kaki bagian dalam, teknik *passing* dengan tumit dan ujung kaki. Dalam proses pembelajaran ada tiga pembelajaran disekolah, yaitu intrakurikuler, ekstrakurikuler dan ko-kurikuler. Menurut Kemendikbud (2014) “Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan non pelajaran formal disekolah yang umumnya diluar jam belajar yang sesuai dengan kurikulum”. (Magrisa et al., 2018) kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian dari proses pembelajaran yang menekankan pada minat dan kemampuan siswa. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu bentuk kegiatan siswa yang berlangsung di sekolah atau di luar sekolah dan di luar kelas (Nuryanto, 2017). Tujuannya adalah untuk mengembangkan minat dan bakat siswa. Disinilah terdapat bibit olahragawan yang tidak akan habis apabila program olahraga sekolah secara keseluruhan dapat dilaksanakan dengan baik. Sementara Menurut Lutan (1986) (dalam (Inriyani et al., 2020) ekstrakurikuler adalah program setelah sekolah bagian dalam dari proses pembelajaran ini fokus pada pemenuhan kebutuhan pendidikan anak. Kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler sangat tidak mungkin dipisahkan kegiatannya ,bahkan ekstrakurikuler perluasan kegiatan tambahan atau peningkatan di sekolah untuk menarik bakat atau mengeluarkan potensi pertumbuhan siswa. Adapun ekstrakurikuler yang diadakan di ekstrakurikuler MTs negeri 02 pontianak antara lain : bola voli, futsal, bola basket, bulutangkis dan tenis meja. Dari sekian banyak cabang olahraga ekstrakurikuler yang diadakan, pokok pembahasan penulis dalam penelitian ini adalah mengenai latihan ekstrakurikuler futsal.

Berdasarkan hasil observasi pengamatan di tim futsal ekstrakurikuler MTs negeri 02 pontianak, di lapangan siswa masih banyak melakukan kesalahan pada saat melakukan teknik *passing*, Pada waktu pelaksanaan ekstrakurikuler latihan terdapat kesalahan pemain yang melakukan *passing* pada teman satu tim seperti tidak akurat saat mengoper bola, kurangnya konsentrasi pada saat mengoper bola, bola tidak sampai pada teman satu timnya, banyak *passing* yang tidak sesuai arah yang dituju, sehingga bola mudah direbut lawan yang ingin mencetak gol hal ini karna pola latihan teknik dasar *passing* kurang begitu diperhatikan, latihan lebih diperbanyak pada latihan fisik dan jarang sekali dengan metode lainnya seperti metode *drill*.

Penting nya metode latihan terhadap teknik *passing* untuk memperbaiki kekurangan dalam mengoper bola serta kemampuan dan akurasi pada teknik *passing* yang sangat diperlukan. Dengan menggunakan metode latihan *drill* dapat meningkatkan latihan terhadap ketepatan *passing* dengan kombinasi variasi latihan sehingga lebih memberikan dampak yang baik, tidak membuat atlit atau siswa jenuh pada metode latihan yang diberikan, sehingga pemain yang masih kurang dalam melakukan teknik *passing* dapat berkontribusi dalam proses latihan meningkatkan teknik *passing*. Menurut Sagala dalam (Istofian & Amiq, 2016) Metode latihan (*drill*) atau metode training merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk melatih kebiasaan-kebiasaan tertentu. Selain itu sebagai sarana untuk mendapatkan suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan”. Sementara (Sudjana, 2014) menjelaskan bahwa “metode *drill* pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu

ketangkasan atau keterampilan dari apa yang dipelajari”. Metode latihan *drill* merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan latihan *passing*, karna metode latihan *drill* adalah suatu cara mengajar dengan latihan secara berulang-ulang atau terus menerus untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Maka dalam penelitian ini penulis ingin menerapkan metode latihan *drill* untuk meningkatkan latihan terhadap ketepatan *passing* pada futsal ekstrakurikuler MTs negeri 02 pontianak.

