

## PENGARUH METODE DRILL DAN METODE BERMAIN TERHADAP KETERAMPILAN GERAK PASING FUTSAL PADA SISWA DI SDN BANYU URIP III/364 SURABAYA

Arif Kamaruddin\*, Bernard Djawa

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

\*arifkamaruddin@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

Pada anak usia dini ketrampilan dasar bermain futsal harus dilatih supaya dapat menumbuhkan naluri terhadap semua ketrampilan dasar yang harus dikuasai dalam permainan futsal melalui pembelajaran secara berulang-ulang. Metode *drill* dan metode bermain adalah cara untuk memperkuat keterampilan atau yang telah dipelajari sebelumnya. Kemampuan untuk sering bergerak terus menerus diprioritaskan dalam strategi ini serta harus digunakan dalam setiap pertemuan untuk mencapai hasil terbaik dan mengembangkan keterampilan gerakan pasing. Penelitian ini bertujuan agar dapat diketahuinya pengaruh dari metode drill dan metode bermain terhadap ketrampilan gerak pasing siswa SDN Banyu Urip III/364 Surabaya. Penelitian ini adalah penelitian eksperimental dan menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik analisis uji statistik satu jalur ( $\alpha = 0,05$ ). Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi atau pengumpulan data yang dilakukan secara langsung melalui pengamatan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V (lima) SDN Banyu Urip III/364 Surabaya. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *cluster random sampling* dengan jumlah sampel adalah 30 orang dan dibagi kelompok eksperimen dengan jumlah masing-masing sebanyak 15 orang. Berdasarkan hasil *uji paired t test* diperoleh nilai *sig.* Metode drill  $0,000 < 0,05$  dan nilai *sig.* Metode bermain  $0,000 < 0,05$  yang berarti bahwa hipotesis diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tes awal dan tes akhir dengan metode *drill* dan metode bermain terhadap ketrampilan gerak pasing siswa SDN Banyu Urip III/364 Surabaya. Sedangkan hasil uji *t-independent sample test* diperoleh hasil  $0,130 > 0,005$ . Jadi tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode *drill* dan metode bermain.

**Kata Kunci:** futsal; metode *drill*; metode bermain; pasing

### Abstract

The basic abilities to play futsal must be taught to children as early as possible to develop an instinct for all of the basic skills that must be learned in the game of futsal through repeated learning. The drilling and playing methods are attempts to improve previously acquired mechanical skills or associations. The ability to move frequently or continuously is prioritized in this strategy. And it must be used in every meeting to achieve the best outcomes and develop passing movement skills. This study aims to see how the drill method and the playing method affect the movement skills of SDN Banyu Urip III/364 Surabaya students. This experimental study employs a descriptive quantitative approach using a one-way statistical test analysis ( $\alpha = 0.05$ ). Observation is the method of data gathering used, or data collection is done directly through observation. All fifth students from SDN Banyu Urip III/364 Surabaya were included in this study. Cluster random sampling was utilized, with a sample size of 30 participants divided into an experimental group and a control group of 15 people each. The sig value is calculated using the results of the paired t-test:  $0.000 < 0.05$  drill technique and sig. The hypothesis is accepted since the playing method is  $0.000 < 0.05$ . It may be determined that the passing movement skills of the students of SDN Banyu Urip III/364 Surabaya differ significantly between the beginning and final tests utilizing the drill method and the playing method. The findings of the t-independent sample test were  $0.130 > 0.005$ , whereas the results of the t-independent sample test were  $0.130 > 0.005$ . As a result, there is no discernible difference between the practice and playing methods.

