

Pengaruh Metode Latihan Bermain Dalam Meningkatkan Teknik Passing Futsal Putri Usia 12-15 Tahun Di Club Abdi Futsal Bekasi

Luthfiyyah Zulfa

202110625012@mhs.ubharajaya.ac.id

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Faridatul' Ala

faridatul@dsn.ubharajaya.ac.id

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Eskar Tri Denatara

denatara@dsn.ubharajaya.ac.id

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu

ahmad.muchlisin@dsn.ubharajaya.ac.id

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Juli Candra

juli.candra@dsn.ubharajaya.ac.id

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Korespondensi penulis: 202110625012@mhs.ubharajaya.ac.id

Abstract. *In order to achieve accurate passing, players need to practice regularly and vary their training, as monotonous training can lead to boredom and hinder the mastery of techniques. A good understanding of passing techniques makes it easier for coaches to implement game strategies. This study aims to determine the effect of playing training methods on improving the passing techniques of 12-15-year-old female futsal players at the Abdi Futsal Club in Bekasi. The research method used was an experimental method with a One-Group Pretest-Posttest Design. The results of this study showed normally distributed and homogeneous data, indicating a significant effect on improving the basic passing techniques of female futsal players at Abdi Futsal Club Bekasi through the playing training method.*

Keywords: *The Influence of Training Methods, Passing Techniques, Women's Futsal*

Abstrak. Agar passing akurat, pemain perlu berlatih secara rutin dan bervariasi, karena latihan monoton dapat menimbulkan kebosanan serta menghambat penguasaan teknik. Pemahaman teknik passing yang baik memudahkan pelatih dalam menerapkan strategi permainan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Metode Latihan Bermain Dalam Meningkatkan Teknik Passing Futsal Putri Usia 12-15 Tahun Di Club Abdi Futsal Bekasi. Metode penelitian yang digunakan ialah metode eksperimen dengan desain One-Group Pretest-Posttest Design. Hasil dari penelitian ini ialah data berdistribusi normal dan homogen serta menunjukkan pengaruh signifikan terhadap peningkatan teknik dasar passing pemain futsal putri Club Abdi Futsal Bekasi melalui metode latihan bermain.

Kata kunci: Pengaruh Metode Latihan bermain, Teknik Passing, Futsal Putri

LATAR BELAKANG

Aktivitas fisik, khususnya olahraga, berperan penting dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, sekaligus mengurangi stres, meningkatkan rasa percaya diri, serta mendukung pola hidup sehat. Biurindo et al. (2023) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh melakukan aktivitas harian tanpa kelelahan berarti, sehingga masih memiliki cadangan energi untuk tugas tambahan. Pendidikan jasmani memanfaatkan aktivitas fisik untuk mengembangkan kualitas individu secara menyeluruh, meliputi aspek fisik, mental, dan emosional. Proses ini memandang anak sebagai kesatuan utuh, bukan terpisah antara fisik dan mentalnya. Dalam kehidupan modern, olahraga telah menjadi bagian tak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari, termasuk pekerjaan, hiburan, hingga kesehatan. Salah satu olahraga yang kini diminati, terutama kalangan muda, adalah futsal.

Futsal mulai dikenal di Indonesia sejak 1989 dan berkembang pesat pada 1998-1999. Awalnya masih asing bagi masyarakat, namun karena Indonesia mayoritas pecinta sepak bola, futsal cepat diterima berkat jumlah pemain yang lebih sedikit dan lapangan yang praktis (Ditya Agischa & Wahyudi, 2022). Kini futsal diminati berbagai kalangan, termasuk anak-anak dan wanita, karena karakteristiknya yang menarik seperti lapangan kecil, tempo cepat, serta tuntutan stamina, kecepatan, kelincahan, mental, dan strategi. Menurut Surya (2022), teknik dasar futsal sejalan dengan sepak bola, yaitu dribbling, passing, shooting, dan control. Passing menjadi salah satu teknik terpenting selain shooting karena berfungsi membangun kerjasama tim, menghubungkan antar pemain, serta mendukung upaya mencetak gol ke gawang lawan.

