

Pengaruh Latihan Variasi *Passing* Kombinasi Terhadap Kemampuan *Passing* Futsal SMAN 4 Mandau

Aulia Rahma Pasha^{1*}, Donie², Roma Irawan³, Ikhwanul Arifan⁴

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: auliarahmapasha56@gmail.com¹

ABSTRAK

Permasalahan pada penelitian ini yaitu pemain memiliki *passing* yang sangat lemah, pemain juga kesulitan dalam menggerakkan posisi atau menerima umpan dengan baik. Tujuan penelitian ini yakni untuk melihat pengaruh latihan variasi *passing* kombinasi terhadap kemampuan *passing* futsal Sman 4 Mandau. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One Groups Pretest-Posttest Design*”. Tempat penelitian ini yakni di lapangan konig kabupaten Bengkalis. Sedangkan waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli - Agustus 2025. Populasi penelitian sebanyak 13 orang dan teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling* sebanyak 13 orang. Instrumen penelitian yakni *passing test* dengan cara *pretest* dan *posttest*. Teknik analisis data yang digunakan yakni persentase deskriptif dan uji t dengan bantuan aplikasi *Ms. Office Excel 2010*. Hasil penelitian yang diperoleh yakni kemampuan *passing* pada *pretest* tergolong rendah dengan nilai rata-rata 4,15 dan meningkat pada saat *posttest* tergolong tinggi dengan nilai rata-rata 7. Hasil uji hipotesis dapat diketahui bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini dapat diketahui dimana $T_{hitung} = 7,63 > T_{tabel} = 2,16$. Sehingga disimpulkan bahwa latihan variasi *passing* kombinasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* futsal SMAN 4 Mandau.

Kata Kunci : *Latihan Variasi Kombinasi, Passing, Futsal.*

The Effect of Combination Passing Variations on Futsal Passing Ability at SMAN 4 Mandau

ABSTRACT

The problem in this study was that the players had very weak passing skills, and they also had difficulty positioning themselves or receiving passes effectively. The purpose of this study was to examine the effect of combination passing training on the futsal passing skills of Sman 4 Mandau students. The research used a quantitative approach with an experimental method. The design used in this study was a "One Group Pretest-Posttest Design." The research location was at the Konig Field in Bengkalis Regency. The research period was June-July 2025. The study population was 13 people, and the sampling technique was total sampling of 13 people. The research instrument was a passing test with a pretest and posttest. Data analysis techniques used were descriptive percentages and t-tests using the Microsoft Office Excel 2010 application. The results showed that passing ability in the pretest was relatively low, with an average score of 4.15, and increased in the posttest to a relatively high score, with an average score of 7. The results of the hypothesis test showed that H_0 was rejected and H_a was accepted. This is indicated by $T_{hitung} = 7.63 > T_{table} = 2.16$. Therefore, it is concluded that combination passing variation training has a significant effect on the passing ability of futsal students at SMAN 4 Mandau..

Keywords: *Combination Variation Training, Passing, Futsal.*

PENDAHULUAN

Olahraga saat ini telah mengalami perkembangan yang cepat, kebutuhan untuk kesehatan fisik, mental, psikologis, dan sosial dapat dipenuhi melalui aktivitas olahraga. Ini mengacu pada suatu pertandingan olahraga yang menawarkan hiburan yang menarik sehingga banyak diminati oleh masyarakat. Selain itu, keberadaan olahraga memberikan pengaruh dalam mendukung pertumbuhan klub, sekolah olahraga, pusat kebugaran, dan olahraga kesehatan dan rekreasi perkumpulan. Selain sepak bola, futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang digemari masyarakat saat ini (Setiawan, 2021).

Dalam kegiatan sehari-hari tubuh melakukan aktivitas fisik sehingga olahraga sudah menjadi kebutuhan yang sangat penting. Hal tersebut dikemukakan berdasarkan Undang-Undang No 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan yang berbunyi :

“Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial dan budaya”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dipahami bahwa selain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, olahraga juga berfungsi sebagai sarana untuk mencapai suatu prestasi tertentu, atau keberhasilan seorang atlet dalam memperoleh suatu prestasi tertentu atau suatu penghargaan dari suatu cabang olahraga yang ditekuninya (I M G Arta Mahardika, 2015).