**Keywords:** futsal; drill method; playing method; passing

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan sebuah proses dari seseorang sebagai perorangan ataupun anggota masyarakat yang dengan sadar dilakukan dengan berbagai macam kegiatan secara sistematis agar dapat diperolehnya kemampuan, keterampilan, pertumbuhan, kesehatan dan kesegaran jasmani serta kecerdasan dan perkembangan watak. Umumnya, olahraga serta pendidikan jasmani ialah proses dari aktivitas jasmani, serta olahraga maupun permainan guna mencapai sebuah tujuan tertentu dalam bidang pendidikan (Ashfahany et al., 2017)

Pendidikan jasmani merupakan keseluruhan dari pendidikan yang sangat mengutamakan perkembangan jasmani, pembinaan hidup serta aktivitas (Melyza & Agus, 2021). Aktivitas fisik memberikan berbagai pengalaman yang meningkatkan kehidupan, seperti kecerdasan, emosi, perhatian, kerja sama, dan kemampuan. Olahraga atau kegiatan non-olahraga dapat digunakan untuk melakukan aktivitas fisik untuk pendidikan jasmani.

Olahraga ialah suatu kegiatan jasmani yang dilakukan agar dapat menjaga serta memelihara kebugaran tubuh yang dilakukan sebagai sebuah kegiatan yang menyenangkan untuk dilakukan guna peningkatan prestasi (Hasugian & Shidiq, 2012). Olahraga adalah serangkaian gerakan terkoordinasi yang membuat terus bergerak dan mengembangkan keterampilan motorik. Olahraga dimaksudkan untuk meningkatkan perkembangan fisik, spiritual, dan sosial. (Sari, 2016).

Permainan futsal merupakan olahraga yang dinamis karena semua pemain dituntut agar terus bergerak dan sangat dibutuhkan *skill* yang bagus serta kecerdasan yang di atas rata-rata dalam pengambilan sebuah keputusan (Praniata et al., 2019). Futsal punya ciri khasnya yang berbeda dengan olahraga lainnya, terutama sepak bola. Posisi cepat dan spontan berubah dengan intensitas bermain yang tinggi, dan memprioritaskan setiap kemampuan teknis untuk mendukung keberhasilan bermain (Khurrohman et al., 2021). Futsal dimainkan dalam lingkungan kecil dengan tempo cepat bila dibandingkan dengan sepak bola. Pemain diharuskan membuat, memilih, dan melakukan keputusan yang tepat dalam situasi intensitas tinggi (Naser et al., 2017).

Terlepas dari popularitasnya, latar belakang ilmiahnya pada pria dan khususnya pada wanita pemain futsal terbatas, dibandingkan dengan format permainan tradisional pada pemain sepak bola pria dan wanita (Beato et al., 2017). Pemain futsal selalu dituntut untuk selalu bergerak secara berulang-ulang selama pertandingan yang sedang berlangsung, tentunya gerakan tersebut sangat membutuhkan fisik yang baik serta prima (Wahidi et al., 2021).

Futsal merupakan permainan bola besar yang terdiri dari 2 tim yang berbeda dimana masing-masing tim terdiri dari 5 dengan maksud agar bola dapat dimasukkan ke gawang lawan dengan jumlah yang banyak menggunakan anggota tubuh lain selain tangan. Keahlian serta teknik dasar yang wajib di kuasai oleh para pemain futsal meliputi *controlling*, *passing*, *dribbling*, serta *shooting* (Wahyudi et al., 2020). Pada umumnya permainan futsal menyerupai permainan sepak bola. Namun ada sedikit perbedaan yang mendasar dalam hal mengontrol bola. Dalam permainan futsal, ketrampilan gerak mengontrol bola adalah dengan menggunakan telapak kaki. Agar peserta atau pemain tidak cepat bosan maka diperlukan suatu variasi gerakan maupun metode yang tepat dari berbagai pembelajaran mengenai alternatif yang digunakan guna peningkatan keterampilan futsal. Ketrampilan gerak ini dilatih agar bisa menumbuhkan naluri khususnya pada anak usia dini, yang dilakukan secara terus menerus dan berulang kali (Wahyudi et al., 2020).