Passing merupakan teknik dasar penting dalam futsal yang berfungsi menghubungkan pemain dalam jarak dekat melalui operan rendah di permukaan tanah. Teknik ini mencerminkan kerjasama tim sekaligus menjadi strategi untuk membuka pertahanan lawan dan menciptakan peluang mencetak gol. Agar passing akurat, pemain perlu berlatih secara rutin dan bervariasi, karena latihan monoton dapat menimbulkan kebosanan serta menghambat penguasaan teknik. Pemahaman teknik passing yang baik memudahkan pelatih dalam menerapkan strategi permainan. Bagi pemain muda, penguasaan passing akurat menjadi kunci dalam membangun serangan tim. Menurut Hamzah & Hadiana (2018), penguasaan teknik passing yang benar akan mempermudah rekan setim dalam menerima bola dan mendukung kreativitas dalam permainan futsal modern.

Kurangnya variasi latihan dan keterbatasan alat menjadi faktor yang menghambat intensitas dan keberhasilan latihan futsal, karena keberhasilan pemain sangat dipengaruhi oleh frekuensi berlatih. Club Abdi Futsal Bekasi, yang berdiri sejak 2021 dan dilatih oleh Ryan Abdi S.Pd., rutin berlatih setiap Selasa dan Jumat di Lapangan Futsal Blok AC Sektor Bekasi. Klub ini diikuti oleh banyak pemain putri dari SMP hingga SMA dan diharapkan dapat memajukan futsal putri di Kota Bekasi.

Pra-riset pada 7 Desember 2024 di Abdi Futsal Club Bekasi Utara terhadap pemain putri usia 12–15 tahun menunjukkan banyak pemain kurang fokus saat latihan karena bosan dengan materi passing yang monoton. Kesalahan yang sering muncul antara lain posisi kaki yang tidak tepat, operan tidak akurat, serta kurangnya pemahaman teknik passing. Untuk mengatasi hal ini, peneliti menawarkan metode latihan berbasis permainan, di mana tiga hingga empat pemain melakukan passing berurutan di belakang cones yang telah disiapkan. Metode ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan teknik passing sekaligus mengurangi kejenuhan, sehingga latihan menjadi lebih efektif, efisien, dan menarik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain One-Group Pretest-Posttest Design (Sugiyono, 2020). Variabel bebas penelitian adalah metode latihan bermain, sedangkan variabel terikatnya adalah peningkatan teknik dasar passing futsal. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan pretest untuk mengukur kemampuan awal, dilanjutkan perlakuan berupa latihan passing menggunakan metode bermain, kemudian diakhiri dengan posttest untuk melihat peningkatan hasil. Populasi penelitian adalah 30 pemain putri Abdi Futsal Club Bekasi yang terbagi dua kelompok usia: 12–15 tahun (12 pemain) dan 16–18 tahun (18 pemain). Sampel penelitian ditentukan dengan purposive sampling berdasarkan kriteria usia 12–15 tahun yang dianggap mewakili populasi sasaran. Instrumen penelitian berupa tes teknik passing yang dilaksanakan di lapangan futsal. Pemain berdiri di tengah lapangan dan melakukan passing ke arah target yang sudah disiapkan. Instrumen ini digunakan untuk mengukur peningkatan kemampuan passing secara efisien serta memastikan hasil yang valid dan reliabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pre-test yang dilakukan terhadap 12 pemain futsal putri usia 12–15 tahun di Abdi Futsal Bekasi, diperoleh data bahwa 2 pemain memperoleh nilai tertinggi 14 poin, 1 pemain memperoleh 12 poin, 5 pemain memperoleh 10 poin, dan 2 pemain memperoleh nilai terendah 8 poin. Mengacu pada kategori penilaian passing menurut Agung Yudha Catur Rizal (2020), skor 0 dikategorikan “kurang sekali”, 5–9 “kurang”, 10–14 “cukup”, 15–19 “baik”, dan 20 “baik sekali”. Dengan demikian, sebagian besar pemain berada pada kategori “cukup” dan “kurang”.

