

## **Pengaruh Latihan Rondo Terhadap Kemampuan *Passing* Pemain Futsal SMA Negeri 1 Sungai Tarab**

**Hasbi Salsabilla<sup>1\*</sup>, John Arwandi<sup>2</sup>, Roma Irawan<sup>3</sup>, Ikhwanul Arifan<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: [hasbisb45@gmail.com](mailto:hasbisb45@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan *passing* pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Tarab yang masih jauh dari yang diharapkan, terlihat dari jumlah *passing* yang sering kali tidak tepat sasaran dibandingkan dengan yang berhasil mencapai target. Penelitian ini bertujuan untuk pengaruh latihan rondo terhadap kemampuan *passing* pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Tarab. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian dengan pendekatan "*One group pretest-posttest*". Partisipan dalam penelitian ini adalah 12 pemain futsal dari SMA Negeri 1 Sungai Tarab. Dengan menggunakan metode *purposive sampling*, total sampel dalam studi ini adalah 12 pemain futsal dari SMA Negeri 1 Sungai Tarab. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan mengumpan bola rendah yang dilakukan melalui *pretest* dan *posttest*. Teknik untuk menganalisis data adalah Uji-t. Hasil dari penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari latihan rondo terhadap kemampuan *passing*. Ini terlihat dari hasil rata-rata tes awal yang adalah 20,08, sedangkan rata-rata tes akhir meningkat menjadi 22,92 (kenaikan sebesar 3), dengan hasil uji T menunjukkan ( $t$  hitung 10,470 >  $t$  tabel 1,796). Dengan demikian, bisa disimpulkan bahwa penerapan model latihan rondo yang dilaksanakan sesuai dengan program pelatihan yang telah disetujui dapat memberikan dampak positif pada kemampuan *passing* pemain.

**Kata Kunci:** Rondo, Kemampuan *Passing*, Futsal

## ***The Effect of Rondo Training on the Passing Ability of Futsal Players at SMA Negeri 1 Sungai Tarab***

### **ABSTRACT**

*The problem in this study is that the passing ability of futsal players at SMA Negeri 1 Sungai Tarab is still far from what is expected, as seen from the number of passes that often miss the target compared to those that successfully reach the target. This study aims to determine the effect of rondo training on the passing ability of futsal players at SMA Negeri 1 Sungai Tarab. The type of research conducted is a study with a "One group pretest-posttest" approach. Participants in this study were 12 futsal players from SMA Negeri 1 Sungai Tarab. By using a purposive sampling method, the total sample in this study was 12 futsal players from SMA Negeri 1 Sungai Tarab. The measuring instrument used in this study was a low ball passing ability test conducted through a pretest and posttest. The technique for analyzing the data was the t-test. The results of the study showed a significant effect of rondo training on passing ability. This can be seen from the average result of the initial test which was 20,08, while the average final test increased to 22,92 (an increase of 3), with the results of the T test showing ( $t$  count 10.470 >  $t$  table 1.796). Thus, it can be concluded that the implementation of the rondo training model carried out in accordance with the approved*

*training program can have a positive impact on players' passing abilities.*

**Keywords:** *Rondo, Passing Ability, Futsal*

---

## **PENDAHULUAN**

Salah satu metode yang ditempuh oleh manusia untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran fisik adalah melalui aktivitas olahraga. Olahraga tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga dapat menjadi hiburan saat mengisi waktu luang, bahkan sebagai sarana untuk meraih prestasi. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menjelaskan bahwa olahraga mencakup berbagai kegiatan terstruktur yang bertujuan untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi fisik, mental, serta sosial. Aktivitas olahraga ini tidak hanya berfungsi untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran, tetapi juga bertujuan untuk meraih prestasi dan meningkatkan kualitas manusia. Di samping itu, diharapkan bahwa aktivitas fisik mampu menanamkan nilai-nilai etika dan karakter yang positif, mengedepankan semangat fair play dan disiplin, serta memperkuat persatuan dan integrasi bangsa.

