

**Latihan Passing Target Menggunakan Kaki Bagian Dalam untuk Meningkatkan Akurasi Passing Futsal SMA Hang Tuah 1 Surabaya**  
**Target Passing Practice Using the Inside of the Foot to Improve Futsal Passing Accuracy at Hang Tuah 1 High School, Surabaya**

**Burham Tapodhadhai<sup>1</sup>, Hayati<sup>2\*</sup>, Shandy Pieter Pelamonia<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Keguruan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Jl. Dukuh Menanggal, Kec. Gayungan, Surabaya, Jawa Timur, 60234, Indonesia

\*email: [Hayati@unipa.ac.id](mailto:Hayati@unipa.ac.id)

**Abstrak**

Dalam permainan futsal akurasi passing sangat penting dikuasai oleh pemain. Jika mempunyai akurasi passing yang bagus maka pemain akan lebih indah dilihat oleh mata. Peserta ekstrakurikuler futsal SMA Hang Tuah 1 Surabaya dalam melakukan passing target untuk melatih akurasi passing bola tidak tepat mengenai sasaran Hal ini dapat disebabkan karenan teknik dasar yang kurang baik, kurang nya koordinasi dan keseimbangan. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui passing target pada ekstrakurikuler futsal SMA Hang Tuah 1 Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi penelitian ekstrakurikuler futsal SMA Hang Tuah 1 Surabaya yang berjumlah 20 orang. Yang semuanya diambil sampel penelitian dibagi 2 kelompok. Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol. Latihan yang diberikan kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah latihan passing statis, latihan passing dinamis, latihan latihan ketarget, latihan passing berpasangan sebanyak 3x seminggu selama 6 minggu. Sebagian latihan diambil data posttest data tes prasyarat untuk menguji data statistik uji t dengan taraf signifikan 0,05. Maka dapat disimpulkan dalam penelitian ini adanya pengaruh latihan passing target terhadap akurasi passing futsal ekstrakurikuler SMA Hang Tuah 1 Surabaya dan mengalami peningkatan persentasi 165%. Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan passing target menggunakan kaki bagian dalam dapat meningkat akurasi passing futsal.

**Kata kunci:** Passing Target; futsal; Tendangan kaki bagian dalam

**Abstract**

*In the game of futsal, passing accuracy is very important to be mastered by the player. If you have good passing accuracy, the player will be more beautiful to the eye. Futsal extracurricular participants of SMA Hang Tuah 1 Surabaya in passing the target to practice the accuracy of passing the ball incorrectly hit the target This can be caused by poor basic techniques, lack of coordination and balance. So this study aims to find out the passing target in the extracurricular futsal of SMA Hang Tuah 1 Surabaya. This study uses a quantitative method. The population of futsal extracurricular research at SMA Hang Tuah 1 Surabaya totals 20 people. All of which were sampled in 2 groups. Experimental Group and Control Group. The exercises given to the experimental group and the control group were static training, dynamic training, targeted training, and paired training 3 times a week for 6 weeks. Some of the exercises were taken from the posttest data of the prerequisite test to test the statistical data of the t-test with a significant level of 0.05. So it can be concluded that in this study there is an effect*

*of target passing training on the accuracy of extracurricular futsal passing at SMA Hang Tuah 1 Surabaya and has experienced an increase in percentage of 165%. The conclusion of this study is that the practice of passing the target using the inner leg can increase the accuracy of futsal passing.*

**Keywords:** *Passing Target; futsal; Inside foot kick*

## PENDAHULUAN

Salah Olahraga bisa membuat hidup sehat dengan menghilangkan kejenuhan, terhindar dari penyakit dan meringankan stres. Saat ini banyak masyarakat Indonesia yang menjadikan olahraga sebagai cita cita untuk meraih prestasi dan menjadi atlet demi masa depan mereka, seperti cabor futsal. Futsal saat ini berkembang dengan pesat dikalangan masyarakat di Indonesia.

Futsal merupakan salah satu cabang dari sekian banyak olahraga yang diminati olahraga masyarakat saat ini selain sepak bola (Sanchez et Al, 2018; Setiawan et al.,2021). Tujuan dari bermain futsal adalah untuk menciptakan peluang dan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan untuk memenangkan pertandingan (Fitrianto & Budiawan, 2019).