Metode *drill* merupakan suatu cara pembelajaran yang berguna agar para siswa dapat meningkatkan keterampilan terhadap apa yang sudah dipelajari (Praniata et al., 2019). Latihan *drill* sangat mengutamakan kemampuan gerakan yang dinamis. Latihan ini tidak bisa dilakukan hanya dalam sekali percobaan namun harus diterapkan berulang kali dalam beberapa pertemuan agar lebih maksimal (Subangkit, 2020). Latihan ini sangat berguna karena menggunakan metode pelatihan terkait pergerakan yang dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan. Penggunaan metode *drill* ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan kepekaan otak karena terstimulasi dari luar serta berguna untuk peningkatan fokus dan konsentrasi yang tinggi guna meningkatkan sebuah gerakan yang bagus (Taufik, 2019). Menurut Holis (2016:26) dalam (Wahyudi et al., 2020), bermain merupakan kegiatan yang dilakukan tanpa atau dengan menggunakan alat guna pengembangan imajinasi, serta memberikan informasi dan kesenangan. Metode bermain ialah sebuah pembelajaran yang diterima oleh pemula dengan cepat karena sangat ditekankan pembelajaran yang dibuat agar meningkatkan kreativitas, tantangan, kesenangan, motivasi, serta pemecahan suatu masalah. Agar penguasaan ketrampilan gerak futsal dapat dilakukan dengan baik, maka siswa harus memiliki *skill* atau ketrampilan dasar yang mumpuni untuk mendukung permainan futsal. Untuk menjadi pemain futsal yang baik tentunya harus dibutuhkan aspek-aspek keterampilan gerak dasar *passing* yang meliputi sikap awal, berkenaan serta sikap akhir (Sugiarto et al., 2022)

Teknik dasar bermain merupakan bagian yang penting untuk melakukan aktivitas dengan baik. Teknik bermain adalah kecakapan jasmani dalam melakukan permainan. Dengan latihan teknik berarti memberikan latihan agar dapat melakukan dan dapat dikuasainya unsur-unsur permainan tersebut dengan sewajarnya. Selain itu latihan-latihan teknik itu ditujukan untuk mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan oleh semua pemain (Hawindri, 2020).

Dari dua pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai hasil yang maksimal maka harus melakukan aktifitas secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku. Apabila seorang pemain sudah menguasai teknik-teknik dasar dengan benar, maka akan lebih melancarkan permainan itu secara keseluruhan dan hasilnya akan memuaskan.

Menurut Mielke (2007:19) dalam (Haris *et al.*, 2020), pasing merupakan suatu seni dalam memindahkan bola dari kaki ke kaki dari satu pemain ke pemain yang lainnya secara berulang. Di samping keterampilan bisa diidentifikasi, dalam prosesnya sering terlihat variasi gerakan yang kurang dalam latihan. Hal ini terlihat dari perilaku pemain yang merasa jenuh, bosan bahkan malas dalam mengikuti serangkaian pelatihan, serta latihan yang belum sesuai dengan target sebelumnya yakni peningkatan kualitas dalam permainan futsal. Menurut Novrizi (2015) dalam (Marwa *et al.*, 2019), pasing merupakan ketrampilan dasar permainan futsal dapat berpengaruh terhadap laju permainan futsal. Pasing dilakukan dengan tujuan agar suatu tim tetap menguasai bola dengan cara memberikan atau membagi bola tersebut kepada rekan satu tim. Kemampuan pasing bisa dikuasai dengan memahami bagaimana cara melakukannya dengan baik, akurat dan cepat sasaran.

Pada dasarnya, teknik pasing sangat dibutuhkan oleh setiap pemain dalam permainan futsal. Teknik ini paling sering digunakan dalam permainan maka dari itu dibutuhkan pasing yang keras serta akurat. Pasing merupakan ketrampilan gerak yang sangat menentukan bagi sebuah tim untuk mencetak angka dalam pertandingan, sehingga membutuhkan variasi gerakan dari mulai proses awal menyerang. Penelitian ini memiliki tujuan yakni untuk mengetahui pengaruh metode *drill* dan metode bermain terhadap kemampuan pasing siswa di SDN Banyu Urip III/364 Surabaya.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian eksperimental dan menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi atau pengumpulan data yang dilakukan secara langsung melalui pengamatan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V (lima) SDN Banyu Urip

III/364 Surabaya dan teknik sampling yang digunakan adalah *cluster random sampling* yang berjumlah 30 orang. Kemudian, dari sampel tersebut dibagi ke dalam dua kelompok eksperimen dengan jumlah masing-masing sebanyak 15 orang.