Peningkatan mutu olahraga di Indonesia memerlukan dukungan dari seluruh lapisan masyarakat, mulai dari tingkat pemerintahan hingga swasta. Semua pihak yang terlibat dalam upaya ini harus saling bergotong-royong demi kemajuan olahraga tanah air. Langkah awal yang penting adalah membangun organisasi olahraga yang profesional, serta memiliki pelatih yang berkualitas, sarana dan prasarana yang memadai, dan program pembinaan atlet yang efektif. Dengan penerapan sistem olahraga yang baik, kita bisa membangkitkan kebanggaan tidak hanya di tingkat daerah dan nasional, tetapi juga di kancah internasional. Salah satu olahraga yang tengah populer di kalangan masyarakat Indonesia adalah futsal. Futsal adalah jenis olahraga yang sangat populer di hampir seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Baik orang dewasa maupun anak-anak menikmati permainan futsal ini, dan tidak hanya pria saja yang terlibat, tetapi kini wanita juga mulai tertarik untuk bermain (Arifan, 2024).

Futsal adalah olahraga yang diadaptasi dari sepakbola konvensional, dengan teknik, keterampilan, dan taktik yang hampir sama. Namun, futsal dimainkan di dalam ruangan dengan lapangan yang lebih kecil, jumlah pemain yang lebih sedikit, dan beberapa peraturan spesifik yang berbeda dari sepakbola. Olahraga ini menawarkan daya saing yang tinggi, karena dengan ukuran lapangan yang terbatas, aksi menyerang, bertahan, dan transisi berlangsung dengan sangat cepat.

Istilah futsal berasal dari bahasa Portugis "*futebol de salão*" dan bahasa Spanyol "*futbol sala*" yang keduanya merujuk pada sepak bola dalam ruangan. Futsal diperkenalkan oleh Juan Carlos Ceriani di Montevideo, Uruguay, pada tahun 1930 (Asmara, 2008). Sejak futsal dikenalkan di Indonesia, banyak tempat futsal yang dibangun dan sejumlah komunitas serta klub futsal muncul di seluruh wilayah. Pertumbuhan futsal di Indonesia sangat cepat, yang terlihat dari terbentuknya Federasi Futsal Indonesia (FFI), tim nasional futsal, dan penyelenggaraan liga di tanah air. Pertandingan futsal saat ini sudah dilaksanakan mulai dari level regional sampai ke skala nasional (John D. Tenang, 2008).

Cabang olahraga futsal di Tanah Air telah berkembang dengan sangat cepat, sehingga para pemainnya dituntut untuk terus berinovasi dan belajar. Futsal itu sendiri merupakan sebuah variasi sepakbola yang dimainkan di area tertutup. Dalam beberapa tahun belakangan, ketenaran futsal semakin meluas di Indonesia, baik di Jakarta maupun di wilayah lainnya. Oleh karena itu, futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang paling disukai oleh masyarakat, dimainkan di arena yang sesuai dengan standar yang telah ditentukan (Miftahul, 2019). Cabang olahraga futsal memerlukan pergerakan yang aktif untuk menghasilkan gol dan mencapai kemenangan dalam sebuah kompetisi (Muhammad Refri Tanjung, 2019). Sejak awal kemunculannya, futsal telah menjadi salah satu cabang olahraga yang sangat populer di kalangan remaja, baik pria maupun wanita. Kondisi ini mengakibatkan pertumbuhan permainan futsal berlangsung pesat di berbagai bidang.

