

## Pengaruh Latihan *Passing Drill* Dan Game Situasi Terhadap Ketepatan *Passing* Pada Pemain Futsal

Muhammad Rafqi Putra<sup>1\*</sup>, Umar<sup>2</sup>, Roma Irawan<sup>3</sup>, Bram Sujadesman<sup>4</sup>

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

Email Korespondensi: [Rafqiputra100@gmail.com](mailto:Rafqiputra100@gmail.com)

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh masing-masing metode latihan serta membandingkan efektivitas latihan *passing drills* dan *game situasi* dalam meningkatkan ketepatan passing pemain futsal Vamos Academy Padang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *two group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 20 pemain futsal Vamos Academy Padang yang diambil dengan teknik *total sampling*, kemudian dibagi ke dalam dua kelompok perlakuan, yaitu kelompok latihan *passing drills* dan kelompok latihan *game situasi*. Setiap kelompok diberikan tes awal (*pre-test*), perlakuan selama 16 kali pertemuan, dan tes akhir (*post-test*). Instrumen penelitian yang digunakan berupa tes ketepatan passing futsal. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji-t setelah memenuhi uji normalitas dan homogenitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) latihan *passing drills* berpengaruh signifikan terhadap ketepatan *passing* (Sig. 0,000 < 0,05); (2) latihan *game situasi* berpengaruh signifikan terhadap ketepatan *passing* (Sig. 0,000 < 0,05); (3) tidak terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara latihan *passing drills* dan *game situasi* dalam meningkatkan ketepatan *passing* (Sig. 0,431 > 0,05).

**Kata Kunci:** Latihan *Passing*; *Passing Drills*; Game Situasi; Futsal.

### *The Effect of Passing Drills and Game Situations on Passing Accuracy in Futsal Players*

#### ABSTRACT

*The purpose of this study was to analyze the effect of each training method and compare the effectiveness of passing drills and game situations in improving the passing accuracy of Vamos Academy Padang futsal players. This study used an experimental method with a two-group pretest-posttest design. The research sample consisted of 20 futsal players from the Padang Vamos Academy, selected using total sampling technique, then divided into two treatment groups, namely the passing drills training group and the game situation training group. Each group was given a pre-test, treatment for 16 sessions, and a post-test. The research instrument used was a futsal passing accuracy test. The data were analyzed using descriptive statistics and t-tests after fulfilling the normality and homogeneity tests. The results showed that (1) passing drills training had a significant effect on passing accuracy (Sig. 0.000 < 0.05); (2) game situation training had a significant effect on passing accuracy (Sig. 0.000 < 0.05); (3) there was no significant difference in effectiveness between passing drills and game situation training in improving passing accuracy (Sig. 0.431 > 0.05).*

**Keywords:** *Passing Practice; Passing Drills; Game Situations; Futsal.*

## PENDAHULUAN

Futsal, sebuah olahraga yang kian populer di berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia, telah berkembang dari sekedar permainan rekreasi menjadi sebuah arena kompetitif yang menuntut keahlian dan strategi tingkat tinggi (Festiawan, 2020). Di

Indonesia, khususnya di Kota Padang, futsal tidak hanya dianggap sebagai kegiatan yang menyenangkan tetapi juga sebagai medan untuk mengasah bakat dan kemampuan pemain yang dapat diukur melalui kompetisi resmi. Vamos Academy Padang sebagai salah satu klub yang berperan dalam mengembangkan bakat lokal, menampilkan dinamika internal yang unik dan menjadi subjek yang menarik untuk dijadikan studi kasus dalam penelitian ini.