Futsal merupakan salah satu olahraga dengan gaya bermain yang mirip dengan sepak bola yang diakui oleh *FIFA*. Dalam permainan sepak bola ini terdapat perbedaan yang mencolok yaitu pada jumlah pemain dan luas lapangan, pemainnya hanya lima orang termasuk penjaga gawang, dan ukuran lapangan tergolong pendek, sehingga permainan futsal menuntut pemainnya untuk bergerak cepat dan dinamis (Saputra et al., 2025)

Tujuan dari permainan ini adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan cara menendang bola menggunakan kaki (Harsono, 2015). Olahraga semacam ini dapat mengembangkan potensi, bakat, dan talenta anak sejak lahir. Ketika bakat dan keterampilan muncul, tindakan harus dilakukan untuk meningkatkan dan mendidik pemain (Limbong, 2022). Karakteristik pemain futsal juga mirip dengan orang Indonesia karena postur tubuh orang Indonesia tidak jauh berbeda dengan orang asia lainnya.

Namun demikian, hanya karena futsal populer dan dimainkan oleh banyak orang, bukan berarti mereka akan terlibat dalam banyak pertandingan (Nugraha, 2024).

Futsal telah menjadi olahraga universal di seluruh dunia, dimainkan oleh anak-anak dan orang dewasa (Moh. Jafar Rumakat, 2024). Futsal memiliki peraturannya sendiri, gerakan berpindah dengan cepat dengan berlari setiap detiknya, dan area lapangan yang lebih kecil dari sepak bola, yang menjadi ciri khas dari olahraga ini tujuan dari bermain futsal adalah untuk menciptakan peluang dan mengajarkan pemain bagaimana cara bermain gol sebanyak mungkin untuk meningkatkan performa mereka (Hanafi, 2020). Ada beberapa faktor yang berkontribusi terhadap keberhasilan permainan futsal, termasuk faktor fisik, teknik, taktik, dan mental (Setiawan, 2021).

Permainan futsal sudah menghasilkan gaya permainan yang menguntungkan untuk menang. Jika setiap pemain dapat menerapkan teknik dasar secara efektif dan konsisten dalam permainan futsal, kerja sama tim akan berjalan sesuai dengan rencana latihan (Soge, 2022). Keterampilan dasar seperti *passing*, *dribbling*, *control* dan *shooting* merupakan hal yang krusial dalam permainan futsal. Teknik-teknik inilah yang membantu pemain futsal memainkan permainan dengan baik dan mencapai tujuan mereka. Jika siswa memahami teknik dasar yang baik, maka akan lebih mudah bagi mereka untuk membuat strategi dalam bermain futsal. Salah satu hal yang harus dipelajari oleh pemain futsal usia muda adalah teknik *passing*, karena setiap pemain harus memiliki teknik *passing* yang baik dan handal untuk memudahkan pemain dalam melakukan serangan (Nugraha, 2024).

Passing adalah salah satu prinsip dasar dalam permainan futsal. *Passing* adalah tindakan yang paling umum dalam permainan futsal dan merupakan komponen kunci dari setiap permainan futsal karena memungkinkan para pemain untuk mengembangkan hubungan satu sama lain. *Passing* yang baik membutuhkan pemahaman antar pemain karena semua pemain akan terus menerus ingin menciptakan celah untuk mengoper bola dan meneruskan operan bola, sementara pemain bertahan akan berupaya menutup celah untuk mengurangi peluang mengoper bola (Rohman, 2024). Tentu kemampuan itu terus dikembangkan sesuai dengan tuntutan dan perkembangan dari ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Donie, 2019).