Berdasarkan hasil post-test 12 pemain futsal putri usia 12–15 tahun di Abdi Futsal Bekasi, diperoleh data bahwa 4 pemain memperoleh nilai tertinggi 20 poin, 1 pemain memperoleh 19 poin, 5 pemain memperoleh 18 poin, dan 2 pemain memperoleh nilai terendah 17 poin. Mengacu pada kategori penilaian passing menurut Agung Yudha Catur Rizal (2020), skor 15–19 termasuk kategori “baik” dan skor 20 termasuk kategori “baik sekali”. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan passing pemain meningkat signifikan setelah perlakuan, mayoritas sudah berada pada kategori “baik” hingga “baik sekali”.

Tabel 1 Data Descriptive Statistic

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PreTest	12	8.00	14.00	10.6667	1.92275
PostTest	12	17.00	20.00	18.5833	1.16450
Valid N (listwise)	12				

Berdasarkan tabel tersebut, pretest dan posttest dilakukan pada 12 sampel. Nilai pretest memiliki rentang 0–15 dengan rata-rata 10,6 dan standar deviasi 1,922. Pada posttest, nilai berkisar 5–20 dengan rata-rata 18,583 dan standar deviasi 1,164. Data ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan dari rata-rata pretest ke posttest. Selanjutnya, untuk menentukan efektivitas latihan digunakan uji hipotesis, uji homogenitas, dan uji normalitas, dengan ketentuan data harus berdistribusi normal atau homogen. Jika syarat tersebut tidak terpenuhi, analisis dilakukan menggunakan statistik nonparametrik.

**Uji Prasyarat
Uji Normalitas**

**Tabel 2 Data Normality
Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.219	12	.117	.885	12	.103
posttest	.275	12	.013	.830	12	.021

Berdasarkan tabel tersebut, nilai probabilitas (Sig.) pada pretest sebesar 1,03 dan posttest sebesar 0,21, keduanya lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data hasil tes berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Tabel 3 Data Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest dan Posttest	Based on Mean	2.384	2	8	.154
	Based on Median	1.536	2	8	.272
	Based on Median and with adjusted df	1.536	2	5.179	.299
	Based on trimmed mean	2.452	2	8	.148

Berdasarkan tabel tersebut, pemain putri usia 12–15 tahun di Club Abdi Futsal Bekasi memiliki nilai signifikansi based on mean sebesar 0,154 dan based on median sebesar 0,272. Karena keduanya lebih besar dari 0,05, data dinyatakan homogen.

Uji Hipotesis

Tabel 4 Data Hipotesis

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	PreTest- PostTest				Lower	Upper			
		-7.91667	1.67649	.48396	-8.98186	-6.85148	-16.358	11	.000

Berdasarkan hasil uji hipotesis, nilai signifikansi (2-tailed) pretest dan posttest adalah 0,000, lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan signifikan sebelum dan sesudah perlakuan, sehingga dapat disimpulkan bahwa metode latihan bermain efektif meningkatkan teknik passing futsal putri usia 12–15 tahun di Club Abdi Futsal Bekasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data penelitian, diperoleh bahwa data berdistribusi normal dan homogen serta menunjukkan pengaruh signifikan terhadap peningkatan teknik dasar passing pemain futsal putri Club Abdi Futsal Bekasi melalui metode latihan bermain. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh metode latihan bermain dalam meningkatkan teknik passing pada pemain putri usia 12–15 tahun. Desain penelitian menggunakan One-Group Pretest-Posttest Design dengan 12 sampel dari total 30 pemain, dilaksanakan selama 16 kali pertemuan di Lapangan Futsal Perumahan Pondok Ungu, Bekasi Utara. Hasil uji deskriptif menunjukkan nilai rata-rata pretest sebesar 10,6 dengan skor terendah 0 dan tertinggi 15 (SD = 1,922), sedangkan nilai rata-rata posttest meningkat menjadi 18,583 dengan skor terendah 5 dan tertinggi 20 (SD =

1,164). Uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi pretest 1,03 dan posttest 0,21 ($> 0,05$), sehingga data berdistribusi normal. Uji homogenitas juga menunjukkan nilai signifikansi based on mean 0,154 dan based on median 0,272 ($> 0,05$), yang berarti data bersifat homogen. Selanjutnya, uji hipotesis dengan paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara pretest dan posttest. Dengan demikian, metode latihan bermain terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan passing futsal putri usia 12–15 tahun. Peningkatan ini diduga dipengaruhi oleh efektivitas metode bermain yang menekankan pengulangan sentuhan bola secara intensif, suasana latihan yang menarik, serta tuntutan pengambilan keputusan cepat selama permainan. Latihan ini tidak hanya mengasah keterampilan teknik, tetapi juga mental dan fisik pemain. Meskipun belum semua pemain mencapai kategori “sangat baik”, penerapan metode bermain secara konsisten dan intensif berpotensi lebih lanjut meningkatkan kualitas teknik passing para pemain.

