

Pengaruh Latihan Triangle Terhadap Hasil Passing Futsal Peserta Ekstrakurikuler SDN Mustikasari III Kota Bekasi

Rendy Darmawan

darmawanrendy42@gmail.com

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Eskar Tri Denatara

denatara@dsn.ubharajaya.ac.id

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Desy Tya Maya Ningrum

desy.tya@dsn.ubharajaya.ac.id

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Faridatul 'Ala

faridatul@dsn.ubharajaya.ac.id

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu

ahmad.muchlisin@dsn.ubharajaya.ac.id

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Korespondensi penulis: *darmawanrendy42@gmail.com*

Abstract. *Futsal has a significant impact on students, including elementary school students, as evidenced by the increasing number of futsal field facilities and the proliferation of elementary school and inter-club championships in various regions. The objectives of this study are as follows: First, to determine the impact of the Triangle Training Method on passing techniques among extracurricular participants at SDN Mustikasari III. Second, to assess improvements in passing skills among extracurricular participants at SDN Mustikasari III using the Triangle Training Method. Third, to determine the results of passing techniques among extracurricular participants at SDN Mustikasari III. The method used in this study is a quantitative method to systematically, objectively, and testably examine cause-and-effect relationships and research variables, utilizing measurements, observations, and theory testing. The research design selected was a Pre-Experimental Design with a One Group Pretest-Posttest Design model. The results of this study indicate that the Triangle training method is effective in improving the basic passing technique of futsal extracurricular participants at SDN Mustikasari III in Bekasi City.*

Keywords: *Triangle Drills, Passing Skills, Futsal, Extracurricular Activities, SDN Mustikasari 3*

Abstrak. Olahraga futsal memiliki pengaruh yang signifikan pada siswa, hal ini juga termasuk siswa sekolah dasar, yang ditunjukkan melalui meningkatnya penyedia fasilitas lapangan futsal serta maraknya kejuaraan tingkat sekolah dasar dan antar klub di berbagai daerah. Tujuan dari penelitian ini ialah pertama, Untuk mengetahui pengaruh metode Latihan Triangle pada teknik passing peserta ekstrakurikuler di SDN Mustikasari III. Kedua, Untuk mengetahui peningkatan passing pada metode latihan Triangle peserta ekstrakurikuler di SDN Mustikasari III. Ketiga, Untuk mengetahui hasil teknik passing pada peserta ekstrakurikuler di SDN Mustikasari III. Metode yang digunakan didalam penelitian ini ialah metode kuantitatif untuk mengkaji hubungan sebab-akibat dan variabel penelitian secara sistematis, objektif, serta dapat diuji, dengan memanfaatkan pengukuran, observasi, dan pengujian teori. Desain penelitian yang dipilih adalah Pre-Experimental Design dengan model One Group Pretest-Posttest Design. Hasil dari penelitian ini ialah metode latihan Triangle efektif meningkatkan teknik dasar passing peserta ekstrakurikuler futsal SDN Mustikasari III Kota Bekasi.

Kata kunci: Latihan Triangle, Keterampilan Passing, Futsal, Ekstrakurikuler, SDN Mustikasari 3

LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan aktivitas penting yang memberikan dampak positif bagi perkembangan fisik dan mental seseorang. Sebagai bentuk aktivitas fisik yang terencana, olahraga mampu meningkatkan kebugaran sekaligus mendukung kesehatan secara menyeluruh apabila dilakukan secara rutin (Salahudin dkk., 2020). Dalam konteks pendidikan, olahraga telah lama diakui sebagai elemen fundamental dalam membentuk manusia secara utuh. Salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di Indonesia, khususnya di kalangan pelajar dan mahasiswa, adalah futsal (Kamaruddin, 2022). Futsal dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain di lapangan yang lebih kecil dibandingkan sepak bola, dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan serta mencegah lawan mencetak gol. Karakteristik permainan yang menuntut kecepatan pergerakan bola mengharuskan pemain menguasai strategi, kondisi fisik yang baik, serta ketenangan dalam bermain. Salah satu teknik dasar yang krusial dalam futsal adalah passing, yaitu kemampuan mengumpan bola secara efektif kepada rekan setim.