Menurut (Rangkuti, 2020) untuk mencapai prestasi yang maksimal, diperlukan pengorbanan usaha dan kerja keras yang optimal. Secara keseluruhan, syarat fisik yang dibutuhkan dalam berbagai jenis olahraga adalah serupa. Ini berarti

setiap jenis olahraga memerlukan kebugaran fisik untuk mencapai hasil yang terbaik, termasuk dalam olahraga futsal (Arwandi & Yenes, 2021). Sementara itu, (Soniawan & Irawan, 2018) mengungkapkan bahwa ada berbagai elemen yang berdampak pada kinerja, seperti keadaan fisik, keterampilan, strategi, serta aspek psikologis. Keempat komponen ini saling terkait erat jika salah satu dari komponen ini kurang baik, maka pencapaian prestasi yang diharapkan sulit untuk terwujud.

Salah satu elemen yang krusial bagi keberhasilan seorang pemain futsal adalah penguasaan kemampuan teknik dasar yang dimiliki. Berdasarkan penjelasan (Justinus, 2011) keterampilan teknik fundamental dalam futsal mencakup beberapa aspek, antara lain *passing* (mengumpan), *control* (menahan), *dribbling* (menggiring), *shooting* (menendang), *chipping* (mengumpan lambung), *heading* (menyundul), dan peran penjaga gawang (*goalkeeper*) dalam menjaga gawang.

Salah satu keterampilan dasar yang perlu dikuasai oleh pemain futsal adalah keahlian mengumpan atau melakukan *passing*. Dalam permainan futsal, kemampuan ini sangat krusial, menurut (Wiriawan & Irawan, 2019) mengumpan adalah keahlian untuk mentransfer bola dari satu pemain ke pemain yang lain dengan akurasi dan ketepatan yang sangat tinggi. Menurut (Ariwijaya, 2021) kemampuan melakukan *passing* yang baik sangat diperlukan dalam permainan futsal untuk mendukung strategi penyerangan. Sebaliknya, *passing* yang tidak akurat menjadi salah satu faktor utama penyebab kegagalan dalam upaya menyerang. Agar pemain dapat menguasai teknik *passing* dengan baik, terdapat berbagai elemen yang memengaruhinya, termasuk keadaan fisik, asupan gizi, motivasi, kualitas pelatih, model latihan (rondo), serta sarana dan prasarana.

Menurut (Ardianda & Arwandi, 2018) pemilihan jenis latihan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pencapaian target latihan. Di dalam futsal, ada berbagai metode latihan yang bisa digunakan untuk memperbaiki kemampuan *passing*, salah satunya adalah melalui latihan rondo. Latihan rondo memberikan pengalaman yang menyenangkan bagi pemain, karena mereka merasa seolah-olah sedang bermain. Dalam latihan ini, terdapat aturan yang jelas, teman-teman yang mendukung, lawan untuk bersaing, serta elemen kalah dan menang yang menambah keseruan.

Metode latihan rondo ini secara khusus berfokus pada teknik *passing*. Meskipun fokus utamanya adalah pada latihan *passing*, berbagai faktor teknik lainnya tetap terlibat dalam metode ini. Faktor-faktor tersebut meliputi penguasaan bola, pengambilan keputusan, melatih *body shape*, serta pembangunan kekompakan tim. Dengan demikian, latihan rondo ini mencerminkan situasi yang dihadapi saat pertandingan berlangsung.

Futsal merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari di kalangan siswa SMA, termasuk di SMA Negeri 1 Sungai Tarab. Hal ini terbukti dengan adanya tim futsal di sekolah tersebut yang mulai aktif di tahun 2022, tim ini sering mengikuti ajang *tournament* baik di tingkat Kabupaten maupun Provinsi.

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan dalam sesi latihan pada hari Kamis, 9 Januari 2025 dan juga saat mengikuti ajang SMANTI CUP FUTSAL IV 15-18 Januari 2025, kemampuan *passing* pemain futsal di SMA Negeri 1 Sungai Tarab masih belum maksimal. Hal ini terlihat dari jumlah *passing* yang sering kali tidak tepat sasaran dibandingkan dengan yang berhasil mencapai target. Penulis juga mencatat bahwa selama latihan, para pemain kurang memiliki motivasi. Sarana dan prasarana banyak yang belum lengkap seperti bola yang hanya 4 buah membuat proses latihan tidak maksimal, selain itu, dilihat dari pembentukan gizi atlet belum dilakukan dengan baik. Pembentukan kondisi fisik juga masih belum maksimal diberikan sehingga membuat pemain mudah kelelahan.