Teknik *passing* yang efektif dan tepat sangat penting dalam bermain futsal. Memahami teknik dasar ini akan memudahkan seseorang untuk mendapatkan bola,

latihan merupakan salah satu cara untuk meningkatkan organ tubuh, dan harus direncanakan dengan matang serta dilakukan untuk memenuhi tujuan yang ditetapkan. Akan lebih bermanfaat bagi pemain jika mereka mengikuti rutinitas yang sesuai.

Berdasarkan observasi peneliti ditemukan, pemain SMAN 4 Mandau belum sepenuhnya memahami konsep dasar *passing*, yang terlihat dari seringnya mereka melakukan operan yang tidak tepat sasaran atau tidak sesuai dengan situasi permainan. Mereka sering kali mengoper bola tanpa melihat posisi rekan setim atau situasi lawan, sehingga banyak operan yang terputus atau mudah direbut lawan. Kurangnya pemahaman tentang timing dan kekuatan operan membuat bola sering kali melambung terlalu jauh atau terlalu pendek. Hal ini menunjukkan bahwa pemain masih kesulitan dalam membaca alur permainan dan belum dapat mengatur aliran bola dengan baik, yang berdampak pada kelancaran serangan dan pertahanan tim.

Kurangnya variasi latihan *passing* yang diberikan oleh pelatih dapat membatasi perkembangan kemampuan teknis pemain futsal. *Passing* yang monoton membuat pemain kurang terlatih menghadapi situasi permainan yang dinamis dan beragam. Untuk meningkatkan kualitas permainan, pelatih perlu menghadirkan berbagai variasi latihan *passing*, seperti *passing* pendek, *passing* panjang, *one-touch passing*, dan *passing* dalam tekanan. Dengan latihan yang lebih beragam, pemain akan lebih siap dalam mengantisipasi berbagai kondisi di lapangan, meningkatkan kreativitas, serta memperkuat kerja sama tim. Variasi latihan *passing* bukan hanya soal teknik, tetapi juga strategi yang mampu membawa tim menuju kemenangan

Teknik dasar berfungsi sebagai pondasi atau langkah awal dalam mencapai suatu hasil yang diinginkan. Hal ini dapat dibuktikan bahwa jika akan lebih efektif dan efisien. Futsal kontemporer adalah jenis futsal yang pemainnya diajarkan untuk bermain dengan menggunakan bertahan, menyerang, dan sirkulasi pemain tanpa bola yang sangat cepat, serta sirkulasi pemain tanpa bola pada waktu yang tepat. Untuk mencapai skor (gol) setinggi mungkin dalam futsal, pemain harus memiliki kemampuan timing yang baik serta kemampuan dasar yang baik, seperti mengumpan, menerima, menggiring, menembak, dan menyundul bola. Untuk itu perlu adanya kemampuan dalam menjelaskan teknik dasar futsal, yang meliputi: teknik dasar mengumpan, teknik dasar mengontrol bola, teknik dasar menggiring bola, teknik dasar menembak (Adi Surya, 2019).

Saat melakukan *passing*, kaki tumpu diposisikan di samping bola, bukan kaki untuk mengumpan. Gunakan kaki untuk mengumpan, kunci, atau kuatkan tumit agar saat sentuhan bola lebih kuat. Dari atas, kaki diarahkan ke bagian tengah bola (jantung) dan diarahkan ke bawah agar bola tidak melambung, diteruskan dengan gerakan lanjutan, dimana *passing* ayunan kaki jangan dihentikan. Mengumpan adalah salah satu teknik dasar dalam permainan futsal. *Passing* juga bisa dilakukan dengan beberapa bagian kaki. Lapangan futsal yang rata dan tidak terlalu besar dibutuhkan untuk performa *passing* yang keras dan akurat (Muarif, 2021).