METODE

Metode penelitian yang digunakan yaitu eksperimen. “Metode penelitian eksperimen dapat di artikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh dari perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi terkendali” (D. Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode eksperimen jenis *Pre-Experimental designs* merupakan metode yang dilakukan pada kondisi yang merupakan *dependen* itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel *indenpenden* hal ini kerana tidak adanya variabel kontrol. Menurut (Sugiyono, 2021) dikatakan *Pre-Experimental designs*, karena desain ini belum merupakan eksperimen sungguh sungguh”. Metode penelitian ini sebagai bagian dari metode kuantitatif yang mempunyai ciri tidak adanya variabel kontrol dan sampel tidak diilih secara random. Menurut (D. Sugiyono, 2013) “desain penelitian ini terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan. Penelitian ini dilaksanakan di MTs Negeri 02 Pontianak dan penelitian ini direncanakan setelah seminar proposal ini dilaksanakan dan mendapat persetujuan dosen pembimbing. Waktu pelaksanaan dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 orang. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik pengambilan *sampling total*. Menurut Sugiyono (2021) “ *total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan teknik observasi. Pengumpulan data pada penelitian ini dengan cara observasi yang menggunakan tes *passing*. Test ini yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan dan ketepatan dalam melakukan *passing* secara tepat dan cepat. Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan dalam mengumpulkan data. Menurut (P. Sugiyono, 2017) instrumen penelitian adalah instrumen yang digunakan untuk mengukur fenomena alam dan sosial yang diamati. Lebih tepatnya, semua fenomena ini disebut variabel pencarian. Alat ini digunakan sebagai alat untuk mengukur dan mengumpulkan data tentang suatu variabel.

Analisis data yang dilakukan dengan uji-t pada data *pre-test* dan *post-test* pengukuran ketepatan hasil *passing* siswa ekstrakurikuler futsal MTs Negeri 2 Pontianak yang telah di uji normalitas dan homogenitas. Pada tahap ini akan menguji hipotesis terhadap pengaruh latihan *drill* terhadap ketepatan hasil *passing* futsal pada siswa ekstrakurikuler MTs Negeri 2 Pontianak. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan t hitung dengan t tabel. Kriterianya adalah

jika $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ maka H_a diterima, H_o ditolak atau jika $t\text{-hitung} < t\text{-tabel}$ maka H_a ditolak, H_o diterima. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dapat dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS versi 22.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pada penelitian ini hasil analisis data meliputi data Ketepatan passing Pretest dan post test setelah dilakukan treatment tes passing.

Tabel 1 hasil *pretest* dan *post test*

<i>Ketepatan hasil</i>	N	Nilai		Nilai	Standar
		Terendah	Tertinggi	Rata-rata	Devisi
Passing					
pretest	15	6	11	8,66	1,44
Post test	15	10	15	12,33	1,67

Tabel 1 nilai rata-rata *pre-test* 8,66 dan rata-rata *post test* sebesar 12,33 dengan jarak 3,67 dan dipersentasekan 42,30 %. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dapat dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel dibawah ini:

Tabel 2 uji-t

Data	Db	Nilai t_{hitung}	Nilai t_{tabel}
<i>Pre test</i>	14	17,40	2,145
<i>Post test</i>			
Keputusan	Terdapat pengaruh		

Hasil nilai t_{hitung} , sebesar 17,40 dan nilai t_{tabel} pada db (0,05 > 14) sebesar 2,145. Oleh karena itu nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} (17,40 > 2,145) ini artinya H_a diterima, H_o ditolak maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan terhadap ketepatan hasil *passing* futsal pada siswa ekstrakurikuler di MTs Negeri 2 Pontianak.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari latihan yaitu berupa latihan *drill* terhadap ketepatan hasil *passing* futsal pada siswa ekstrakurikuler di Mts Negeri 2 Pontianak. Hasil ini, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari latihan yaitu berupa variasi latihan terhadap ketepatan

hasil *passing* futsal ekstrakurikuler Mts Negeri 2 Pontianak. Hal ini dibuktikan dengan nilai rata-rata *pre-test* 8,66 dan rata-rata *post test* sebesar 12,33 dengan jarak 3,67 dan dipersentasekan 42,30.