Sebagai olahraga yang berlangsung dalam tempo cepat, futsal memerlukan kebugaran fisik yang optimal dan penguasaan teknik dasar, terutama dalam passing. Passing, yang merupakan kemampuan mengoper bola secara akurat ke rekan satu tim, menjadi salah satu aspek krusial dalam permainan futsal. Tanpa passing yang baik, permainan tidak dapat berjalan efektif, karena taktik permainan sulit diterapkan, aliran bola terhambat, dan peluang untuk mencetak gol berkurang. Oleh karena itu, passing yang akurat bukan hanya penting dalam penguasaan bola tetapi juga dalam membangun kerjasama tim yang solid (Oppici et al., 2019).

Menurut (Litardiansyah & Hariyanto, 2020), kecepatan dan ketepatan passing adalah kunci untuk mengontrol tempo permainan dan mendikte alur pertandingan. Dalam futsal, yang dimainkan dalam ruang terbatas, kemampuan untuk mengoper bola dengan cepat dan tepat menjadi sangat penting. Pemain yang tidak menguasai teknik passing akan sulit berkontribusi secara maksimal dalam permainan.

Salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan passing adalah *passing drills*. Metode ini mencakup latihan passing pendek, panjang, dan latihan terstruktur yang diulang secara bertahap. Penelitian menunjukkan latihan drill/variasi drill dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar passing futsal (Ardiyanto et al., 2021; Taufiqurrahman et al., 2023). Selain itu, latihan game situasi (*mini game/small-sided games*) memberikan manfaat tambahan karena menciptakan simulasi pertandingan yang memungkinkan pemain mengaplikasikan passing dalam konteks permainan sebenarnya, sehingga lebih dekat dengan tuntutan pertandingan (Clemente et al., 2021; Hidayat et al., 2022).

Klub Vamos Academy Padang telah mencatatkan sejumlah prestasi yang cukup membanggakan pada tingkat lokal dan daerah, khususnya dalam berbagai turnamen futsal antar sekolah dan kompetisi usia remaja di Kota Padang serta beberapa kejuaraan tingkat Provinsi Sumatera Barat. Capaian tersebut menunjukkan bahwa klub ini memiliki potensi

sumber daya atlet yang baik serta kemampuan bersaing dengan klub-klub lain di tingkat daerah.

Namun, berdasarkan hasil pengamatan penulis di lapangan, prestasi yang telah diraih tersebut belum sepenuhnya diimbangi dengan penguasaan teknik dasar yang optimal pada seluruh pemain. Salah satu permasalahan yang masih menonjol adalah kemampuan passing, baik passing pendek maupun passing panjang, yang belum konsisten dan efektif dalam situasi permainan. Kondisi ini berdampak pada alur permainan tim, terutama dalam membangun serangan dan menjaga penguasaan bola. Selain itu, model latihan yang diterapkan selama ini cenderung kurang bervariasi dan belum secara spesifik difokuskan pada peningkatan keterampilan passing, sehingga perkembangan kemampuan teknis pemain belum maksimal.

Masalah lainnya yang ditemukan adalah kurangnya disiplin pemain selama latihan, kesulitan memahami instruksi pelatih, dan kurangnya fokus saat berlatih. Faktor-faktor ini diperburuk oleh kondisi lingkungan latihan yang kurang mendukung, seperti lokasi yang dekat dengan jalan umum sehingga mengganggu konsentrasi pemain. Semua faktor ini menyebabkan hasil latihan kurang maksimal, yang pada akhirnya berdampak negatif pada kemampuan passing pemain.

Melihat kenyataan ini, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas kombinasi *passing drills* dan game situasi dalam meningkatkan ketepatan passing pemain Vamos Academy Padang. Kombinasi kedua metode ini diharapkan dapat memberikan solusi konkret, karena drill menguatkan penguasaan teknik dasar, sedangkan game situasi membantu penerapan teknik dalam kondisi permainan yang lebih nyata (Clemente et al., 2021). Penelitian ini mengusung judul “Pengaruh Latihan *Passing Drill* dan *Game* Situasi terhadap Ketepatan *Passing* pada Pemain Vamos Academy Padang.”