Ekstrakurikuler futsal merupakan kegiatan olahraga di luar jam pelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan minat, bakat, serta keterampilan siswa dalam bermain futsal. Kegiatan ini tidak hanya mendukung pencapaian prestasi non-akademik melalui berbagai perlombaan, tetapi juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas yang mereka minati secara rutin. Di SDN Mustikasari III Kota Bekasi, kejuaraan futsal sering diadakan untuk meningkatkan motivasi sekaligus keterampilan siswa dalam bermain futsal, sehingga diharapkan dapat mencapai prestasi optimal. Melalui kegiatan ini, siswa juga memperoleh pembiasaan positif yang dibentuk oleh lingkungan kondusif di sekolah. Futsal sendiri menjadi salah satu cabang olahraga paling populer di kalangan pelajar karena karakter permainannya yang cepat, dinamis, dan sering dimainkan dibandingkan olahraga lainnya. Meskipun serupa dengan sepak bola, futsal memiliki perbedaan mendasar seperti jumlah pemain yang lebih sedikit dan teknik menahan bola yang berbeda. Setiap pemain futsal dituntut menguasai keterampilan dasar seperti mengontrol bola (control), mengoper bola (passing), menggiring bola (dribbling), dan menendang bola (shooting) dengan tujuan utama mencetak gol ke gawang lawan. Passing menjadi salah satu komponen krusial dalam futsal karena memengaruhi kualitas permainan individu sekaligus kerja sama tim (Silalahi dkk., 2023). Akurasi dan kecepatan passing berperan penting dalam mempertahankan penguasaan bola serta menciptakan peluang mencetak gol. Untuk meningkatkan kemampuan tersebut, metode latihan Triangle dapat diterapkan, yaitu latihan passing yang dilakukan oleh tiga pemain dalam formasi segitiga secara bergantian guna mengasah kecepatan dan ketepatan umpan.

Olahraga futsal memiliki pengaruh yang signifikan pada siswa, hal ini juga termasuk siswa sekolah dasar, yang ditunjukkan melalui meningkatnya penyedia fasilitas lapangan futsal serta maraknya kejuaraan tingkat sekolah dasar dan antar klub di berbagai daerah. Di sekolah dasar, guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) turut mengajarkan permainan futsal dalam pembelajaran serta menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler untuk mengakomodasi minat siswa. Kegiatan ekstrakurikuler ini diharapkan mampu mengembangkan potensi siswa, meningkatkan motivasi, serta membentuk keterampilan bermain futsal sehingga dapat meraih prestasi optimal. Di SDN Mustikasari III Kota Bekasi, keberadaan ekstrakurikuler futsal mendorong partisipasi siswa dalam berbagai kejuaraan, meskipun pelaksanaannya masih terkendala keterbatasan sarana dan prasarana, seperti hanya tersedia empat bola, delapan cones kecil, dan empat cones besar. Apabila fasilitas tersebut lebih lengkap, kegiatan ekstrakurikuler futsal diyakini akan berjalan lebih optimal dan mampu mengembangkan bakat siswa secara

maksimal. Prestasi yang telah diraih oleh SDN Mustikasari III mencakup Juara 1 O2SN Sepak Bola Mini Tingkat Kecamatan Mustikajaya 2023, Juara 2 Futsal Festival Daya Utama Tingkat SD/MI 2023, Juara 1 Futsal Aji Expo Tingkat SD/MI 2023, Juara 1 Futsal Imfest Tingkat SD/MI 2023, Juara 1 dan 2 IGS Talent Futsal Cup 2023, Juara 3 Tarfal Cup 2023, serta Juara 3 Alzhar Cup 2024.