Variabelnya terdiri dari variabel bebas yakni metode *drill* serta metode bermain dan variabel terikat yakni keterampilan pasing. Eksperimen adalah pemberian pengujian hipotesis secara cermat melalui sebuah rancangan penelitian (Haris *et al.*, 2020). Eksperimen ini bertujuan membandingkan sebelum diberikannya perlakuan serta setelah diberikan perlakuan. Perlakuan yang berbeda sengaja diberikan kepada kedua kelompok dimana latihan metode *drill* untuk kelompok pertama dan metode bermain untuk kelompok kedua.

Tes ketrampilan pasing diberikan sebelum dan sesudah perlakuan. Berikut merupakan cara pelaksanaan tes. 1) Menyiapkan gawang dengan tinggi 0,5 m dan panjang 1,5 m. 2) Diberikan waktu 10 menit untuk melakukan permainan futsal. 3) Tidak ada percobaan terlebih dahulu. 4) Tes dilakukan 5 menit dengan 10 kali percobaan. 5) Apabila bola masuk sasaran maka pasing dianggap sah, begitu pula sebaliknya. 6) Pembagian kelompok secara *ordinal pairing* dilakukan setelah diperoleh data *pre test*.

Teknik analisis yang digunakan adalah *paired sample t-test* dan *independent sample t-test*. Sebelum dilakukannya analisis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk menentukan uji statistiknya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengujian data awal atau *pre test* pada kelompok metode *drill*, diperoleh nilai rata-rata sebesar 5,20 dan nilai simpangan baku sebesar 1,47. Data awal atas *pre test* dari kelompok metode bermain, nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 5,60 dan nilai simpangan baku sebesar 1,54. Sedangkan data test akhir atau *post test* pada kelompok metode *drill*, nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 6,40 dan nilai simpangan baku sebesar 0,82. Data akhir *post test* kelompok metode bermain diperoleh nilai rata-rata sebesar 6,39 dan nilai simpangan baku sebesar 1,03. Sebelum dilakukannya uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas terhadap dua data skor hasil pada tes awal dan tes akhir untuk masing-masing kelompok. Data hasil perhitungan uji normalitas seperti berikut ini :

Tabel 1. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Seluruh Sampel *Pre Test* dan *Post Test*

| Kelompok          | N  | Mean | Signifikansi | Keterangan |
|-------------------|----|------|--------------|------------|
| MD<br>(Pre-Test)  | 15 | 5,20 | 0,520        | Normal     |
| MD<br>(Post Test) | 15 | 5,40 | 0,594        | Normal     |

| Kelompok          | N  | Mean | Signifikansi | Keterangan |
|-------------------|----|------|--------------|------------|
| MB<br>(Pre-Test)  | 15 | 5,60 | 0,474        | Normal     |
| MB<br>(Post Test) | 15 | 6,93 | 0,580        | Normal     |

Dari hasil analisis Tabel 1, ditemukan taraf signifikansi dari seluruh sampel *pre test* dan *post test* adalah  $> 0,05$ . Hal ini membuktikan bahwa data hasil tes yang dilakukan adalah normal.

Setelah melakukan Uji Normalitas sebagai Syarat Uji *Independent Sample T Test*, maka selanjutnya adalah mengolah data menggunakan *uji paired sampel t-test*.

**Tabel 2. Hasil Perhitungan Paired Sample t-Test pada Kelompok Metode Drill dan Metode Bermain**

| Pair                                  | t      | Sig.  |
|---------------------------------------|--------|-------|
| Pre Test – Post Test (Metode Drill)   | -4,583 | 0,000 |
| Pre Test – Post Test (Metode Bermain) | -5,292 | 0,000 |

Dari hasil perhitungan di atas, diperoleh nilai signifikansi metode *drill* sebesar  $0,000 < 0,05$ , dan nilai signifikan metode bermain sebesar  $0,000 < 0,05$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis alternatif atau  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh metode *drill* dan metode bermain terhadap keterampilan gerak pasing futsal.

Tahap selanjutnya ialah melakukan uji *paired sample t-test*. Berikut ini merupakan hasil pengujian *independent sample t-test* pada kelompok metode *drill* dan metode bermain.