## **METODE**

Penelitian ini merupakan eksperimen dengan desain *two group pretest–posttest* yang bertujuan menguji hubungan sebab–akibat melalui pemberian dua jenis perlakuan latihan, yaitu *passing drills* dan *game situasi*. Penelitian dilaksanakan di lapangan Vamos Academy Padang pada 01 Oktober hingga 02 Februari 2026 dengan populasi sebanyak 20 pemain yang seluruhnya dijadikan sampel (*total sampling*) dan dibagi secara acak menjadi dua kelompok masing-masing 10 pemain. Instrumen yang digunakan adalah tes ketepatan passing ke gawang kecil dengan validitas 0,82 (tinggi) dan reliabilitas 0,88

(sangat andal), menggunakan gawang berukuran 1,5 m × 0,5 m dan jarak tendangan 9 m, dimana setiap pemain melakukan 10 kali percobaan setelah pemanasan. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, dokumentasi, serta tes dan pengukuran langsung pada saat *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui perubahan dan membandingkan efektivitas kedua metode latihan.

## HASIL

### a. Berpengaruh latihan *passing drills* terhadap ketepatan passing pemain futsal Vamos Academy Padang

Tabel 1. Hasil Uji Paired Samples Test Latihan *Passing Drills*

Paired Differences							
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
			Lower	Upper			
-4.7	0.95	.30	-5.38	-4.02	-15.67	9	0.000

Berdasarkan Tabel 1 (Hasil Uji *Paired Samples Test* latihan *passing drills*), diperoleh nilai *paired differences* dengan mean sebesar -4.7, *standard deviation* 0.95, dan *standard error mean* 0.30. Interval kepercayaan 95% berada pada batas bawah -5.38 dan batas atas -4.02. Hasil uji menunjukkan nilai t sebesar -15.67 dengan df 9 dan nilai Sig. (2-tailed) 0.000. Karena nilai Sig. lebih kecil dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *passing drills* berpengaruh secara signifikan terhadap ketepatan *passing* pemain futsal Vamos Academy Padang, yang ditunjukkan oleh adanya peningkatan skor dari *pre-test* ke *post-test*.

### b. Pengaruh latihan game situasi terhadap ketepatan passing pemain futsal Vamos Academy Padang.

Tabel 2. Hasil Uji *Paired Samples Test* Latihan Game Situasi

Paired Differences							
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	Df	Sig. (2-tailed)
			Lower	Upper			
-4.3	1.25	.396	-5.19	-3.404	-10.86	9	0.000

Berdasarkan Tabel 2 (Hasil Uji *Paired Samples Test* latihan *game situasi*), diperoleh nilai *paired differences* dengan mean sebesar -4.3, *standard deviation* 1.25, dan *standard error mean* 0.396. Interval kepercayaan 95% berada pada batas bawah -5.19 dan batas atas -3.404. Hasil uji menunjukkan nilai t sebesar -10.86 dengan df 9 dan nilai Sig. (2-tailed) 0.000. Karena nilai Sig. lebih kecil dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *game situasi* berpengaruh secara signifikan terhadap ketepatan *passing* pemain futsal Vamos Academy Padang, yang ditunjukkan oleh adanya peningkatan skor dari *pre-test* ke *post-test*.

**c. Latihan *passing drills* lebih efektif dibandingkan dengan latihan *game situasi* dalam meningkatkan ketepatan *passing* pemain futsal tim Vamos Academy Padang.**

Tabel 3. Perbandingan Efektivitas Latihan *Passing Drills* dan Game Situasi

<i>Gain</i>	t	df	<i>Sig. (2-tailed)</i>
<i>Equal variances assumed</i>	0.805	18	.431
<i>Equal variances not assumed</i>	0.805	16.78	.432