Dari hasil observasi peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mendalam tentang “Pengaruh Latihan Variasi *Passing* Kombinasi Terhadap Kemampuan *Passing* Futsal SMAN 4 Mandau”. Dengan adanya penelitian ini diharapkan menjadi bahan evaluasi bagi para pelatih futsal khususnya tim futsal SMAN 4 Mandau.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2015). Pada model ini keseluruhan dimulai dengan *pretest* untuk mengukur kondisi awal (X), selanjutnya pada kelompok eksperimen diberi *treatment* (T) setelah itu diberikan test *posttest* (Y). Penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan konig kabupaten Bengkalis. Sedangkan waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni – Juli 2025. Populasi menggambarkan sejumlah data yang jumlahnya sangat banyak dan luas dalam sebuah penelitian, dimana populasi juga merupakan kumpulan dari semua kemungkinan orang – orang, benda – benda dan ukuran lain yang menjadi objek perhatian dalam sebuah penelitian (Purwanza, 2022) sebanyak 13 orang dan sampel diambil dengan cara total sampling sebanyak 13 orang. Instrumen penelitian merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam melakukan kegiatan untuk mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya (Mauliddiyah, 2021). Dalam penelitian ini menggunakan *short passing* yang dibantu oleh pengawas peneliti untuk memberikan penelitian yang sesuai dengan kemampuan *passing* pemain SMAN 4

Mandau. Teknik pengumpulan data penulis menggunakan data *pretest* melakukan *passing* sebelum sampel diberikan perlakuan atau *treatment*, dan data *posttest* setelah sampel diberikan perlakuan atau *treatment* dengan menggunakan metode latihan Variasi *passing* kombinasi (Sujono, 2021). Teknik analisis data yang digunakan yakni uji prasyarat dengan uji normalitas dan uji hipotesis (uji T).

HASIL

Penelitian telah dilakukan pada bulan Juli 2020 di lapangan SMAN 4 Mandau. Berdasarkan penjelasan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya, maka dalam bab ini akan dilakukan analisis dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini pada judul pengaruh latihan variasi *passing* kombinasi terhadap kemampuan *passing* futsal SMAN 4 Mandau.. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan hipotesis yang diajukan sebelumnya. Gambaran masing-masing data dalam kelompok dapat dilihat pada deskripsi berikut:

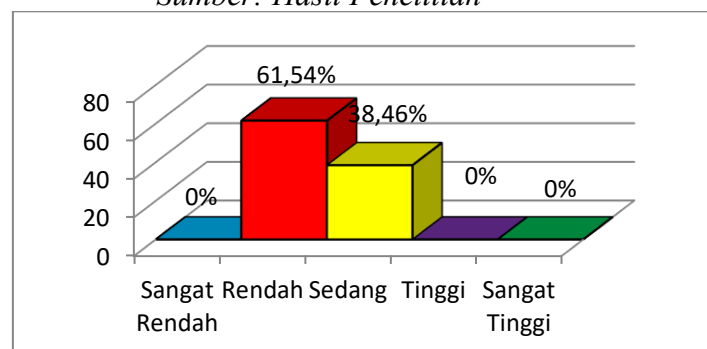
1. Pretest Kemampuan Passing

Kemampuan *passing* diukur dengan menggunakan *passing test*. Hasil pengukuran tersebut dari 13 orang sampel diperoleh skor tertinggi 6 kali dan skor terendah 3 kali. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (mean) 4,15 dan standar deviasi adalah 1,07. Sebaran data selengkapnya dapat dilihat pada berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pretest Kemampuan Passing

Kategori	Interval	Fa	Fr
Sangat Rendah	0 – 2	0	0%
Rendah	3 – 4	8	61,54%
Sedang	5 – 6	5	38,46%
Tinggi	7 – 8	0	0%
Sangat Tinggi	9 – 10	0	0%
Total		13	100%

Sumber: Hasil Penelitian



Gambar 1. Histogram Pretest

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan pada table distribusi frekuensi dari 13 orang sampel, 0 orang (0%) termasuk ke dalam kategori sangat rendah dengan interval 0 – 2, 8 orang (61,54%) termasuk ke dalam kategori rendah dengan interval 3 – 4 dan 5 orang (38,46%) termasuk ke dalam kategori cukup dengan interval 5 – 6, 0 orang (0%) termasuk ke dalam kategori tinggi dengan interval 7 – 8 dan 0 orang (0%) termasuk ke dalam kategori sangat tinggi dengan interval 9 – 10. Jadi dapat disimpulkan bahwa kemampuan passing awal (*pretest*) berada pada kategori rendah dengan nilai rata-rata sebesar 4,15.