**Tabel 3. Hasil Perhitungan Independent Sample Test**

|           |                             | Levene's Test for Equality of Variances |       | t-test for Equality of Means |       |
|-----------|-----------------------------|-----------------------------------------|-------|------------------------------|-------|
|           |                             | F                                       | Sig.  | t                            | Sig.  |
| Pre Test  | Equal variances assumed     | .000                                    | 1.000 | .725                         | 0,475 |
|           | Equal variances not assumed |                                         |       |                              |       |
| Post Test | Equal variances assumed     | 7.537                                   | .010  | -1.560                       | 0,130 |
|           | Equal variances not assumed |                                         |       |                              |       |

Sebelum kita melihat hasilnya, terlebih dahulu disajikan output *Levene's test*. *Levene's* dan *t-test for Equality of Means* pada Tabel 2. Test ini untuk menguji asumsi homogenitas varians antar kelompok. Patokan membaca uji homogenitas adalah:

jika sig:  $p > 0,05$  maka homogenitas terpenuhi

jika sig:  $p < 0,05$  maka homogenitas tidak terpenuhi

Pada penelitian ini, kelompok *pre test* memiliki nilai sig  $p=1,000$  ( $p>0,05$ ) dan kelompok *post test* memiliki nilai sig.  $p=0,010$  ( $p<0,05$ ). Dengan demikian asumsi homogenitas untuk kelompok *pre test* terpenuhi dan kelompok *post test* tidak terpenuhi. Untuk melihat hasil analisis, kita bisa lihat pada output *t-test for Equality of Means*). Patokan pengambilannya adalah sebagai berikut:

jika sig:  $p > 0,05$  maka tidak ada perbedaan rata-rata hasil *pre test* dan *post test*

jika sig:  $p < 0,05$  maka ada perbedaan rata-rata hasil *pre test* dan *post test*

Dari output tersebut menunjukkan bahwa nilai sig. kelompok *pre test* adalah 0,475 dan nilai sig. kelompok *post test* adalah 0,130. Dengan demikian dapat disimpulkan tidak ada perbedaan rata-rata hasil *pre test* dan *post test* karena nilai sig.  $> 0,05$ .

Latihan drill dan metode permainan dilakukan dengan bervariasi. Kecepatan bola dari pasing masih agak lambat sebelum *treatment*, begitu juga arah operan yang masih belum tepat sasaran, dan ada juga yang bolanya melambung tinggi, tapi setelah *treatment* latihan, kinerja peserta meningkat secara signifikan. Inilah sebabnya mengapa pendekatan *drill* dan metode bermain memiliki nilai *post-test* dan *pre-test* yang berbeda.

Metode drill memberikan Pengulangan latihan (*drill*) dengan cara berlatih seperti ini merupakan strategi yang sangat baik untuk membentuk kebiasaan jangka panjang (Yunus, 2013:25). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Abdul Haris, Usman Wahyuni dan Dona Shandy Yudasmara (2020) diperoleh hasil bahwa metode *drill* dan metode bermain berpengaruh terhadap keterampilan pasing futsal. Hal ini dikarenakan dari hasil uji statistik diperoleh nilai signifikan dari kedua variabel tersebut sebesar  $0,000 < 0,05$ . Penelitian dari Asbanu, Kaswari dan Triansyah (2017) menyatakan bahwa metode bermain berpengaruh terhadap gerak pasing futsal. Perhitungan uji t, diperoleh nilai *t-test* adalah 13,873 lebih besar dari nilai t-tabel sebesar 2,086. Kasmad, Akbar dan Mutmainah (2021) juga menyatakan bahwa metode bermain berpengaruh terhadap gerak pasing futsal. Hasil perhitungan memperoleh nilai signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$ .

## PENUTUP

### Simpulan

Simpulan yang dapat ditarik berdasarkan hasil uji hipotesis dan pembahasan yang telah dilakukan sebelumnya adalah :

1. Metode *drill* berpengaruh secara signifikan terhadap keterampilan passing futsal siswa SDN Banyu Urip III/364 Surabaya.
2. Metode bermain berpengaruh secara signifikan terhadap keterampilan passing futsal siswa Banyu Urip III/364 Surabaya.
3. Tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode *drill* dan metode bermain terhadap keterampilan passing futsal siswa Banyu Urip III/364 Surabaya.