DAFTAR REFERENSI

- ‘Ala, F. (2017). Pengaruh Model Pengajaran Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Atlet Sekolah Sepakbola Putra Wijaya. *Etika Jurnalisme Pada Koran Kuning : Sebuah Studi Mengenai Koran Lampu Hijau*, 16(2), 39–55.
- Agung Yudha Catur Rizal. (2020). Sport Science And Education Journal Indonesia Pengaruh Latihan Passing Dengan Metode 3 Vs 3 Terhadap Ketepatan Passing Futsal Sport Science And Education Journal. 38–45.
- Amadea Putri Sudarnoto, A. W. (2021). ANALISIS KONDISI FISIK TIM FUTSAL PUTRI UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA Amadea Putri Sudarnoto Achmad Widodo. *Keolahragaan, S Ilmu Olahraga, Fakultas Ilmu Surabaya, Universitas Negeri Keolahragaan, S Ilmu Olahraga, Fakultas Ilmu Surabaya, Universitas Negeri Keolahragaan, S Ilmu Olahraga, Fakultas Ilmu Surabaya, Universitas Negeri*, 2, 189–194.
- Biurindo, A., A’la, F., Prawira, A. Y., & Prabowo, E. (2023). Pengaruh Permainan Futsal Terhadap Peningkatan Kebugaran Siswa Pada MTS. Ar - Raudhah. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (JOKER)*, 3(2), 142–151. <https://doi.org/10.35706/joker.v3i2.9651>
- Catur Rizal, A. Y. (2020). Pengaruh Latihan Passing Dengan Metode 3 Vs 3 Terhadap Ketepatan Passing Futsal. *Sport Science and Education Journal*, 1(1), 38–45. <https://doi.org/10.33365/v1i1.635>
- Daryadi, I. F., & Candra, J. (2023). Pengaruh Metode Latihan Bermain Dalam Meningkatkan Teknik Dasar Passing Terhadap Atlet Usia 10-12 Tahun Akademi Always Futsal Kota Bekasi. *Jurnal Prestasi*, 7(2), 70. <https://doi.org/10.24114/jp.v7i2.53730>
- Dedi Aryadi, Ayi Rahmat, M. R. (2021). Efektivitas Kemampuan Passing Dekat Sepak Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dan Kaki Bagian Luar. 1(1), 42–48.
- 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>
- Fadli, M., Tohidin, D., & Pery Fajri, H. (2023). Pada Pemain Labschool Futsal Academy Padang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, I(3), 33–38. <http://ikeor.ppj.unp.ac.id/index.php/ikeor/index>