Penelitian terdahulu umumnya membandingkan metode latihan Triangle dengan metode lain seperti Small Side Game dan lebih banyak dilakukan pada tingkat akademi atau SMA, sehingga belum ada penelitian yang secara khusus menguji efektivitas metode Triangle pada siswa sekolah dasar. Penelitian ini berupaya menutup kesenjangan tersebut dengan mengevaluasi pengaruh metode Triangle terhadap peningkatan keterampilan passing futsal siswa ekstrakurikuler di SDN Mustikasari III. Hasil pra-penelitian menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam menerapkan teknik dasar futsal, khususnya dalam melakukan passing. Kesalahan umum yang ditemukan adalah penggunaan kaki bagian luar yang kurang akurat, sementara penggunaan kaki bagian dalam lebih dianjurkan untuk meningkatkan ketepatan umpan. Untuk mengatasi permasalahan ini, peneliti menerapkan latihan Triangle, yaitu metode latihan berbasis formasi segitiga yang melibatkan tiga pemain dan memungkinkan pengulangan passing secara intensif serta terstruktur. Diharapkan metode ini tidak hanya meningkatkan akurasi passing, tetapi juga mengasah keterampilan motorik siswa dalam konteks permainan nyata, sehingga dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program pelatihan futsal di tingkat sekolah dasar.

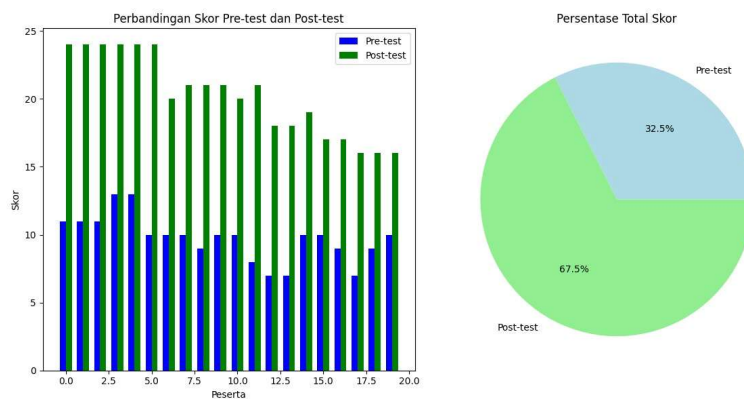
Berdasarkan latar belakang diatas, penelitian ini bertujuan untuk pertama, Untuk mengetahui pengaruh metode Latihan Triangle pada teknik passing peserta ekstrakurikuler di SDN Mustikasari III. Kedua, Untuk mengetahui peningkatan passing pada metode latihan Triangle peserta ekstrakurikuler di SDN Mustikasari III. Ketiga, Untuk mengetahui hasil teknik passing pada peserta ekstrakurikuler di SDN Mustikasari III.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk mengkaji hubungan sebab-akibat dan variabel penelitian secara sistematis, objektif, serta dapat diuji, dengan memanfaatkan pengukuran, observasi, dan pengujian teori (Denatara et al., 2023; Syahroni, 2022). Desain penelitian yang dipilih adalah Pre-Experimental Design dengan model One Group Pretest-Posttest Design, di mana peneliti melakukan pengukuran awal (pretest), memberikan perlakuan berupa latihan passing menggunakan metode Triangle, kemudian melakukan pengukuran akhir (posttest) untuk menilai peningkatan keterampilan passing futsal (Sugiyono, 2019). Populasi penelitian mencakup 40 peserta ekstrakurikuler futsal di SDN Mustika Sari III, dengan sampel berjumlah 20 peserta yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu, yakni peserta yang tidak terlibat dalam turnamen karena keterbatasan kemampuan passing. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan passing futsal yang dirancang secara komprehensif dengan papan skor, pembagian segmen skor, serta batasan waktu untuk meningkatkan akurasi dan objektivitas penilaian. Instrumen ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang jelas mengenai kemampuan passing peserta dan menjadi dasar penyusunan program latihan yang lebih efektif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pre-test pada 20 peserta ekstrakurikuler futsal SDN Mustikasari III Kota Bekasi, diperoleh variasi nilai pada enam indikator penilaian keterampilan passing. Terdapat 2 peserta yang meraih nilai tertinggi sebesar 13, 3 peserta memperoleh nilai 11, 8 peserta memperoleh nilai 10, 3 peserta memperoleh nilai 9, 1 peserta memperoleh nilai 8, serta 3 peserta memperoleh nilai terendah sebesar 7. Setelah diberikan perlakuan berupa latihan passing menggunakan metode Triangle, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan. Sebanyak 6 peserta mencapai nilai tertinggi sebesar 24, 4 peserta memperoleh nilai 21, 2 peserta memperoleh nilai 20, 1 peserta memperoleh nilai 19, 2 peserta memperoleh nilai 18, 2 peserta memperoleh nilai 17, dan 3 peserta memperoleh nilai terendah sebesar 16. Temuan ini mengindikasikan adanya perbaikan kemampuan passing peserta setelah intervensi latihan dilakukan.