Berdasarkan Tabel 3 (Perbandingan Efektivitas latihan *passing drills* dan *game situasi*), pengujian dilakukan menggunakan uji t independen pada nilai *gain* (selisih peningkatan dari *pre-test* ke *post-test*). Hasil uji menunjukkan nilai t sebesar 0.805 dengan df 18 dan nilai Sig. (2-tailed) 0.431 pada asumsi *equal variances assumed*. Sementara itu, pada asumsi *equal variances not assumed* diperoleh nilai t sebesar 0.805 dengan df 16.78 dan nilai Sig. (2-tailed) 0.432. Karena nilai Sig. pada kedua asumsi lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara latihan *passing drills* dan latihan *game situasi* dalam meningkatkan ketepatan *passing* pemain futsal Vamos Academy Padang. Dengan demikian, pernyataan bahwa latihan *passing drills* lebih efektif dibandingkan latihan *game situasi* tidak terbukti secara statistik.

## PEMBAHASAN

### 1. Berpengaruh latihan *passing drills* terhadap ketepatan *passing* pemain futsal Vamos Academy Padang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *passing drills* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan *passing*. Peningkatan rata-rata dari 3,50

pada *pre-test* menjadi 8,20 pada *post-test* menunjukkan lonjakan performa yang besar dan konsisten, diperkuat oleh hasil uji *paired samples t-test* yang signifikan.

Secara teknis, *passing drills* memberi situasi latihan yang terkontrol sehingga pemain dapat memusatkan perhatian pada pembenahan mekanik gerak: posisi tubuh, tumpuan kaki, titik perkenaan kaki bagian dalam, arah ayunan, serta kontrol kekuatan dorongan. Latihan yang sistematis dan berulang memberi kesempatan koreksi teknik lebih banyak sehingga terbentuk kebiasaan gerak yang benar. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan latihan *drill* efektif meningkatkan keterampilan teknik dasar *passing* futsal (Ardiyanto et al., 2021; Husyaeri et al., 2022; Taufiqurrahman et al., 2023), termasuk latihan *drill passing* yang berdampak pada peningkatan akurasi *short passing* (Sofiuddin & Kurniasari, 2023) serta latihan *wall pass* dan *drill pass* yang meningkatkan ketepatan *passing* (Humaniora et al., 2022).

Ditinjau dari prinsip latihan, efektivitas *passing drills* dapat dijelaskan melalui prinsip *specificity of training* dan progresivitas (*progressive overload*), misalnya dengan variasi jarak, sasaran, atau tempo untuk mendorong adaptasi keterampilan secara bertahap (Iacono et al., 2018). Selain aspek latihan, kualitas pembelajaran juga dipengaruhi oleh cara penyampaian instruksi dan struktur latihan. Dalam konteks pendidikan/latihan, penguatan pemahaman konsep dan *psychomotor learning achievement* akan lebih efektif jika latihan disusun sistematis dan mudah dipahami, sehingga proses pembelajaran gerak menjadi lebih optimal (Umar, 2023; Umar et al., 2022). Ini relevan dengan kondisi lapangan yang kamu temukan terkait disiplin dan pemahaman instruksi artinya, *passing drills* yang terstruktur cenderung lebih mudah dikontrol dan dipantau.

Selain meningkatnya rata-rata, penurunan simpangan baku (1,27 menjadi 0,79) menunjukkan performa pemain menjadi lebih homogen. Dalam futsal, homogenitas akurasi *passing* penting karena memengaruhi stabilitas sirkulasi bola dan konsistensi kerja sama tim (Oppici et al., 2019). Dengan demikian, *passing drills* efektif sebagai metode pemantapan teknik dasar yang terstruktur dan terkontrol.

## 2. Pengaruh latihan game situasi terhadap ketepatan passing pemain futsal Vamos Academy Padang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *game situasi* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan *passing*. Kenaikan rata-rata dari 3,20 pada

*pre-test* menjadi 7,50 pada *post-test* menunjukkan bahwa latihan berbasis permainan mampu meningkatkan kemampuan pemain menerapkan *passing* secara efektif, diperkuat oleh uji *paired samples t-test* yang signifikan.