- Fikri, Z., & Fahrizqi, E. B. (2021). Penerapan Model Latihan Variasi Passing Futsal Di Ekstrakurikuler Sman 1 Liwa. *Journal Of Physical Education (Joupe)*, 2(2), 23–29. [Http://Jim.Teknokrat.Ac.Id/Index.P hp/Pendidikanolahraga/Index](http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/Pendidikanolahraga/index)
- Firmansyah, M. I. (2018). Perbandingan Efektivitas Passing Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dengan Kaki Bagian Luar Terhadap Ketepatan Passing Pendek Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Negei 3 Cibadak Kabupaten Sukabumi Tahun 218. Skripsi, 22., 22
- Skripsifirmansyah, M. I. (2018). Perbandingan Efektivitas Passing Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dengan Kaki Bagian Luar Terhadap Ketepatan Passing Pendek Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negei 3 Cibadak Kabupaten Sukabumi Tahun 218. Skripsi, 22., 22
- Hamzah, B., Hadiana, O., & Muhammadiyah Kuningan, S. (2018). No Title. *Jurnal Olahraga Pengaruh Penggunaan Model Problem Based Learning Terhadap Keterampilan Passing Dalam Permainan Futsal*.
- Hamzah, B., & Hadiana, O. (2018). JUARA : Jurnal Olahraga PENGARUH PENGGUNAAN MODEL PROBLEM BASED LEARNING. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–7.
- Haris, A., & Negeri, U. (2020). Pengaruh Latihan Metode Drill Dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Passing Siswa Ekstrakurikuler Futsal. 2(2), 105–113.
- Hartanto, Y., Insanisty, B., & Arwin, A. (2017). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Games Tournaments Untuk Meningkatkan Keterampilan Teknik Passing Kaki Bagian Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Kelas X Teknik Informatika Smk Negeri 8 Bengkulu Utara. *Kinestetik*, 1(2), 68–74. <https://doi.org/10.33369/jk.v1i2.3466>
- Hendrawati. (2017). pengukuran komponen biomotorik. *Jurnal Akuntansi*, 11, 85–92.
- Husyaeri, E., & Saleh, B. M. (2022). Metode Latihan Drill Untuk meningkatkan kemampuan Passing pada permainan Futsal. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(2), 521–525. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i2.1966>
- Irawan, S., Haryani, M., Haryanto, A. I., Isnanto, J., & Ilham, A. (2024). Meningkatkan Efisiensi Passing Pada Olahraga Futsal. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 09(2).
- Jasmani, P., Bina, S., Getsempena, B., Aceh, B., Tanggul, J., Aceh, K., Darussalam, R., & Aceh, B. (2021). Analisis Survei Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Usia 14-17 Perguruan Tunas Nusantara Se-Aceh Analysis of the Ability Survey of the Physical Condition of Pencak Silat Athletes Ages 14-17 at Tunas Nusantara Universities in Aceh asuhan Bapak Mahdi. 2(1), 77–86.
- Junaidi, A., & Sutisyana, A. (2024). Pengaruh latihan variasi. 4(3), 1–7.
- J Laksana. (2011). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Books.Google.Com, 108
- Khoiriah, S. N., Sulistyorini, S., & Fadhli, N. R. (2020). Pengembangan Variasi Latihan Kekuatan Otot Tungkai Dan Otot Perut Untuk Atlet Futsal Pada Tim Putri Universitas Negeri Malang. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 3(1), 30. <https://doi.org/10.26740/jses.v3n1.p30-36>
- Mahesa, I. P., Prawira, A. Y., A'la, F., & Prabowo, E. (2023). Pengaruh Metode Latihan Bermain Small Side Game Terhadap Peningkatan Passing Di Sekolah Sepak Bola Bintang 25 Kabupaten Bekasi. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (JOKER)*, 3(2), 132–141. <https://doi.org/10.35706/joker.v3i2.9703>

- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model Latihan Dribling Sepakbola Untuk Pemula Usia Sma. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.823>
- Migraha, A., & Silaban, F. (2021). Hubungan Persentase Lemak Tubuh Terhadap Kekuatan Otot Punggung Pada Atlet Futsal Universitas Negeri Jakarta. *Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia*, 278–280.
- Muslim Agus, M. R. A. (2021). Perbedaan Ketepatan Pasing Kaki Bagian Dalam dan Kaki Bagian Luar dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Dasar Setiabudhi*, 5(1), 1–10. <https://jurnal.usbr.ac.id/jpds/article/view/123>
- Naldi, J. (2023). Pengaruh Metode Latihan Drill dan Metode Latihan Bermain terhadap Keterampilan Dasar Tenis Lapangan. 3(1), 11296–11308.
- Norifansyah, N., Arifin, R. A., & Amirudin, A. A. (2024). Analisis Tingkat Passing dan Control Pemain Futsal di Ekstrakurikuler SMPN 13 Banjarbaru. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), 224–231. <https://doi.org/10.46838/spr.v5i2.523>
- Nur Ahmad Muharram, & Puspodari. (2020). Pengembangan Buku Teknik Dasar Taekwondo Berbasis Mobile Learning Dan Model Tes Keterampilan Tendangan Ap Hurigi Pada Atlet Taekwondo Kota Kediri. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(2), 41–46. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i2.1006>
- Nurchaya, Y., Stiadi, D., & Syamsudar, B. (2020). Use of audio-visual media on training basic skills in passing and shooting in futsal sports. *Journal of Physics: Conference Series*, 1521(4). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1521/4/042050>
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Tes dan Pengukuran.
- Pratama, P., Juwita, J., & Sumantri, A. (2024). Analisis Pelaksanaan Program Latihan Pada Cabang Olahraga Sepak Bola Benteng Hb Kota Bengkulu. *Educative Sportive*, 5(1), 87–92. <https://doi.org/10.33258/edusport.v5i1.5582>
- Purnomo, E., Irianto, J. P., & Mansur, M. (2020). Respons molekuler beta endorfin terhadap variasi intensitas latihan pada atlet sprint Molecular response endorphins against interval exercise with various intensity in sprinter. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8(2), 183–194.
- Ratri, N. M., & Yuwono, C. (2023). Analisis Passing dan Shooting Tim Futsal Putri Venus Bintang Manis Angels pada Pertandingan Liga Nusantara Jawa Tengah Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(2), 550–556. <https://doi.org/10.15294/inapes.v4i2.54863>
- Ridwan, M., Arini, I., Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, P., Setiabudhi Rangkasbitung, S., & Author, C. (2022). Pengembangan Model Latihan Passing Controlling Futsal untuk Anak Usia SMP. *Journal RESPECS (Research Physical Education and Sport)*, 2(2), 172–176. <https://doi.org/10.31949/respecs.v4i2.3379>
- Risal, A. W. (2020). Analisis Komponen Biomotor Terhadap Keterampilan Dribble Dalam Permainan Bola Basket Pada Atlet Kabupaten Bone.
- Saharullah, H. &. (2019). *DASAR-DASAR ILMU KEPELATIHAN*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Salvador, R., Panggalaha, P., Hakim, A. A., Widodo, A., & Bawono, M. N. (2024). Analisis Teknik Bermain Futsal Timnas Futsal Putra Indonesia Pada Kualifikasi Piala Asia Futsal 2024. 2(3).

- 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.
- Siswanti, I. L., & Dewa, I. D. M. A. W. K. (2020). Analisis Passing, Control, dan Shooting Futsal Putri pada Pertandingan Liga Mahasiswa. Indonesian Journal of Sport Science and Coaching, 2(2), 90–97. <https://online-journal.unja.ac.id/IJSSC/article/view/10190>
- Soemantri, R., Sudrazat, A., & Rukmana, A. (2024). Pengaruh Latihan Passing Triangle Pasif Dan Aktif Terhadap Accuracy Passing Dalam Permainan Futsal Anak Sekolah Dasar. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 23(1), 7–13. <https://doi.org/10.24114/jik.v23i1.57202>
- Sugiono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Issue January).
- Sundari, A., & Sukadiyanto, S. (2019). Perbandingan metode latihan dan power otot lengan terhadap hasil tolak peluru. Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi), 15(1), 47–56. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v15i1.26022>
- Surya, W. A., Sembiring, L. T., & Sumantri, A. (2022). Analisis Keterampilan Pasing Permainan Futsal Di Club Negaraw FC Bengkulu Selatan. Educative Sportive-EduSport, 3(1), 53–57.
- Susila, L. (2021). Pengaruh Metode Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai dan kelincahan pada Permainan Bola Voli. Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan), 2(3), 230–238. <https://doi.org/10.54371/ainj.v2i3.86>
- Vega Soniawan, R. I. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap kemampuan Long Passing Sepakbola. 3.
- Wijaksono, H., Samodra, Y. T. J., & Gustian, U. (2020). Variasi Latihan Untuk Mengembangkan Kemampuan Passing Dalam Permainan Futsal. Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa, 9(7), 1–8. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/41594>
- YOPY PRADANA 6135101769. (2015). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Kemampuan Passing Menggunakan Kaki Bagian Dalam Sepak Bola Melalui Metode Bermain Pada Kelas U-6 T3 Soccer Academy Indonesia Center Pluit. In Независимое Военное Обозрение (Issue 16.1.2015).
- Ziaputra, D., Fahmi, D. A., & Zahraini, D. A. (2021). Keefektifan Latihan Passing Bervariasi Terhadap Akurasi Passing Pada Akademi Futsal Ad Astra Semarang 2021. Semiar Nasional Ke-Indonesiaan VI, November, 516–521.