Gambar 1 Perbandingan Skor *Pre-Test* dan *Post-Test*

Berdasarkan hasil analisis data, terlihat adanya perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test peserta ekstrakurikuler futsal. Hasil visualisasi melalui grafik batang menunjukkan bahwa mayoritas peserta mengalami peningkatan skor setelah diberikan perlakuan berupa latihan passing dengan metode Triangle. Skor pre-test yang ditunjukkan dengan warna biru berada pada kategori lebih rendah dibandingkan skor post-test yang ditunjukkan dengan warna hijau. Temuan ini diperkuat oleh diagram lingkaran yang menunjukkan distribusi persentase skor, di mana skor post-test mencapai 67,5% dari total keseluruhan skor, sedangkan skor pre-test hanya sebesar 32,5%. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa metode latihan yang diterapkan memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing peserta, sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi yang digunakan efektif dalam meningkatkan performa siswa pada kegiatan ekstrakurikuler futsal.

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-Test	20	6.00	7.00	13.00	9.7500	1.68195
Pos-test	20	8.00	16.00	24.00	20.2500	3.02403
Valid N (listwise)	20					

Gambar 2 *Descriptive Statistics*

Berdasarkan hasil analisis data pre-test dan post-test yang melibatkan 20 peserta, diketahui bahwa nilai pre-test memiliki skor terendah sebesar 7 dan skor tertinggi sebesar 13, dengan rata-rata 9,75 serta standar deviasi 1,68195. Sementara itu, nilai post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan, dengan skor terendah sebesar 16 dan skor tertinggi sebesar 24, rata-

rata sebesar 20,25, serta standar deviasi 3,02403. Perbedaan rata-rata antara hasil pre-test dan post-test tersebut menunjukkan adanya peningkatan keterampilan passing peserta setelah diberikan perlakuan. Selanjutnya, untuk menentukan efektivitas metode latihan yang digunakan, dilakukan pengujian hipotesis, homogenitas, dan normalitas. Apabila data memenuhi kriteria distribusi normal dan homogen, maka analisis dilakukan menggunakan statistik parametrik; sebaliknya, jika tidak memenuhi kriteria, maka digunakan pendekatan statistik nonparametrik.

Hasil Analisis Data

Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-Test	.209	20	.022	.909	20	.061
Pos-test	.193	20	.050	.878	20	.016

a. Lilliefors Significance Correction

Gambar 3 Test Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas Shapiro–Wilk yang disajikan, data pre-test memiliki nilai signifikansi sebesar 0,061 ($> 0,05$) sehingga berdistribusi normal. Data post-test memiliki nilai signifikansi sebesar 0,016 ($< 0,05$) sehingga tidak berdistribusi normal. Namun, karena desain penelitian ini menggunakan data berpasangan, asumsi normalitas yang relevan adalah pada selisih skor (post-test – pre-test). Hasil perhitungan uji Shapiro–Wilk terhadap selisih skor menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,224 ($> 0,05$), yang berarti selisih skor berdistribusi normal. Dengan demikian, analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji t berpasangan.

Uji Homogenitas

Tests of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
pre-test dan post-test	Based on Mean	2.718	5	13	.068
	Based on Median	.802	5	13	.568
	Based on Median and with adjusted df	.802	5	8.383	.577
	Based on trimmed mean	2.664	5	13	.072

Gambar 2 Test Uji Homogenitas

Berdasarkan hasil uji homogenitas yang ditampilkan pada Gambar diatas, diperoleh nilai signifikansi based on mean sebesar 0,068 dan based on median sebesar 0,568. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pre-test dan post-test bersifat homogen.