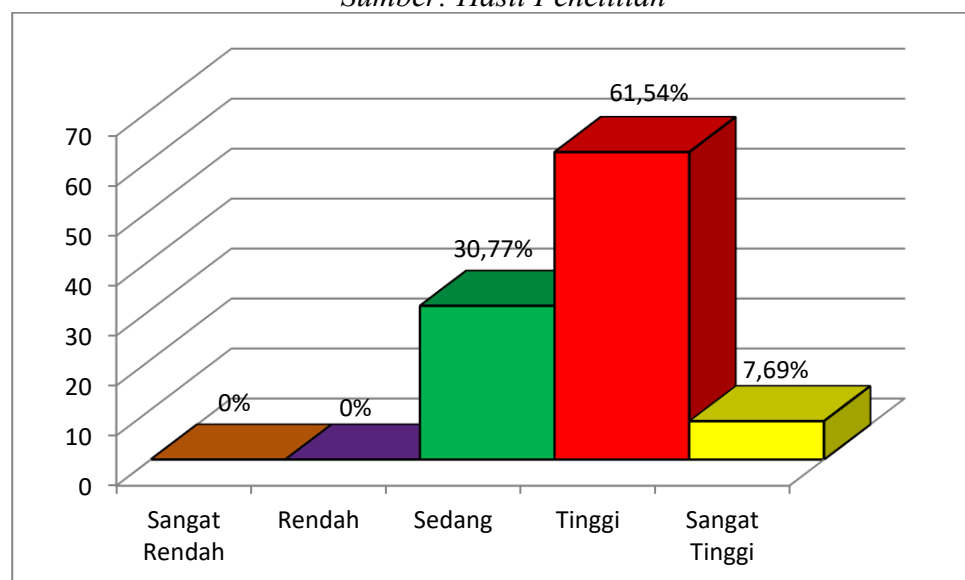
2. Postest Kemampuan *Passing*

Kemampuan *passing* diukur dengan menggunakan *passing test*. Hasil pengukuran tersebut dari 13 orang sampel diperoleh skor tertinggi 10 kali dan skor terendah 5 kali. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (mean) 7 dan standar deviasi adalah 1,22. Sebaran data selengkapnya dapat dilihat pada berikut:

Tabel 2. Distribusi Data *Postest*

Kategori	Interval	Fa	Fr
Sangat Rendah	0 – 2	0	0%
Rendah	3 – 4	0	0%
Sedang	5 – 6	4	30,7%
Tinggi	7 – 8	8	61,54%
Sangat Tinggi	9 – 10	1	7,69%
Total		13	100%

Sumber: Hasil Penelitian



Gambar 2. Histogram Posttest

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan pada table distribusi frekuensi dari 13 orang sampel, 0 orang (0%) termasuk ke dalam kategori rendah dengan interval 3 – 4, 4 orang (30,7%) termasuk ke dalam kategori cukup dengan interval 5 – 6, 8 orang (61,54%) termasuk ke dalam kategori tinggi dengan interval 7 – 8 dan 1 orang (7,69%) termasuk ke dalam kategori sangat tinggi dengan interval 9 – 10. Jadi dapat disimpulkan bahwa kemampuan passing akhir (*posttest*) berada pada kategori tinggi dengan nilai rata-rata sebesar 7.