Dengan menggunakan 10 variasi latihan yaitu latihan kucing-kucingan dimana setiap siswa dituntut aktif bergerak serta lebih mengutamakan kerjasama, latihan berbalik dan mengoper bola bentuk latihan meningkatkan kesiapan siswa untuk mengarahkan bola sambil barbola balik, latihan *passing* berpasangan menggunakan halangan melatih siswa agar lebih fokus, latihan *passing* dengan mengenakan tiang merupakan latihan untuk meningkatkan keterampilan dan akurasi *passing*, latihan *passing* berpasangan dengan menggunakan halangan untuk meningkatkan akurasi dan ketepatan *passing*, latihan dua vs satu.

Meningkatkan keterampilan saat *passing*, latihan mengenakan bola sambil berjalan siswa dituntut fokus dan akurasi melakukan *passing*, latihan *passing* dengan target mengenakan bola siswa dilatih konsentrasi melakukan *passing*, latihan memasukan bola diantara *cone* siswa harus mampu *passing* dengan akurat dan latihan *passing* memasukan bola ke tengah selangkang kaki yaitu untuk meningkatkan akurasi dan ketepatan *passing*. Menurut Andri Setyawan (dalam Asbanu & Triansyah, 2018) mengumpukan adalah bagian yang sangat penting dalam permainan futsal. Dalam olahraga futsal, latihan teknik dasar merupakan sebuah proses yang harus dinikmati agar dapat melahirkan keaktifan jasmani dan sebuah pembuktian praktik dengan sebaik-baik mungkin untuk menuntaskan tugas dalam sebuah permainan olahraga, untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing*. Sejalan dengan hasil penelitian (Nur Hakim et al., 2022) hasil yang diperoleh adalah Sig 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis ini diterima yaitu terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan berbasis latihan terhadap hasil *passing* siswa. Selain itu yang mendukung berpengaruhnya latihan berupa variasi latihan terhadap ketepatan hasil *passing* seperti penelitian yang dilakukan oleh (Sugandi & Santosa, 2020)“ kesimpulan penelitian ini yaitu penerapan variasi latihan berbentuk variasi latihan sangat cocok digunakan dalam olahraga futsal, terutama untuk meningkatkan ketepatan *passing*”. Berikutnya penelitian yang dilakukan oleh (Wardana et al., 2018)“dalam artian ada pengaruh yang signifikan pemberian perlakuan pengaruh variasi latihan terhadap ketepatan hasil *passing* futsal. Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya diketahui bahwa latihan menggunakan variasi latihan dapat meningkatkan ketepatan hasil *passing* dalam olahraga futsal dan sepak bola. Jadi penggunaan metode latihan adalah untuk meningkatkan dan meningkatkan keterampilan *passing* futsal bagi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler(Ardiyanto et al., 2021). Jadi Variasi latihan dapat meningkatkan kemampuan ketepatan hasil *passing* pada siswa, dengan latihan individu yang dipandu langsung oleh pelatih dapat dengan mudah meningkatkan ketepatan hasil *passing* siswa. Serta tingkat kemauan dan antusias siswa ekstrakurikuler untuk melakukan latihan sangat besar, sehingga menimbulkan gejolak dalam diri siswa untuk melaksanakan latihan dengan penuh semangat.