Hasil Uji Hipotesis (Uji T berpasangan)

Paired Samples Test									
		Paired Differences				Significance			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	t		df	
					Lower	Upper		One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1	pre-test - post-test	-10.50000	2.25948	.50524	-11.55747	-9.44253	-20.782	19	<.001

Gambar 3 Test Uji t Berpasangan

Berdasarkan hasil uji paired sample t-test yang ditampilkan pada gambar di atas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,01. Nilai ini lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test peserta ekstrakurikuler futsal di SDN Mustikasari III Kota Bekasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini membuktikan bahwa metode latihan Triangle efektif meningkatkan teknik dasar passing peserta ekstrakurikuler futsal SDN Mustikasari III Kota Bekasi. Hasil pre-test menunjukkan rata-rata skor 9,75 dengan nilai terendah 7 dan tertinggi 13, sedangkan hasil post-test meningkat menjadi rata-rata 20,25 dengan nilai terendah 16 dan tertinggi 24, sehingga terdapat peningkatan sebesar 107,69%. Uji normalitas dan homogenitas menunjukkan data memenuhi syarat analisis parametrik, dan hasil uji paired sample t-test menghasilkan nilai signifikansi 0,01 (Sig. < 0,05) yang menandakan perbedaan signifikan antara pre-test dan post-test. Peningkatan ini dipengaruhi oleh karakteristik latihan Triangle yang variatif, intensif, serta melatih aspek teknik, fisik, dan mental secara simultan.

DAFTAR REFERENSI

- A'la, F., Prawira, A. Y., Prabowo, E., & Gemaël, Q. A. (2021). Model Pembelajaran Olahraga Futsal Anak Usia Dini (Literature Review). *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 4(1), 19–26. <https://Journal.Unsika.Ac.Id/Index.Php/Speed/Article/View/5191>
- Ahmad Yanuar Syauki, Bambang Yunanto, & Siti Maesaroh. (2021). Analisis Penerapan Latihan Skipping Untuk Meningkatkan Kecepatan Tendangan Atas Pada Atlet Beladiri Karate. *Sportif: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 6(2), 61–75. <https://doi.org/10.54438/Sportif.V6i2.270>
- Al Mukminin, B., Imansyah, F., & Akbar, T. (2023). Pengembangan Model Latihan Passing Segitiga Jarum Jam (Sjj) Ekstrakurikuler Futsal Sma Negeri 2 Sungai Lilin. *Journal On Education*, 6(1), 5722–5732.
- Alafgani, A., Rustiadi, T., Pendidikan, J., Kesehatan, J., & Rekreasi, D. (2021a). Pengaruh Metode Passing Triangle Dan Metode Small Side Game Terhadap Ketepatan Passing Siswa Akademi Sepak Bola Satria Kencana Serasi Ku 14 Kabupaten Semarang Tahun 2020. *Indonesian Journal For Physical Education And Sport*, 2(1), 78–83. <https://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Inapes/Article/View/43979>
- Alafgani, A., Rustiadi, T., Pendidikan, J., Kesehatan, J., & Rekreasi, D. (2021b). Pengaruh Metode Passing Triangle Dan Metode Small Side Game Terhadap Ketepatan Passing Siswa Akademi Sepak Bola Satria Kencana Serasi Ku 14 Kabupaten Semarang Tahun 2020. *Indonesian Journal For Physical Education And Sport*, 2(1), 78–83.
- Amelia Putri Wulandari, Evi Setianingsih, Wahdini Rohmah Jaelani, Wenny Yolandha, & Agus Mulyana. (2008). Optimalisasi Perencanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Di Sekolah Dasar Negeri Dan Swasta. *Jurnal Pendidikan : Seroja*, 2(4), 365–375.
- Andika, N., Suwarni, S., & Anggara, D. (2023). Pengaruh Metode Latihan Zig-Zag Run Terhadap Hasil Kelincahan Dribbling Bola Pemain Futsal Club Delapan Fc Kepahiang. *Educative Sportive*, 4(2), 97–102. <https://doi.org/10.33258/Edusport.V4i02.4210>
- Anjanika, Y., Ali, M., & Rizky Ramadhani, E. (2023). Pengaruh Variasi Latihan Passmove Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing Futsal. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 12(1), 39–48. <https://doi.org/10.22437/Csp.V12i1.26234>
- Anugrah. (2019). Perbedaan Pengaruh Komponen Biomotor Ditinjau Dari Golongan Darah Atlet Bola Voli Sma Negeri 26 Bone. *Ilmu Keolahragaan*, 1, 1–13.
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif. *Jurnal Ihsan : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/Ihsan.V1i2.57>