Latihan *game situasi* mendekatkan pemain pada kondisi permainan nyata, sehingga *passing* tidak hanya dinilai dari ketepatan arah bola, tetapi juga ketepatan keputusan—kapan harus mengumpan, kepada siapa, dan dengan kecepatan seperti apa dalam ruang terbatas dan tempo cepat (Clemente et al., 2021; Hidayat et al., 2022). Hasil ini konsisten dengan temuan bahwa latihan berbasis permainan seperti *small-sided games* dapat meningkatkan eksekusi teknik dan perilaku taktis pemain (Kinnerk et al., 2018), serta efektif meningkatkan ketepatan *passing* pada konteks futsal (Djaba, 2022; Fitriani, 2022; Ramadhan et al., 2024).

Karena *game situasi* menuntut keterlibatan kognitif (membaca permainan dan memilih opsi umpan), efektivitasnya juga dapat dipahami dari perspektif pembelajaran yang menggabungkan aspek kognitif dan psikomotor. Model pembelajaran yang mendorong keterlibatan aktif dan pengambilan keputusan terbukti berkontribusi terhadap peningkatan capaian kognitif maupun psikomotor, sehingga mendukung penerapan teknik dalam konteks dinamis (Umar et al., 2023). Ini menjelaskan mengapa *game situasi* mampu meningkatkan *passing* meskipun kondisi latihan lebih kompleks dibanding *drills*.

Penurunan simpangan baku (1,23 menjadi 0,85) menunjukkan kemampuan pemain cenderung lebih merata, meski variasi tetap ada karena latihan ini dipengaruhi faktor eksternal (tekanan, ruang, dan interaksi permainan) (Irawan et al., 2019). Dengan demikian, *game situasi* efektif untuk meningkatkan ketepatan *passing* sekaligus melatih transfer keterampilan menuju kondisi pertandingan.

### **3. Latihan *passing drills* lebih efektif dibandingkan dengan latihan *game situasi* dalam meningkatkan ketepatan *passing* pemain futsal tim Vamos Academy Padang.**

Secara deskriptif, kelompok *passing drills* memiliki peningkatan (N-gain) sedikit lebih tinggi daripada kelompok *game situasi*. Namun uji *independent samples t-test* pada nilai *gain* menunjukkan perbedaan tersebut tidak signifikan ( $p > 0,05$ ). Artinya, secara statistik belum cukup bukti untuk menyatakan *passing drills* lebih efektif dibanding *game situasi*.

Hasil ini dapat dimaknai karena kedua metode meningkatkan ketepatan *passing* melalui mekanisme yang berbeda namun sama-sama kuat. *Passing drills* menekankan konsistensi teknik melalui pengulangan terstruktur (Morales et al., 2025; Sujadesman et al., 2025), sedangkan *game situasi* menekankan penerapan teknik dalam konteks permainan dan pengambilan keputusan (Donie et al., 2025; Irawan, 2019; Sujadesman, 2025). Karena kontribusinya sama-sama besar, selisih peningkatan antar kelompok menjadi kecil dan tidak cukup untuk menghasilkan perbedaan yang signifikan.