Latihan-latihan yang diberikan pelatih juga terkesan monoton dan kurang bervariasi, sehingga membuat pemain merasa jenuh dan malas untuk berlatih. Penulis melihat belum adanya penerapan latihan modern yang mencakup seluruh aspek komponen prestasi.

## **METODE**

Penelitian ini menerapkan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, di mana instrumen yang digunakan oleh peneliti bertujuan untuk mengumpulkan data dengan cara yang teratur. Waktu penelitian dilakukan dari 9 Juni – 16 Juli 2025 dilaksanakan di lapangan Olahraga SMA Negeri 1 Sungai Tarab. Subjek dari penelitian ini adalah 12 pemain futsal pria yang berasal dari SMA Negeri 1 Sungai

Tarab. Dengan menggunakan metode *purposive sampling*, di mana pengambilan sampel yang ditetapkan adalah pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Tarab yang aktif mengikuti latihan dan sudah pernah mengikuti *tournament* yang terdiri dari 12 orang. Penelitian ini memperkenalkan model latihan berbentuk rondo. Sebelum perlakuan dilakukan, tes awal (*pre-test*) dilaksanakan, diikuti oleh tes akhir (*post-test*). Perlakuan dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan, ditambah 2 pertemuan untuk *pre-test* dan *post-test*. Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini adalah tes mengumpan bola rendah, di mana setiap pemain akan mendapat kesempatan untuk melakukan tendangan sebanyak 10 kali ke arah gawang dengan ukuran 1m x 0,5m, yang terletak 7m dari posisi penendang. Analisis data yang diterapkan dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dan uji-t dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

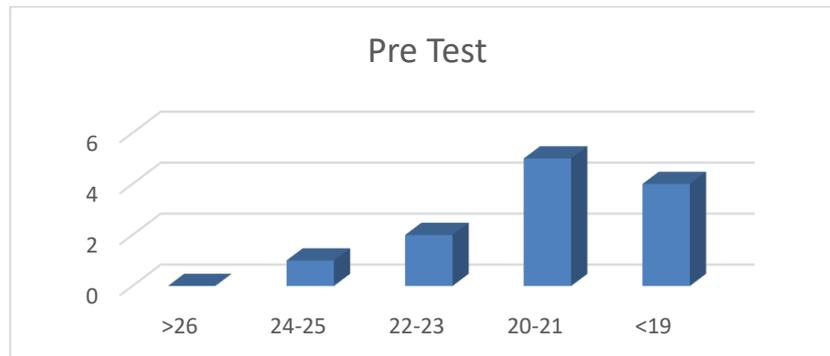
## HASIL

### A. Hasil Tes Awal (*Pre-Test*)

Berdasarkan evaluasi awal kemampuan passing pemain futsal di SMA Negeri 1 Sungai Tarab yang melibatkan 12 orang sebagai sampel, didapatkan skor maksimum 24 dan skor minimum 15 dengan rata-rata 20 serta standar deviasi 2,68. Untuk penjelasan yang lebih rinci dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*Pretest*) Kemampuan *Passing*

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
>26	Baik Sekali	0	0
24-25	Baik	1	8,33
22-23	Cukup	2	16,67
20-21	Kurang	5	41,67
<19	Kurang Sekali	4	33,33