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat di simpulkan ada pengaruh variasi latihan terhadap ketepatan hasil *passing* futsal pada siswa Ekstrakurikuler di Mts Negeri 2 Pontianak. Karena dalam penelitian ini ada peningkatan yang baik sehingga latihan yang diberikan berpengaruh besar pada peningkatan *passing* pada siswa ekstrakurikuler di Mts Negeri 2 Pontianak.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiyanto, M. D., Januarto, O. B., & Yudasmara, D. S. (2021). Peningkatan Keterampilan Dasar Passing Futsal Memakai Metode Drill Bervariasi. *Sport Science and Health*, 3(11), 921–928.
- Asbanu, R., & Triansyah, A. (2018). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Hasil Passing Bola Futsal Pada Ekstrakurikuler SMPN 3 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 7(4), 1–9.
- Ginanjari, G. A., Budiman, E., & Pohny, P. (2017). SISTEM INFORMASI OLAHRAGA FUTSAL KUTAI KARTANEGARA BERBASIS WEB. *Prosiding SAKTI (Seminar Ilmu Komputer Dan Teknologi Informasi)*, 2(1), 353–358.
- Hamzah, B., & Hadiana, O. (2018). Pengaruh penggunaan model problem based learning terhadap keterampilan passing dalam permainan futsal. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–7.
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat kecemasan sebelum bertanding dan percaya diri pada saat bertanding atlet Pelatda Pengprov FPTI Sumatera Selatan. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 47–54.
- Inriyani, Y., Wahjoedi, & Sudarmiatin. (2020). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Ips. *PENGARUH PENGGUNAAN PASTA LABU KUNING (Cucurbita Moschata) UNTUK SUBSTITUSI TEPUNG TERIGU DENGAN PENAMBAHAN TEPUNG ANGKAK DALAM PEMBUATAN MIE KERING*, 8, 274–282.
- Istofian, R. S., & Amiq, F. (2016). Metode drill untuk meningkatkan teknik menendang Bola (Shooting) dalam permainan sepakbola usia 13-14 tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1).
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & Strategi futsal modern*. Be Champion.
- Lhaksana, J. (2012). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Jadilah Juara.
- Magrisa, T., Wardhani, K. D. K., & Saf, M. R. A. (2018). Implementasi Metode SMART pada Sistem Pendukung Keputusan Pemilihan Kegiatan Ekstrakurikuler untuk Siswa SMA. *Informatika Mulawarman: Jurnal Ilmiah Ilmu Komputer*, 13(1), 49–55.
- Mulyono, M. A. (2017). *Buku Pintar Futsal*. Anugrah, Jakarta.
- ~~Naser, N., & Ali, A. (2016). A descriptive-comparative study of performance characteristics in futsal~~
- Journal Homepage :**
<http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel>
- Pengaruh Metode...

players of different levels. *Journal of Sports Sciences*, 34(18), 1707–1715.

- Nur Hakim, M. R., Ismaya, B., & Achmad, I. Z. (2022). Program metode latihan drill: Apakah Kemampuan Passing Siswa Dapat Meningkatkan? *Jurnal Patriot*, 4(3), 233–241. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i3.876>
- Nuryanto, S. (2017). Manajemen Kegiatan Ekstrakurikuler di SD Al Irsyad 01 Purwokerto. *Jurnal Kependidikan*, 5(1), 115–129.
- Pamungkas, Y. D. S. (2013). tingkat keterampilan teknik dasar bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal SMA dan SMK Yayasan PIRI Daerah Istimewa Yogyakarta. *Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Perdana, R. P., Purnomo, E., Supriatna, E., Yanti, N., Suryadi, D., & Hardinata, R. (2023). Pengaruh Metode Mengajar Resiprokal Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Kinerja Kependidikan (JKK): Facilities of Educator Career and Educational Scientific Information*, 5(1), 91–99.
- Rahmani, M. (2014). Buku super lengkap olahraga. *Jakarta: Dunia Cerdas*.
- Saputra, R. N., & Yarmani, Y. (2019). Pengaruh metode latihan terpusat dan metode latihan acak terhadap kemampuan teknik dasar futsal. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 108–117.
- Sudjana, N. (2014). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- 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://doi.org/https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1.30>
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Sugiyono, D. (2018). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D/Sugiyono. *Bandung: Alfabeta*, 15(2010).
- Sugiyono, P. (2017). Dr.(2017), Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D. *Cetakan Ke-25. Bandung: CV Alfabeta*.
- Wardana, C. R., Setiabudi, M. A., & Candra, A. T. (2018). Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Keterampilan Passing, Controlling dan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan*

Olahraga), 3(2), 194–201. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v3i2.212>

Wirama, A. N., Yunus, M., & Andiana, O. (2019). Dampak Pemberian Kafein Terhadap Hasil Tes Kecepatan Dan Tes Kelincahan Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. *Jurnal Sport Science*, 9(2), 131–139.