Selain itu, instrumen penelitian yang digunakan mengukur ketepatan *passing* dalam situasi tes yang terstruktur. Artinya, potensi keunggulan *game situasi* pada aspek keputusan dan tekanan permainan mungkin tidak sepenuhnya “terbaca” oleh tes tersebut. Pada sisi lain, penggunaan instrumen tes *passing* yang telah dikembangkan/dimodifikasi dan dinyatakan memiliki kualitas pengukuran yang baik mendukung bahwa perubahan skor yang terjadi memang dapat dipercaya (Irawan et al., 2020, 2024). Dengan demikian, hasil “tidak berbeda signifikan” lebih tepat ditafsirkan sebagai kedua metode sama-sama efektif dalam konteks ukuran sampel dan karakter tes yang digunakan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan *passing drills* dan latihan *game situasi* sama-sama berpengaruh positif dalam meningkatkan ketepatan *passing* pemain futsal Vamos Academy Padang. Namun, tidak ditemukan perbedaan efektivitas yang berarti antara kedua metode latihan, sehingga keduanya dapat digunakan sesuai kebutuhan program latihan. Oleh karena itu, pelatih disarankan mengombinasikan *passing drills* untuk pemantapan teknik dengan *game situasi* untuk melatih penerapan *passing* dalam kondisi permainan. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan sampel yang lebih besar, durasi latihan yang lebih panjang, serta menambahkan indikator performa lain agar hasilnya lebih komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardiyanto, M., Januarto, O., & Yudasmara, D. (2021). Peningkatan Keterampilan Dasar Passing Futsal Memakai Metode Drill Bervariasi. *Sport Science and Health*, 3(11), 921–928. <https://doi.org/10.17977/um062v3i112021p921-928>
- Clemente, F., Ramirez-Campillo, R., Sarmiento, H., Praça, G., Afonso, J., Silva, A., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2021). Effects of Small-Sided Game Interventions on the Technical Execution and Tactical Behaviors of Young and Youth Team

- Sports Players: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 667041. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.667041>
- Djaba, H. (2022). Small Side Game: Effectiveness of Increasing Futsal Passing. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*. <https://doi.org/10.47191/ijmra/v5-i8-42>
- Donie, D., Irawan, R., & Yendrizal, Y. (2025). Pengaruh Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan Dayatahan Kecepatan Pemain Futsal Rambatan Fc Tanah Datar Kab .... *Jurnal Gladiator*. <http://gladiator.pjj.unp.ac.id/index.php/gldor/article/view/1872>
- Festiawan, R. (2020). Pendekatan Teknik dan Taktik: Pengaruhnya Terhadap Keterampilan Bermain Futsal. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 143–155.
- Fitrian, Z. (2022). Pengaruh Latihan Small Sided Games Dan Latihan Rondo Terhadap Ketepatan Passing Pada Pemain Klub Futsal Aldifa Banjarmasin. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 5(2), 50–58. <https://doi.org/10.26740/jses.v5n2.p50-58>
- Hidayat, R., Febriani, A., Listiandi, A., Festiawan, R., & Khurrohman, M. (2022). Futsal training based on mini game situation: Effects on mastery of athlete techniques. *Journal Sport Area*. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(1\).7725](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(1).7725)
- Humaniora, J., Pendidikan, D., Jurnal, H., & Futsal, E. (2022). Pengaruh Latihan Wall Pass dan Drill Pass terhadap Ketepatan Passing Siswa Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*. <https://doi.org/10.55606/inovasi.v1i3.661>
- Husyaeri, E., Bachtiar, B., & Saleh, M. (2022). Metode latihan drill untuk meningkatkan kemampuan passing pada permainan futsal. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(2), 521–525.
- Iacono, A., Padulo, J., Zagatto, A., Milić, M., & Eliakim, E. (2018). The effects of structural and technical constraints on the profiles of football-based passing drill exercises: suggestions for periodization planning and skill development. *Science and Medicine in Football*, 2, 163–170. <https://doi.org/10.1080/24733938.2017.1384561>
- Irawan, R. (2019). Modifikasi Instrument Mengoper Bola Rendah Untuk Tes Passing Futsal. *Jurnal Patriot*. <http://patriot.pjj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/505>
- Irawan, R., Okilanda, A., Yudi, A. A., Arifan, I., & ... (2024). The validity of basic futsal technique instruments for performance. *Fizjoterapia* .... <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=16420136&AN=176515978&h=Q%2FK31%2FXj0D4wCpPv6kBbmWQVvnwlo5OmgAluKyJR1FxDDet0AereKyZvu%2BxKSJ%2FyY6GhA51F0X1FjMr8cFZdqw%3D%3D&crl=c>
- Irawan, R., Padli, P., Yenes, R., & ... (2020). Pelatihan Teknik Dasar Dan Sosialisasi Permainan Gateball pada Pengcab PERGATSI Kota Bukittinggi. *Jurnal Berkarya* .... <http://jba.pjj.unp.ac.id/index.php/jba/article/view/65>
- Irawan, R., Soniawan, V., & Lesmana, H. S. (2019). Preparation Of Physical Exercises And Techniques Of Futsal Game For Teachers, Trainers And Coaches Of Futsal In Sijunjung District. In *Jurnal Berkarya* .... <http://jba.pjj.unp.ac.id/index.php/jba/article/view/41>
- Kinnerk, P., Harvey, S., MacDonncha, C., & Lyons, M. (2018). A Review of the Game-Based Approaches to Coaching Literature in Competitive Team Sport Settings. *Quest*, 70, 401–418. <https://doi.org/10.1080/00336297.2018.1439390>
- Litardiansyah, B., & Hariyanto, E. (2020). Survei kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri sekolah menengah atas. *Sport Science and Health*, 2(6), 331–