Dari semua teknik dasar futsal, teknik passing harus dikuasai seorang pemain futsal dengan baik. Jika mempunyai Teknik passing yang bagus maka teknik teknik yang lain pun bisa dikuasai oleh seorang pemain futsal. Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain ( Haris et Al.,2020). Passing merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain. Teknik dasar passing harus benar benar dikuasai oleh pemain karena merupakan teknik dasar yang penting. Passing adalah salah satu teknik yang paling sering digunakan, karena futsal merupakan permainan saling umpan sesama rekan satu tim secara cepat untuk menciptakan sebuah peluang Gol (Naser et Al, 2017; Setiawan et al.,2021). Didalam permainan futsal teknik passing salah satu yang harus di kuasai atau dimiliki seorang pemain futsal yakni teknik dasar passing. permainan futsal tidak akan efektif apabila pemain tidak memiliki kemampuan passing yang baik (Husyaeri et al, 2022). Tidak hanya kemampuan tekniknya saja yang harus bagus, namun kemampuan taktik skil yang bagus juga akan menyempurnakan keterampilan passing.

Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang banyak digandrungi di semua kalangan, baik anak anak remaja maupun dewasa

sehingga banyak ditemukan klub klub futsal. Di sekolah, futsal dimainkan melalui kegiatan ekstrakurikuler untuk menyalurkan bakat dan hobi para siswa terhadap olahraga ini. SMA HANG TUAH 1 SURABAYA merupakan salah satu sekolah yang menyelenggarakan ekstrakurikuler futsal. Berdasarkan hasil observasi di sekolah terdapat permasalahan mengenai passingnya yang masih tidak mengenai target sasaran yang dituju. Faktor penyebab yang membuat passing masih tidak tepat dan tidak terarah karena kurangnya teknik dasar yang kurang baik, kurangnya koordinasi dan keseimbangan. Sehingga pelatih perlu memberikan latihan khusus agar kemampuan passing futsal dapat meningkat. Salah satu latihan yang dapat meningkatkan kemampuan akurasi passing adalah dengan latihan passing target. Latihan passing target merupakan pola latihan yang tepat dimana pemain menendang bola dari berbagai arah, baik dari samping kanan maupun tengah dan samping kiri dengan berbagai cara, sehingga bisa meningkatkan kemampuan passing.

Pada penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian kuantitatif dan pendekatan quasi eksperimen. (sugiyono,2022). Metode penelitian ini kuantitatif merupakan penelitian dengan landasan positivisme yang bertujuan meneliti populasi atau sampel tertentu. Analisis data pada kuantitatif bersifat statistik dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah ditentukan.

Peneliti membahas hasil penelitian yang berjudul “ latihan passing target menggunakan kaki bagian dalam untuk meningkatkan akurasi passing futsal Ekstrakurikuler SMA Hang Tuah 1 Surabaya” penelitian ini dilaksanakan pada 11 Oktober s.d 30 November 2024. Sampel dalam penelitian ini yaitu Ekstrakurikuler futsal sebanyak 20 siswa.

Dari data deskriptif Dapat diketahui jumlah nilai pretest passing pada ekstrakurikuler futsal SMA Hang Tuah 1 Surabaya dari jumlah sampel 20 yaitu jumlah minimum 1.00, jumlah maximum 6.00 dengan rata-rata berada 3.2500, dan SD 1.83174. Pada data posttest passing target jumlah minimum 5.00, jumlah maximum 10.00, dengan rata-rata berada 8.1500, dan SD 1.53125

Pada uji normalitas berlaku ketentuan sebagai berikut: jika nilai probabilitas  $p.(Sig) > 0,05$  Maka dinyatakan normal. Dari hasil uji normalitas di atas diperoleh nilai probabilitas  $p.(Sig)$  pretest sebesar  $0,200 > 0,05$ , kemudian pada hasil probabilitas  $p.(Sig)$  nilai posttest sebesar  $0,200 > 0,05$ . Artinya, data kedua hasil tersebut dinyatakan berdistribusi normal karena nilai probabilitas  $p.(Sig) > 0,05$ .