Gambar 1. Histogram Pretest Kemampuan *Passing*

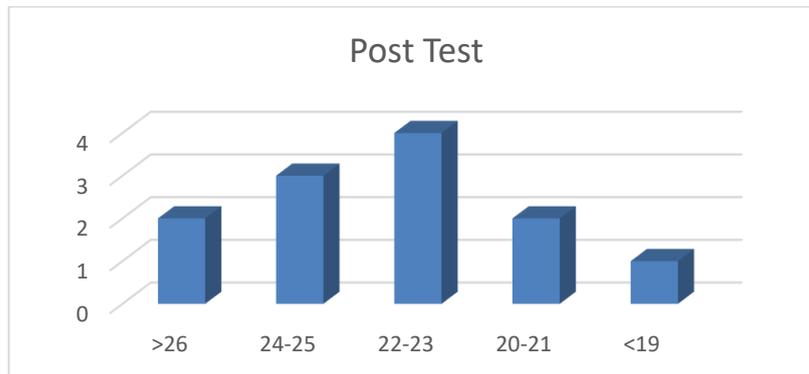
Berdasarkan tabel di atas, data *pretest* mengenai kemampuan *passing* pemain Futsal dari SMA Negeri 1 Sungai Tarab menunjukkan bahwa dari 12 sampel, terdapat 1 orang (8,33%) yang memiliki kemampuan *passing* di kisaran 24-25 dengan kategori baik. Sementara itu, 2 orang (16,67%) memiliki kemampuan *passing* antara 22-23 dalam kategori cukup. Lalu, ada 5 orang (41,67%) yang memiliki kemampuan *passing* 20-21 dengan kategori kurang, dan 4 orang (33,33%) memiliki kemampuan *passing*.

#### B. Hasil Tes Akhir (*Posttest*)

Berdasarkan evaluasi *posttest* kemampuan *passing* para pemain futsal dari SMA Negeri 1 Sungai Tarab yang berjumlah 12 orang sebagai contoh, diperoleh nilai tertinggi 28 dan nilai terendah 18 dengan rata-rata 23 dan deviasi standar 2,84. Untuk penjelasan lebih rinci, dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes akhir (*Posttest*) Kemampuan *Passing*

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
>26	Baik Sekali	2	16,67
24-25	Baik	3	25,00
22-23	Cukup	4	33,33
20-21	Kurang	2	16,67
<19	Kurang Sekali	1	8,33



Gambar 2. Histogram Posttest Kemampuan *Passing*

Berdasarkan tabel di atas, data *posttest* kemampuan *passing* pemain futsal dari SMA Negeri 1 Sungai Tarab menunjukkan bahwa dari 12 sampel, terdapat 2 individu (16,67%) yang memiliki kemampuan *passing* lebih dari 26, yang masuk dalam kategori sangat baik. Selain itu, 3 individu (25,00%) memiliki kemampuan *passing* antara 24-25 dengan kategori baik, 4 individu (33,33%) memiliki kemampuan *passing* 22-23 yang dikategorikan cukup, 2 individu (16,67%) mempunyai kemampuan *passing* 20-21 dengan kategori kurang, dan 1 individu (8,33%) memiliki kemampuan *passing* yang lebih rendah.

### C. Uji Persyaratan Analisis

Sebelum melakukan uji t untuk menguji hipotesis, analisis prasyarat normalitas untuk setiap variabel perlu dilakukan. Pengujian normalitas untuk masing-masing variabel mengamati distribusi data.

#### 1. Uji Normalitas

Data uji awal dan uji akhir dari latihan rondo yang berkaitan dengan kemampuan *passing* telah dilakukan pengujian normalitas dengan tingkat signifikansi ( $\alpha$ ) = 0,05. Hasil dari pengujian ini kemudian dianalisis dengan menggunakan excel.

Tabel 3 . Data Uji Normalitas

Pemain Futsal SMA Negeri 1 Sungai Tarab		N	L <sub>hitung</sub>	L <sub>tabel</sub>	Distribusi
Pengaruh Latihan Rondo	<i>Pre- test</i>	12	0,116	0,242	Normal
	<i>Post- test</i>	12	0.185	0,242	Normal

Berdasarkan hasil tabel pengujian normalitas yang telah disebutkan, diperoleh nilai Lhitung awal sebesar 0,116 yang lebih rendah dibandingkan dengan Ltabel yang bernilai 0,242. Selanjutnya, pada pengujian akhir, nilai Lhitung adalah 0,185 semenStara Ltabel tetap sebesar 0,242 pada tingkat signifikansi 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semua kelompok data dalam penelitian ini diambil dari populasi yang terdistribusi normal, sehingga data tersebut dapat digunakan untuk menguji hipotesis penelitian.