339.

- Morales, P., Mariati, S., Yendrizal, Y., & ... (2025). Pengaruh Latihan Pliometrik dengan Circuit Training terhadap Kemampuan Shooting Pemain Futsal SMA Negeri 01 Mukomuko. *Jurnal Gladiator*. <http://gladiator.pjj.unp.ac.id/index.php/gldor/article/view/1691>
- Oppici, L., Panchuk, D., Serpiello, F., & Farrow, D. (2019). Futsal task constraints promote the development of soccer passing skill: evidence and implications for talent development research and practice. *Science and Medicine in Football*, 3, 259–262. <https://doi.org/10.1080/24733938.2019.1609068>
- Ramadhan, N. A., Barlian, E., Mardela, R., & ... (2024). Pengaruh Metode Latihan Target Terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Atlet Futsal. *Gladiator*. <http://gladiator.pjj.unp.ac.id/index.php/gldor/article/view/1062>
- Sofiuddin, S., & Kurniasari, P. (2023). The Effect of Drill Passing Practice on Short Passing Accuracy in Futsal Extracurricular Participants at Mts Al-Ittihad Poncokusumo Malang. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Keolahragaan*. [https://doi.org/10.33503/prosiding\\_penjas\\_pjkribu.v1i1.2291](https://doi.org/10.33503/prosiding_penjas_pjkribu.v1i1.2291)
- Sujadesman, B. (2025). Eye-foot coordination and balance with shooting ability futsal players of SMAN 1 Bungaraya. *Jurnal Patriot*, 7(3), 109–116.
- Sujadesman, B., Syahara, S., & Alnedral, A. (2025). Kontribusi Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Permainan Futsal Kota Padang. *JOLMA*, 5(2), 61–71.
- Taufiqurrahman, M., Sugiarto, T., Amiq, F., & Yudasmar, D. (2023). Penggunaan Metode Drill untuk Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Passing Futsal pada Club Putri Sparta Football Sala Blitar. *Sport Science and Health*, 5(2), 158–168. <https://doi.org/10.17977/um062v5i22023p158-168>
- Umar, U. (2023). The Effectiveness of Sports Exercise on Lowering Blood Pressure. *International Journal Of Sport Science, Health And Tourism*, 1(1), 35–40.
- Umar, U., Alnedral, A., Padli, P., & Mardesia, P. (2022). Effectiveness of sports biomechanics module based on literacy skills to improve student concept understanding. *Jurnal Keolahragaan*, 10(2), 183–195.
- Umar, U., Okilanda, A., Suganda, M. A., Mardesia, P., & ... (2023). Blended learning and online learning with project-based learning: Do they affect cognition and psychomotor learning achievement in physical conditions? *Retos*. <http://www.revistaretos.org/index.php/retos/article/view/99965>