3. Uji Hipotesis

Pengolahan data dilakukan dengan menghitung seberapa pengaruh latihan variasi *passing* kombinasi terhadap kemampuan passing futsal SMAN 4Mandau. Uji statistic yang digunakan adalah uji *t* yaitu melihat pengaruh rerata hitung dalam satu kelompok yang sama pada taraf signikansi 0,05. Dimana hasil analisis menunjukkan bahwa:

Tabel 3. Tabel Freuensi Uji Hipotesis

Daya Tahan Otot Lengan → Ketepatan Memanah	t hitung	t tabel	Sign	Keputusan
	7,63	2,16	0,05	H0 diterima

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh t hitung sebesar 7,63 lebih besar daripada t tabel sebesar 2,16 dengan taraf signifikan 5% (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima yaitu latihan variasi *passing* kombinasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan passing futsal SMAN 4 Mandau.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi *passing* kombinasi terhadap kemampuan *passing* futsal SMAN 4Mandau. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil *pretest* kemampuan *passing* atlet futsal tergolong rendah dengan nilai rata-rata sebesar 4,15 sedangkan hasil *posttest* kemampuan passing atlet futsal tergolong tinggi dengan nilai rata-rata sebesar 7. Berarti kemampuan *passing* atlet futsal mengalami peningkatan dengan adanya latihan variasi *passing* kombinasi yang diberikan selama 14 kali pertemuan.

Dari uji hipotesis dapat diketahui bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini dapat diketahui dimana $T_{hitung} = 7,63 > T_{tabel} = 2,16$. Sehingga disimpulkan bahwa latihan

variasi passing kombinasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan passing futsal SMAN 4 Mandau.

Dalam melihat olahraga futsal pastinya memiliki pemikiran-pemikiran yang berlawanan seperti keberadaan, keputusan pengambilan yang seharusnya *passing* malah di *shooting*, yang seharusnya heading malah trapping hal itu sering terjadi futsal akan terlihat cantik, manis dan bisa menghibur banyak penonton apabila setiap pemain memiliki kemampuan skill yang bagus (Suwasono, 2017).

Dalam olahraga futsal, latihan teknik dasar merupakan sebuah proses yang harus dinikmati agar dapat melahirkan keaktifan jasmani dan sebuah pembuktian praktik dengan sebaik-baik mungkin untuk menuntaskan tugas dalam (Irawan., et. al) sebuah permainan olahraga, untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* Latihan teknik dasar berpengaruh terhadap peningkatan kualitas yang baik dalam bermain, maka dari itu latihan futsal harus memperhatikan takaran latihan dan tujuan yang ingin dicapai saat latihan (Hartati, 2019).

Rendahnya kemampuan *passing* futsal pada atlet SMAN 4 Mandau disebabkan oleh beberapa faktor yang saling berkaitan, termasuk kondisi fisik yang kurang optimal sehingga pemain sulit mengoper bola dengan akurat dan tenaga yang cukup. Selain itu, kurangnya latihan teknik dasar secara rutin membuat kemampuan *passing* tidak berkembang secara maksimal (Pipit Mulyah, 2020). Kesalahan teknis saat melakukan passing, seperti sikap awal, perkenaan bola, dan sikap akhir yang kurang tepat, juga menjadi penyebab utama kemampuan *passing* yang rendah.

Selain faktor teknis, kurangnya kecermatan dan ketepatan waktu dalam melakukan passing berkontribusi pada rendahnya efektivitas umpan. Faktor mental seperti kepercayaan diri yang menurun atau rasa gugup saat pertandingan turut memengaruhi kemampuan *passing* (Ratna Sari, 2022). Ditambah lagi, kondisi lapangan dan fasilitas latihan yang kurang mendukung juga dapat menurunkan kualitas teknik *passing* (Muarif, 2021). Oleh karena itu, peningkatan kemampuan *passing* perlu dilakukan melalui latihan teknik yang konsisten, peningkatan kondisi fisik, mental yang kuat, serta dukungan fasilitas yang memadai untuk menciptakan performa terbaik atlet futsal SMAN 4 Mandau.