### Saran

Saran yang dapat diberikan mengenai hasil dari penelitian ini ialah :

1. Pembelajaran mengenai metode drill dan metode bermain dalam permainan futsal ini dapat dijadikan variasi dalam pengimplementasi materi yang berhubungan dengan keterampilan dasar dalam permainan futsal.
2. Dapat memaksimalkan pembelajaran terkait metode drill dan metode bermain futsal agar dapat meningkatkan hasil belajar passing dan meningkatkan keterampilan dalam permainan futsal.
3. Dengan adanya penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan pembelajaran dan evaluasi serta bisa dipakai sebagai referensi untuk penelitian dalam bidang olahraga khususnya permainan futsal di waktu mendatang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ashfahany, F. A., Adi, S., & Hariyanto, E. (2017). Bahan Ajar Mata Pelajaran Pendidikan Bentuk Multimedia Interaktif Untuk Siswa Kelas VII. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 2(2), 261–267.
- Beato, M., Coratella, G., Schena, F., & Hulton, A. T. (2017). Evaluation of the external & internal workload in female futsal players. *Biology of Sport*, 34(3), 227–231. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2017.65998>
- 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.
- Hasugian, H., & Shidiq, A. N. (2012). Rancang Bangun Sistem Informasi Industri Kreatif Bidang Penyewaan Sarana Olahraga. *Seminar Nasional Teknologi Informasi Dan Komunikasi Terapan (Semantik) 2012*, 2012(Semantik 2012), 606–612. <http://eprints.dinus.ac.id/202/>
- Hawindri, B. S. (2020). Pemanfaatan Panduan Latihan Teknik Dasar Futsal Bagi Pemula. *Sport Science and Health*, 11(4), 284–290. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11801/5424%0Ahttp://pasca.um.ac.id/conferences/index.php/SNPJ/article/view/1009>
- Khurrohman, M. F., Purwanto, S., Nopembri, S., & Festiawan, R. (2021). The Effectiveness of Small-Sided Game Practice on Improving Basic Futsal Skills. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(2), 211–216. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v6i2.36461>
- Marwa, A., Dan, H., Faruk, M., Futsal, K., Futsal, P., Indonesia, L., & Mataram, V. (2019). *Analisis Akurasi Pasing Pada Pertandingan Gran Final Professional League Indonesia 2019*.
- Melyza, A., & Agus, R. M. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8–16.
- 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>
- Praniata, A. R., Krisdasuwarso, B., & Puspitorini, W. (2019). Effectiveness of The Futsal Passing Exercise Model Based on Small-Sided Games for The Middle School Levels. *Journal of Physical Education*, 8(1), 18–21. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Sari, S. (2016). Mengatasi Doms Setelah Olahraga. *Motion*, 7, 97–107.
- Subangkit, G. A. (2020). Pengaruh Variasi Latihan Passing Control Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Control Dalam Permainan Futsal (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 4 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2019/2020). *Jurnal Edukasi*, 1(69), 5–24.
- 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>
- Taufik, M. S. (2019). Hubungan Tingkat Konsentrasi Dengan Keterampilan Bermain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Suryakencana. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(02), 68–78. <https://doi.org/10.21009/gjik.102.01>

Wahidi, R., Utami, I. A., Hadiana, O., & Adityatama, F. (2021). Implementation of Small Sided Game in Improving Aerobic Capacity of Futsal Women Players at STKIP Muhammadiyah Kuningan. *Indonesian Journal of Sport Management*, 1(1), 58–64. <https://doi.org/10.31949/ijsm.v1i1.989>

Wahyudi, A., Wahyudi, U., & Amiq, F. (2020). Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Passing Futsal Menggunakan Metode Drill dan Metode Bermain pada Ekstrakurikuler Futsal Madrasah Aliyah. *Sport Science and Health*, 2(1), 24–31. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11103/5115>