Berlaku ketentuan jika nilai probability  $p.(Sig) > 0,05$  maka dinyatakan homogen. Dari hasil analisis tersebut dapat dinyatakan bahwa data tersebut bersifat homogen, karena probabiliti  $p.( Sig) > 0,05$  dinyatakan lebih besar dibandingkan  $0,05$ .

Diperoleh data pada uji hipotesis bahwa nilai sebesar  $-10.434$  dan nilai probabilitas sebesar  $0,000$ . Nilai probabilitas  $< 0,05$  atau  $(0,000) < (0,05)$  yang artinya data dinyatakan signifikan.

Dengan latihan passing statis, latihan passing dinamis, dan latihan passing ketarget terdapat peningkatan akurasi passing target 165%.

## METODE

Pada penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian kuantitatif dan pendekatan quasi eksperimen. (sugiyono,2022). Metode penelitian ini kuantitatif merupakan penelitian dengan landasan positivisme yang bertujuan meneliti populasi atau sampel tertentu. Penelitian ini menggunakan Analisis data pada kuantitatif bersifat statistik dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hopotesis yang telah ditentukan seperti yang terlihat pada tabel 1.

Tabel 1. Desain Penelitian  
Sumber: Sugiyono(2019:79)

Kelompok	Pretest	Variabel	Posttest
A. Eksperimen	Y1	X	Y2
B.Kontrol	Y1	-	Y2

Keterangan:

A. Kelompok Eksperimen

B. Kelompok Kontrol

Y1. Pretest pada kelompok eksperimen sebelum perlakuan

Y1. Pretest pada kelompok kontrol

Y2. Posttest pada kelompok eksperimen setelah perlakuan

Y2. Posttest pada kelompok kontrol

X. Perlakuan pada kelompok eksperimen

Populasi adalah seluruh kelompok orang ataupun lembaga, peristiwa atau objek studi lainnya yang ingin digambarkan atau dipahami. Populasi juga diartikan sebagai keseluruhan individu yang menjadi sumber informasi mengenai data yang

terdapat pada penelitian ini. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMA Hang Tuah 1 Surabaya yang mengikuti Ekstrakurikuler futsal sebanyak 20 siswa.

Menurut Arikunto ( 2006:112 ) Mengatakan bahwa “ apabila penelitian kurang dari seratus, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan populasi. Tetapi, jika jumlah subjek besar, dapat diambil antara 10-15% atau 15-25% atau lebih. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling yaitu bila semua anggota dijadikan sampel (sugiyono, 2010).

#### INSTRUMEN TES

Pretest dan posttest data kemampuan latihan passing menggunakan kaki bagian dalam instrumen akurasi passing sebagai berikut:

1. Instrumen yang digunakan untuk mengukur passing adalah dengan menggunakan latihan passing target menggunakan kaki bagian dalam.

2. Alat dan perlengkapan tes

- a. Lapangan futsal
- b. Cone
- c. Bola futsal

- d. Peluit
- e. Alat tulis
- f. Stopwatch

3. Tes ketarampilan futsal mengacu pada model ketarampilan dasar Hulfian, L., & SUBAKTI, S. (2022). Bentuk pelaksanaan pengambilan nilai ketarampilan akurasi passing futsal sebagai berikut:

- a. Peserta berdiri didepan cone dengan jarak 10 meter.
- b. Melakukan passing menggunakan kaki bagian dalam sebanyak 10 kali dengan 1 kali kesempatan.
- c. Jenis passing yang dihitung yaitu passing menggunakan kaki bagian dalam.

4. Cara penskoran

- a. Bola yang dipassing sah, sesuai dengan peraturan.
- b. Jumlah sasaran yang sah, bola mengenai sasaran dan tidak boleh menggunakan kaki selain kaki bagian dalam.
- c. Setiap pemain mendapatkan 1 kali kesempatan dengan 10 kali percobaan
- d. Setiap kali percobaan mendapatkan 1 poin apa bila mengenai sasaran.
- e. Yang tidak mengenai target poin nol.