- Aunilah, A. T. A., Arifin, R. A., & Fauzan, L. A. F. (2024). Analisis Kepercayaan Diri Dan Ketepatan Shooting Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Pondok Pasantren Darul Ilmi Banjarbaru. *Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), 269–275. <https://doi.org/10.46838/Spr.V5i2.531>
- Bandy, S. R. (2020). *Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Kemampuan Passing Pada Ekstrakurikuler Futsal Di Sman 3 Palopo*. Universitas Muhammadiyah Palopo.
- Bina, S., Medan, G., Jasmani, P., Keolahragaan, F. I., William, J., Ps, I., Baru, K., Percut, K., Tuan, S., Deli, K., & Utara, S. (2024). *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan Perspektif Pemantauan Dasar-Dasar Kepelatihan Perspective On Monitoring Coaching In Sports Coaches Fundamentals Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*. 12, 338–345.
- Ceriani, C. (2023). *Pengaruh Latihan Passing Triangle Dan Passing Diamond Terhadap Akurasi Passing Pemain Futsal Club*. 4(2), 90–96.
- Denatara, E. T., Wibowo, F. P. A., & Wahyu, A. P. (2023). Pengaruh Shadow Dan Shuttle Run Terhadap Footwork Bulutangkis Pb Jaya Raya Metland. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (Joker)*, 3(2), 91–102. <https://doi.org/10.35706/Joker.V3i2.10170>
- Ditya Agischa, R., & Wahyudi, H. (2022). Analisis Teknik Dasar Bermain Futsal Timnas Putri Indonesia Pada Piala Afc Woman's Championship Tahun 2018. *Indonesian Journal Of Kinanthropology (Ijok)*, 2(1), 18–28. <https://doi.org/10.26740/Ijok.V2n1.P18-28>
- Doewes, R. I., Elumalai, G., & Azmi, S. H. (2022). Development Of A Test Instrument To Measure The Basic Pass Technique In Futsal. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, 28(5), 456–459.
- Duhe, E. D. P., Haryanto, A. I., Horman, J., & Punu, D. (2024). Analisis Biomotorik Atlet Tinju: Optimalisasi Kemampuan Kekuatan Fisik. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(3), 120–126. <https://doi.org/10.37630/Jpo.V14i3.1647>
- Elvita, Y., Ali, H. A., Adripen, A., & Asmendri, A. (2023). Analisis Perencanaan Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Di Madrasah Aliyah Negeri Se-Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam (Manapi)*, 2(1), 39. <https://doi.org/10.31958/Manapi.V2i1.9343>
- Fallo, I. S., Suharjana, S., & Widiyanto, W. (2024). Identifikasi Komponen Biomotor Dan Domain Keterampilan Motorik Permainan Futsal. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 13(2), 319–345. <https://doi.org/10.31571/Jpo.V13i2.7614>
- Franji, & Abady, A. N. (2022). Kajian Kebugaran Jasmani Aspek Daya Tahan Kardiovaskular Pada Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 77–89. <https://doi.org/10.55081/Jbpkm.V2i2.562>
- Ghatsaghautsan, A., Kurniawan, F., & Siswanto, S. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Di Smp Negeri 2 Plered. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(1), 15–26.
- Harahap, A., & Pranata, D. Y. (2022). Analisis Teknik Dasar Menggiring Dan Mengoper Dengan Kaki Bagian Luar Dalam Permainan Futsal Pada Siswa Sma N 3 Sinabang. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 3(1).
- Henjilito, R., Atiq, A., Syafii, A., Putro, R. A., Alfian, M., Alamsyah, R., & Dkk. (2022). *Strategi & Pola Latihan Fisik Atlet Pemula*.
- Herdiandanu, E., & Djawa, B. (2020). Jenis Dan Pencegahan Cedera Pada Ekstrakurikuler Olahraga Futsal Di Sma. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 08, 97–108. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan->