## 2. Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diajukan adalah latihan rondo memiliki pengaruh terhadap kemampuan *passing* para pemain futsal di SMA Negeri Sungai Tarab. Berdasarkan kajian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan rumus uji beda (uji-t), hasil analisis uji beda (uji-t) adalah sebagai berikut:

Tabel 4 . Data Uji Hipotesis

Variabel		Rata- Rata	N	T <sub>hitung</sub>	T <sub>tabel</sub>	Keterangan
Pengaruh Latihan Rondo	<i>Pre-test</i>	20,08	12	10,470	1.796	Signifikan
	<i>Post-test</i>	22,92	12			

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa latihan rondo berpengaruh terhadap kemampuan *passing* pemain futsal di SMA Negeri 1 Sungai Tarab, dengan rata-rata *pre-test* sebesar 20,08, dan *post-test* meningkat menjadi 22,92. Hasil analisis uji

beda rata-rata (uji-t) menunjukkan thitung sebesar 10,470, sementara ttabel berada di angka 1,796 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 12$ . Berdasarkan konsep pengambilan keputusan yang telah dijelaskan, dapat dinyatakan bahwa thitung lebih besar daripada ttabel ( $10,470 > 1,796$ ). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa latihan rondo memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan *passing* pemain futsal di SMA Negeri 1 Sungai Tarab.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil evaluasi awal, kemampuan *passing* yang diperoleh menunjukkan rata-rata 20,08 dengan standar deviasi 2,68, skor terendah 15 dan skor tertinggi 24. Sementara itu, pada evaluasi akhir, nilai rata-rata mencapai 22,92 dengan standar deviasi 2,84, skor terendah 18 dan skor tertinggi 28. Dari perbandingan nilai rata-rata antara evaluasi awal dan akhir ini, dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan kemampuan *passing* setelah diterapkan latihan rondo.

Hal ini juga diperkuat setelah penulis melakukan uji-t, di mana diperoleh angka Lhitung sebesar 10,470 yang melebihi ttabel yang bernilai 1,796. Dengan demikian hasil latihan selama 16 kali pertemuan tersebut mengartikan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima sehingga terdapat pengaruh latihan rondo terhadap kemampuan *passing* pemain futsal SMA Negeri 1 Sungai Tarab.

Latihan yang dilaksanakan secara rutin berfungsi sebagai alat yang efektif untuk meningkatkan kemampuan seseorang. Menurut Juvianti (2022:67), latihan adalah suatu aktivitas yang dilakukan dengan cara yang terencana dan berkelanjutan dengan menambah beban untuk memperbaiki performa atlet dalam mencapai tujuan yang sudah ditentukan. Dalam hal ini, latihan rondo berfungsi sebagai stimulan untuk meningkatkan kemampuan *passing* para pemain futsal di SMA Negeri 1 Sungai Tarab, karena dalam latihan rondo terdapat komponen yang dapat memperkuat kemampuan *passing*.

Latihan rondo menekankan pentingnya teknik *passing*, jika ada kesalahan akan diperbaiki seperti kaki tumpu, penglihatan, kontak kaki dengan bola, dan lainnya. Nurkadri (2017:14) menyatakan bahwa perencanaan latihan merupakan elemen yang sangat penting bagi seorang pelatih. Sama halnya dengan yang dilakukan oleh pelatih yang sudah berpengalaman, seorang pelatih harus mampu mengorganisir dan merancang dengan tepat agar dapat menjamin keberhasilan pencapaian tujuan dari program latihan yang efektif dan berkelanjutan.