5. Norma-norma

Menurut WAKO, W. (2020). yang menyatakan bahwa penelitian ini juga memfokuskan pada kesempurnaan media dan dampak penggunaannya tersebut. Agar kesimpulan terhadap analisis persentasi tingkat kelayakannya lebih mudah diperoleh, ditetapkan kriteria penggolongannya.

Tabel 2. Skor Peningkatan Akurasi Passing

Persentasi	Keterangan
81%-100%	Baik sekali
61%-80%	Baik
41%-60%	Cukup

21%-40%	Kurang
21%	Kurang sekali

## HASIL

Pada bab ini peneliti membahas hasil penelitian yang berjudul “ latihan passing target menggunakan kaki bagian dalam untuk meningkatkan akurasi passing futsal Eksrakurikuler SMA Hang Tuah 1 Surabaya” penelitian ini dilaksanakan pada 11 Oktober s.d 30 November 2024. Sampel dalam penelitian ini yaitu Eksrakurikuler futsal sebanyak 20 siswa. Dari distribusi data pretest dan posttest hasil latihan passing target menggunakan kaki bagian dalam untuk meningkatkan akurasi passing futsal SMA Hang Tuah 1 Surabaya disajikan sebagai berikut:

Tabel 3. Deskriptif Data Pretest dan Posttest

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	20	1.00	6.00	3.250	1.83174
Posttest	20	5.00	10.00	8.150	1.53125
Kelompok	20	1.00	2.00	1.500	.51299

Dari tabel 1.. Dapat diketahui jumlah nilai pretest passing pada ekstrakurikuler futsal SMA Hang Tuah 1 Surabaya dari jumlah sampel 20 yaitu jumlah minimum 1.00, jumlah maximum 6.00 dengan rata-rata berada 3.2500, dan SD 1.83174. Pada data posttest passing target jumlah minimum 5.00, jumlah maximum 10.00, dengan rata-rata berada 8.1500, dan SD 1.53125.

Tabel 4. Uji Normalitas

	Kelompok	Statistik	df	Sig	Statistik	df	Sig
Pretest	Eksperimen	.169	10	.200	.930	10	.452

	Kontrol	.166	10	.200	.886	10	.153
Posttest	Eksperimen	.168	10	.200	.908	10	.268
	Kontrol	.146	10	.200	.948	10	.646

Pada uji normalitas berlaku ketentuan sebagai berikut: jika nilai probabilitas  $p.(Sig) > 0,05$  Maka dinyatakan normal. Dari hasil uji normalitas di atas diperoleh nilai probabilitas  $p.(Sig)$  pretest sebesar  $0,200 > 0,05$ , kemudian pada hasil probabilitas  $p.(Sig)$  nilai posttest sebesar  $0,200 > 0,05$ . Artinya, data kedua hasil tersebut dinyatakan berdistribusi normal karena nilai probabilitas  $p.(Sig) > 0,05$ .

Tabel 5. Uji Homogenitas

Levene Statistik	Df1	Df2	Sig
123	1	18	.730

Berlaku ketentuan jika nilai probability  $p.(Sig) > 0,05$  maka dinyatakan homogen. Dari hasil analisis tersebut dapat dinyatakan bahwa data tersebut bersifat homogen, karena probabiliti  $p.( Sig) > 0,05$  dinyatakan lebih besar dibandingkan 0,05.

Tabel. 6 Uji Hipotesis

	Mean	Std. Deviation	Std. Error mean	95% confidence interval of the difference		t	df	Sig(2-tailed)
				lower	upper			
Pretest-t-Poste	-4.9000	2.10013	10.434	5.88289	3.91711	10.434	19	.000