- Jasmani/Article/View/37006
- Hermawan, R., & Wicaksono, V. D. (2021). Analisis Penanaman Nilai-Nilai Pancasila Melalui Metode Penugasan Pada Pembelajaran Ppkn Secara Daring Kelas V Sdn Balasklumprik I Surabaya. *Jpgsd*, 09(07), 2861–2870.
- Intan Oktaviani Agustina, Juliantika Juliantika, Selly Ade Saputri, & Syahla Rizkia Putri N. (2023). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Pembinaan Dan Pengembangan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 1(4), 86–96. <https://doi.org/10.55606/Jubpi.V1i4.2001>
- Iqbal, M. (2020). The Limb Explosive Power And Goal Target Accuracy On Futsal Playing Skills: Correlational Analysis Study: Poweri Otot Tungkai Dan Akurasi Sasaran Dalam Keterampilan Bermain Futsal: Studi Analisis Korelasional. *Inspiree: Indonesian Sport Innovation Review*, 1(1), 1–8. <https://inspiree.review/index.php/inspiree/article/view/1>
- Kamaruddin, I. (2022). Pkm Teknik Dan Strategi Futsal Modern. *J-Abdi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(11), 3043–3050.
- Kurniawan, R., Ala, F., Olahraga, P. K., Pendidikan, F. I., Bhayangkara, U., & Raya, J. (2021). *Journal Of Sport Science And Physical Education*. 2(1), 15–20.
- Kurniawan, R., Prabowo, E., & Yudhaprawira, A. (2020). Pelatihan Terapi Ice Bath Untuk Recovery Cabang Olahraga Futsal Pada Tim Cosmo Futsal Club Jakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ubj*, 3(1), 59–66. <https://doi.org/10.31599/Jabdimas.V3i1.57>
- Lhaksana, J. (2011). (2011). Taktik & Strategi Futsal Modern. Be Champion. In *Be Champion*. Be Champion. <https://books.google.co.id/books?id=Antjcgaqbaj>
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Wahana Dedikasi : Jurnal Pkm Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56. <https://doi.org/10.31851/Dedikasi.V3i1.5374>
- Majid, S., & Zaenal, M. (2021). *Pengaruh Latihan Triangle Terhadap Passing Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Pemain Ekstrakurikuler Futsal Sma Negeri 5 Palopo*. Universitas Muhammadiyah Palopo.
- Mustafa, P. S., & Masgumelar, N. K. (2022). Pengembangan Instrumen Penilaian Sikap, Pengetahuan, Dan Keterampilan Dalam Pendidikan Jasmani. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 8(1), 31–49.
- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press Dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40–49. <https://doi.org/10.26877/Jo.V6i2.7391>
- Oktavian Dhimas Eka Nur, & Gunadi Dwi. (2024). Jurnal Kreatif Olahraga. *Jurnal Keratif Olahraga*, 01, 63–72.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Modul Guru Pembelajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. In *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. www.ypsimbanten.com
- Predyawan, R., Kusumawardhana, B., & Hadi, H. (2024). Pengaruh Metode Latihan Passing Triangle (Segitiga) Terhadap Akurasi Passing Pemain Sepak Bola. *Journal Of Sport (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, And Training)*, 8(2), 688–702.
- Ratna Sari, P., & Nugraha, U. (2022). Pengaruh Latihan Wall Pass Terhadap Ketepatan Passing Tim Futsal Putri Tanjung Jabung Barat. *Indonesian Journal Of Sport Science And Coaching*, 4(1), 91–99. <https://doi.org/10.22437/Ijssc.V4i1.19343>