Latihan rondo merupakan jenis latihan yang dikemas dalam bentuk permainan. Menurut (Jupri et al., 2023) penggunaan model latihan rondo mampu meningkatkan kemampuan dalam mengumpan bola. Target dari penelitian ini adalah siswa SMA, yang pada tahap ini cenderung lebih menikmati aktivitas bermain, sehingga mereka akan menjalani latihan dengan penuh semangat dan motivasi yang tinggi. Setiap sesi latihan yang dilakukan dengan semangat tersebut disertai dengan petunjuk untuk pelaksanaannya, serta perbaikan terhadap kesalahan yang dilakukan, akan menghasilkan perubahan yang lebih baik. Selain itu, dalam latihan rondo, mereka merasa tidak terlalu tertekan karena berada dalam suasana bermain. Dengan suasana yang tidak memberikan beban berat, para pemain dapat merasa lebih bebas dan menikmati latihan, yang memungkinkan mereka untuk mencari tahu yang mana yang benar dan yang mana yang salah, mereka juga akan terdorong dalam berlatih dan melakukannya dengan sepenuh hati.

## **KESIMPULAN**

Dari analisis hipotesis dan pembahasan yang telah dikerjakan, dapat disimpulkan bahwa latihan rondo memberikan dampak terhadap kemampuan *passing* para pemain futsal di SMA Negeri 1 Sungai Tarab. Ini terbukti dengan jelas, di mana setelah dilakukan uji-t, nilai Lhitung sebesar 10,470 melebihi ttabel yang bernilai 1,796.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardianda, E., & Arwandi, J. (2018). Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3, 32–41.
- Arifan, I. (2024). Tinjauan Kemampuan Teknik Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMA Al-Istiqomah Pasaman Barat. *Jurnal Gladiator*, 4(4), 1088–1097.
- Ariwijaya. (2021). *View of Analisis Biomekanika Akurasi Tendangan Sudut Berdasarkan Variasi Titik Impact*.
- Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 3(4), 340–350.
- Asmara, J. (2008). *Futsal Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-Tips Permainan*. Pustaka Timur.
- John D. Tenang. (2008). *Mahir Bermain Futsal*. PT. Mizan Pustaka.
- Jupri, S. A., Kristiyandaru, A., & Setiady, B. (2023). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Mengumpan Bola Menggunakan Pendekatan Permainan Rondo Siswa Kelas VA SDN Kebonsari 1/414 Surabaya. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(1), 11–24.
- Justinus, L. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Be Champion.
- Juvianti. 2022. Pengaruh Variasi Latihan Resistance Band Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Renang Putra Usia 12-13 Tahun Sailfish Swimming Club Medan Tahun 2021. *Jurnal Imlu Keolahragaan Vol. 21 (1), Januari - Juli 2022: 65-73*
- Miftahul, T. H. S. (2019). Hubungan Agresivitas terhadap ketepatan Shooting Futsal. *Jurnal Patriot*, 11(1), 1–14. [http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTEM\\_PEMBETUNGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI)
- Muhammad Refri Tanjung, H. (2019). STUDY TINGKAT KEMAMPUAN VO2MAX PEMAIN FUTSAL PSR PADANG. *Jurnal Patriot*, 53(9), 167–169.
- Nurkadri. (2017) Perencanaan Latihan. *Jurnal Prestasi Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Medan. Vol. 1 No. 2. P-ISSN : 2549-9394*
- Rangkuti, Y. A. (2020). JODAN PADA ATLET KARATE KATEGORI KUMITE Pendidikan Jasmani , Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan , Universitas Samudra , Indonesia Pendidikan Keperawatan Olahraga , Fakultas Ilmu

Keolahragaan ,. *Performa Olahraga*, 80–90.

Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 42–49.

Wiriawan, W., & Irawan, R. (2019). *Modifikasi Instrumen Mengoper Bola Rendah Untuk Tes Passing Futsal*. 438–451.