st								
----	--	--	--	--	--	--	--	--

Diperoleh data pada uji hipotesis bahwa nilai sebesar  $-10.434$  dan nilai probabilitas sebesar  $0,000$ . Nilai probabilitas  $<0,05$  atau  $(0,000) < (0,05)$  yang artinya data dinyatakan signifikan.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di jelaskan peneliti dapat disimpulkan bawah peserta Ekstrakurikuler futsal SMA Hang Tuah 1 Surabaya dari data tes awal/pretest memiliki kategori kurang pada Latihan passing target menggunakan kaki bagian dalam untuk meningkatkan akurasi passing futsal sedangkan dengan tabel tes akhir/postest yang telah diberikan treatment memiliki kategori baik, selanjutnya setelah mendapatkan data pretest dan postest akan di uji normalitas yang Dimana hasil kelompok Eksperimen pretest= $.169$  dan kelompok Kontrol pretest= $.166$  sedangkan nilai kelompok Eksperimen postest= $.168$  dan kelompok Kontrol= $.146$  maka dari kedua data pretest dan postest dari kelompok Eksperimen dan kelompok Kontrol lebih kecil dari taraf (Sig)  $0,05$ . sehingga data pretest dan postest berdistribusi normal jika data sudah diketahui berdistribusi normal maka peneliti akan melakukan uji homogenitas untuk mengetahui data tersebut homogen atau tidak. Hasil data nilai signifikan yang diperoleh  $0,730$  data (Homogen) karena data tersebut signifikan (Sig) $>0,05$ . Selanjutnya peneliti melakukan pengujian hipotesis dengan uji t yang Dimana hasil analisis yaitu  $0,00$  maka terdapat pengaruh yang signifikan pada akurasi passing target karena nilai yang diperoleh lebih kecil dari taraf signifikan yang sudah ditetapkan yaitu  $0,05$ .

Berdasarkan pembahasan yang telah dijelaskan peneliti maka dapat disimpulkan bahwa latihan passing target menggunakan kaki bagian dalam berpengaruh terhadap akurasi passing futsal pada Ekstrakurikuler SMA Hang Tuah 1 Surabaya dengan hasil mean pretest  $3.2500$  dan mean postest  $8.1500$  sehingga persentasi peningkatan akurasi passing target sebesar  $165\%$ .

Hal ini sejalan dengan penelitian (Setiwan et al,2021. Hasil program latihan yang berfokus pada peningkatan kualitas teknik dasar futsal untuk meningkatkan performa pemain seperti passing, shooting, kontrol, dan drilbling). Untuk melakukan passing yang baik, membutuhkan konsentrasi dan akurasi yang baik agar tepat sasaran atau mengenai target. Dalam penelitian ini membuktikan latihan passing target dapat meningkatkan kemampuan passing futsal. Latihan target membantu meningkatkan akurasi passing pemain (Huda et al,2021 & Saputra, 2020: hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari latihan dengan pendekan terhadap peningkatan akurasi shooting futsal). Dengan fokus dengan sasaran atau target yang ditentukan pemain akan belajar mengontrol kekuatan dan arah umpan mereka dengan lebih baik (Fadhi, 2023). Latihan ini memungkinkan pemain untuk mengasah kemampuan visual pemain dalam membaca situasi permainan. Dengan melatih pemain untuk mengarahkan umpan kearah target tertentu, mereka akan belajar untuk melihat ruang kosong, mengidentifikasi posisi rekan tim, dan memprediksi pergerakan lawan. Ini akan membantu pemain mengembangkan insting dalam memberikan umpan yang efektif. Latihan target memaksa pemain untuk mengambil Keputusan cepat (Armando, 2020).

Dengan adanya passing target ini bisa mengetahui kemampuan seseorang untuk melihat apakah passingnya tepat mengenai sasaran atau tidak . keakuratan atau ketepatan passing adalah kunci untuk operan bola yang bagus. Maka dari itu seorang calon atlet futsal sangat penting untuk menguasai dan mempelajari Teknik dasar passing karena jika seorang atlet futsal dapat menguasai. Alasan mengapa akurasi passing dapat meningkat adalah.

- a. Peningkatan ketarampilan melalui pengulangan dan adaptasi.