- Ray, R., Idra, A., Muchlisin, A., Pasaribu, N., & Candra, J. (2021). Peranan Psikologi Olahraga Terhadap Pencapaian Prestasi Tingkat Nasional Atlet Pelatda Judo DKI Jakarta Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(3), 210–213.
- Rohman, A., Ismaya, B., & Syafei, M. M. (2021). Survei Teknik Dasar Passing Kaki Bagian Dalam Peserta Ekstrakurikuler Futsal Smkpamor Cikampek. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(6), 357–366. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5632568>
- Rohman Hakim, A., Budi Santoso, A., Ferbrianti, R., & Dwijayanti, K. (2022). Penerapan Latihan Circuit Untuk Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Hockey. *Bernas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 812–816. <https://doi.org/10.31949/jb.v4i1.3387>
- Salahudin, S., & Rusdin, R. (2020). Olahraga Meneurut Pandangan Agama Islam. *Jisip (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3), 457–464. <https://doi.org/10.58258/jisip.v4i3.1236>
- Setiawan, W. A., Festiawan, R., Heza, F. N., Kusuma, I. J., Hidayat, R., & Khurrohman, M. F. (2021). 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>
- Setiyadi, A. (2016). *Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Keterampilan Passing Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Smp The Effects Of Small Sided Games Exercise Towards The Passing Skills Of*. 1–6.
- Shilviana, K., & Hamami, T. (2020). Pengembangan Kegiatan Kokurikuler Dan Ekstrakurikuler. *Palapa*, 8(1), 159–177. <https://doi.org/10.36088/palapa.v8i1.705>
- Silalahi, A. M. T., Gunawan Manullang, J., & Handayani, W. (2023). Meningkatkan Keterampilan Teknik Passing Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dengan Metode Drill Pada Permainan Futsal | 163 Citius: Jurnal Pendidikan Jasmani. *Olahraga, Dan Kesehatan*, 3(2), 2023.
- 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>
- Siregar, H. D., Wassalwa, M., Khairina Janani, & Harahap, I. S. (2022). Analisis Uji Hipotesis Penelitian Perbandingan Menggunakan Statistik Parametrika. *Al Itihadu Jurnal Pendidikan*, 1(1), 3. <https://jurnal.asrypersadaquality.com/index.php/alittihadu/article/view/44%0ahttps://jurnal.asrypersadaquality.com/index.php/alittihadu/article/download/44/74>
- 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>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (M. Dr. Ir. Sutopo. S.Pd. (Ed.); 2nd Ed.). Alfabeta.
- Supiati, S., Awaluddin, A., & Ferawati, F. (2021). Minat Siswa Pada Ekstrakurikuler Olahraga Futsal. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 2(1), 34–39. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.543>
- Susanto, T. R. (2021). *Model Latihan Passing Futsal Kaki Bagian Punggung Melalui Pendekatan Permainan Kategori Usia 14-16 Tahun*. Universitas Negeri Jakarta.
- Syahroni, M. I. (2022). *Prosedur Penelitian Kuantitatif*. 2(3).
- Syahroni, S. (2020). *Survey Pembinaan Prestasi Ekstrakurikuler Olah Ragafutsal Di Sma 6 Pontianak*. Ikip Pgri Pontianak.

- Tya Maya Ningrum, D., Velyan Mahyudi, Y., Prayogo, G., Dwiansyah Putra, D., & Winarno, M. (2023). Diseminasi Aktivitas Fisik Menuju Kebugaran Peserta Didik Smk. *Universitas Bhayangkara, Bekasi*, 6(2), 2–9. [Http://Dx.Doi.Org/10.31851/Dedikasi.V6i2.13619](http://dx.doi.org/10.31851/dedikasi.v6i2.13619)
- Utomo, M. P., Arifai, & Nugroho, R. A. (2023). Pengaruh Latihan Diamond Passing Terhadap Ketepatan Passing Futsal Sman 13 Bandar Lampung. *Joupe: Journal Of Physical Education*, 4(2), 8–16. [Http://Jim.Teknokrat.Ac.Id/Index.Php/Pendidikanolahraga/Index](http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/pendidikanolahraga/index)
- Wali, C., Fufu, R. D. A., Talan, R., & Naviri, S. (2024). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kecepatan, Kekuatan Dan Daya Tahan Atlet Futsal Yuniior. *Sparta*, 7(1), 23–29. [Https://Doi.Org/10.35438/Sparta.V7i1.255](https://doi.org/10.35438/sparta.v7i1.255)
- Yusriyah, A. H., & Retnasari, D. (2023). Mengembangkan Bakat Dan Minat Siswa Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler. *Prosiding Teknik Tata Boga Busana Ft Uny*, 18(1), 2–5.
- Zanada, J. F. (N.D.). *Pengaruh Metode Circuit Dan Interval Training Terhadap Kelincahan Dan Vo2max Atlet Basket Ditinjau Dari Daya Tahan*.