Program latihan sebaiknya dirancang secara terstruktur dan berjenjang, dimulai dari latihan teknik dasar hingga penerapan passing dalam game situasi, serta diselingi

evaluasi progres secara berkala agar pelatih dapat memantau perkembangan dan menyesuaikan beban latihan yang diberikan (Likardi, 2020). Dengan upaya-upaya tersebut, diharapkan kemampuan *passing* atlet futsal SMAN 4 Mandau dapat meningkat secara optimal, baik dari segi teknik, akurasi, maupun kepercayaan diri dalam pertandingan sebenarnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa dengan hasil uji hipotesis dapat diketahui bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini dapat diketahui dimana $T_{hitung} = 7,63 > T_{tabel} = 2,16$. Sehingga disimpulkan bahwa latihan variasi *passing* kombinasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* futsal SMAN 4 Mandau.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Surya, H. A. (2019). Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Futsal Melalui Penggunaan Media Video Pada Mahasiswa Putra Penghobi Futsal. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga* (pp. 21–24). Jakarta: SENALOG.
- Donie & Lesmana Heru Syarly & Hermanzoni (2019). Personal Trainer Sebuah Peluang Karir hal 10, 2019-01-17.
- Hanafi. (2020). Pemain Satelite Futsal Padang. *Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 91–113.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hartati, D. D. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 21 - 30.
- I M G Arta Mahardika, A. M. (2015). Pengaruh Variasi Pelatihan *Passing* Terhadap Kemampuan Melakukan *Passing* Atas Pada Permainan Bola Voli Pada Siswa SMALB Negeri Sida Karya Tahun Ajaran 2014/2015. *e-Journal Program P*, 1-8.
- Irawan, R., Arwandi, J., & Atradinal. (2020). *Reliability and Validity of Passing and Control Test of Students Football Skill at FIK UNP*. 464(Psshers 2019), 462–465. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200824.111>
- Likardi, L. T. (2020). Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Keterampilan *Passing* Dalam Permainan Sepak Bola Di Ekstrakurikuler Smpn 3 Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*.
- Limbong, A. A. (2022). Peningkatan Kualitas Bermain Dalam Cabang Olahraga Futsal. *An-Nizam Journal*, 103–109.
- Mauliddiyah, N. L. (2021). *Metode Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian*. Jakarta: Sport Education.

- Moh. Jafar Rumakat, e. a. (2024). Pengaruh Latihan Variasi Passing Terhadap Kemampuan Passing Berpasangan Permainan Futsal Siswa SMP Cahaya Islam Papua. *Unimuda Sport Journal*, 46 – 52.
- Muarif, M. N. (2021). Pengembangan Media Audio Visual Latihan Passing Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 16–23
- Nugraha, A. A. (2024). Pengaruh Latihan Passing Aktif Dan Pasif Terhadap Keterampilan Passing Atlet Futsal. *Jurnal Patriot*, 213–231.
- Pipit Mulyah, D. A. (2020). Pola Latihan Shooting Terhadap Kemampuan Shooting On Target Gawang Ekstrakurikuler Futsal. *Journal GEEJ*, 1–9.
- Purwanza, S. W. (2022). Media Sains Indonesia Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Kombinasi. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 120 - 139.
- Ratna Sari, P. a. (2022). Pengaruh Latihan Wall Pass Terhadap Ketepatan Passing Tim Futsal Putri Tanjung Jabung Barat. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 91–99.
- Rohman, A. T. (2024). Perbedaan Pengaruh Pelatihan Triangles Pasif Pass Dan Triangles Active Pass Terhadap Akurasi Passing Pada Student Athletes. *Sport Journal*, 11–19.
- Saputra, E., Barlian, E., & Arifan, I. (2025). *ANALISIS KEMAMPUAN TEKNIK DASAR SISWA FUTSAL SMK Analysis Of Basic Technical Abilities Of Futsal Students At State Vocational School 8 Padang*. 549–561.
- Setiawan, W. A. (2021). Peningkatan Keterampilan Dasar Futsal Melalui Metode Latihan Passing Aktif Dan Pasif. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 21 - 35.
- Soge, L. P. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Passing Terhadap Kemampuan Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli Tim Putra Unimuda Sorong. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 19 – 26.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujono. (2021). Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Passing Atas Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMA Kurnia Jaya Pangkalan Nyirih Kabupaten Bengkalis. *Sport Journal*, 19 - 29.
- Suwasono. (2017). Optimasi Akurasi Deteksi Goal Gawang. *Jurnal Pendidikan*, 341–495.