Pengulangan latihan passing yang terarah membuat otak dan otot pemain semakin terkoordinasi. Dengan sering latihan, pemain dapat mengembangkan kemampuan untuk secara otomatis memperkirakan jarak, kecepatan dan arah bola.

b. Pemahaman teknik

Pemahaman teknik dapat meningkatkan kemampuan passing yang lebih akurat.

c. Kondisi lingkungan yang mendukung

Lapangan futsal yang memiliki permukaan datar dan ukuran kecil pemain lebih mudah untuk mengarahkan bola dengan presisi

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang sudah dilakukan di SMA Hang Tuah 1 Surabaya, maka dapat disimpulkan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan passing target terhadap akurasi passing futsal SMA Hang Tuah 1 Surabaya dengan hasil mean pretest 3.2500 dan mean posttest 8.1500. Diperoleh data pada uji hipotesis bahwa nilai sebesar  $-10.434$  dan nilai probabilitas sebesar  $0,000$ . Nilai probabilitas  $<0,05$  atau  $(0,000) < (0,05)$  yang artinya data dinyatakan signifikan. Dengan mengintegrasikan latihan passing target dan latihan rutin, maka pemain dapat meningkatkan kemampuan passing bola futsal dengan signifikan. Latihan yang konsisten, disiplin, dan fokus pada Teknik dan akurasi maka pemain akan menjadi pemain yang lebih baik.

## **REFERENSI**

- Armando, L. A. (2020). Pengaruh Latihan Menendang Bola Ke Target Dari Berbagai Jarak Terhadap Keterampilan Shooting Dalam Permainan Futsal (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 5 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2019/2020) (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Eldanto, A., Hoendarto, G., dan Willay, T. (2018). Penerapan metode statistika inferensial sebagai alat bantu hitung dengan solusi komprehensif. *Jurnal InTekSis*, 5(2), 22–32.
- Firmansyah, D., dan Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114. <https://doi.org/10.55927/jiph.v1i2.937>

- Fitranto, N., & Budiawan, R. (2019). Analisis menyerang timnas futsal putri Indonesia pada piala AFF women futsal Championship tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 23-31.
- Haris, A., Wahyudi, U., & Yudasmara, D. S. (2020). Pengaruh Latihan Metode Drill Dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Passing Siswa Ekstrakurikuler Futsal. *Sport Science and Health*, 2(2), 105–113.
- Huda, M. K., Santoso, N. P. B., & Muryadi, A. D. (2021). Perbedaan Pengaruh Latihan Passing Menggunakan Target Dan Latihan Passing Berpasangan Terhadap Kemampuan Passing Pada Sekolah Sepak Bola
- Husyaeri, E., Bachtiar, B., & Saleh, M. (2022). Metode Latihan Drill Untuk meningkatkan kemampuan Passing pada permainan Futsal. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(2), 521-525.
- Kusuma, A. M., dan Mahardi, P. (2021). Analisis Deskriptif Terhadap Pengembangan Media Pembelajaran E – Modul Interaktif Berbasis Software Aplikasi Lectora Inspire. *Jurnal Kajian Pendidikan Teknik Bangunan (JKPTB)*., 07(02), 1–11.
- Munali, M., Triansyah, A., & Bafadal, M. F. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Target Terhadap Hasil Shooting
- Munar, H., & Saputra, A. (2020). Pengaruh Latihan Menggunakan Target Passing Terhadap Ketepatan Passing Sepakbola Pada Tim Sepakbola SMP Negeri 13 Muaro Jambi (Doctoral dissertation, FKIP).
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 15(2), 76–80. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2017.09.001>
- 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>
- Peningkatan Keterampilan Dasar Futsal Melalui Metode Latihan Passing Aktif dan Pasif. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 270–278. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1066>
- Permainan Futsal Pada Ekstrakurikuler Di Sma Negeri 1 Sungai Ambawang. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 10(11).
- Rahmat Fadhli, E. M.(Ed.).(2023).MahirBermain Sepak bola, Emas Group.
- Sánchez-Sánchez, J., Bishop, D., García-Unanue, J., Ubago-Guisado, E., Hernando, E., López-Fernández, J., ... & Gallardo, L. (2018). Effect of a Repeated Sprint Ability test on the muscle contractile properties in elite futsal players. *Scientific Reports*, 8(1), 17284.
- Setiawan, W. A., Festiawan, R., Heza, F. N., Kusuma, I. J., Hidayat, R., & Khurrohman, M. F. (2021).
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabet

.