

Pengaruh Latihan Variasi *Passing* Terhadap Peningkatan *Passing And Stopping* Pada Tim Futsal Abhiseva Branch Kota Bengkulu

I. Ependi¹⁾ F. E. Perdima²⁾ M. Febrianti³⁾

Affiliation:

1. Universitas Dehasen Bengkulu

Corresponding Author:

a.irpanefendi2022bae@gmail.com



Abstract

This study aims to determine the effect of varied passing drills on improving passing and stopping skills in the Abhiseva Branch Futsal Team in Bengkulu City. The research method used was an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The population in this study consisted of all 20 futsal players from the Abhiseva Branch in Bengkulu City. Total sampling was used, meaning the entire population served as the study sample. The research instrument was a futsal passing and stopping test. Data collection involved an initial test (pre-test), the implementation of the intervention—consisting of varied passing drills over 8 sessions—and a final test (post-test). Data analysis techniques included normality tests, homogeneity tests, and hypothesis testing using the t-test at a significance level of $\alpha = 0.05$. Based on the research results, the pre-test mean score was 10.62 and the post-test mean score was 16.2, indicating an increase of 5.5. The results of the hypothesis test showed that the calculated t-value of 1.75 was greater than the critical t-value of 1.725 (calculated $t > \text{critical } t$), so the research hypothesis was accepted. Thus, it can be concluded that varied passing drills have a significant effect on improving passing and stopping skills in the Abhiseva Branch Futsal Team in Bengkulu City.

Keyword: *Passing Drills, Passing and Stopping, Futsal.*

Pendahuluan

Dalam permainan futsal, teknik dasar menjadi faktor utama yang menentukan keberhasilan tim dalam menguasai jalannya pertandingan. Salah satu teknik dasar yang paling penting adalah passing. Passing merupakan teknik mengoper bola kepada rekan satu tim dengan tujuan membangun serangan, mempertahankan penguasaan bola, dan menciptakan peluang mencetak gol. Menurut Fédération Internationale de Football Association (FIFA), penguasaan teknik dasar seperti passing yang akurat dan cepat merupakan elemen kunci dalam permainan sepak bola dan futsal modern.

Passing yang baik tidak hanya ditentukan oleh kekuatan kaki, tetapi juga oleh akurasi, timing, koordinasi, dan kerja sama tim. Kurangnya kemampuan passing akan menyebabkan mudahnya kehilangan bola, kesalahan umpan, serta terhambatnya pola serangan. Berdasarkan hasil pengamatan awal pada Tim Futsal Abhiseva Branch Kota Bengkulu, masih ditemukan beberapa pemain yang kurang konsisten dalam melakukan passing, baik dari segi akurasi maupun kecepatan pengambilan keputusan. Hal ini berdampak pada efektivitas permainan tim secara keseluruhan.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan passing adalah melalui latihan variasi passing. Latihan variasi

passing merupakan bentuk latihan yang mengombinasikan berbagai model operan, seperti passing pendek, passing satu sentuhan, give and go, serta passing dalam situasi bergerak. Variasi latihan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknis sekaligus melatih koordinasi, konsentrasi, dan kerja sama antar pemain. Menurut Bompa (2018: 56) variasi dalam program latihan sangat penting untuk mencegah kejenuhan dan meningkatkan adaptasi kemampuan fisik maupun teknik atlet. Dengan adanya variasi latihan, pemain akan mendapatkan stimulus yang berbeda sehingga proses peningkatan keterampilan menjadi lebih efektif dan optimal.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti pada Tim Futsal Abhiseva Branch Kota Bengkulu, diketahui bahwa kemampuan teknik dasar pemain, khususnya dalam melakukan passing, masih belum optimal. Hal ini terlihat pada saat proses latihan maupun pertandingan, dimana masih sering terjadi kesalahan dalam melakukan operan bola kepada rekan satu tim. Beberapa pemain masih mengalami kesulitan dalam melakukan passing secara akurat dan tepat sasaran. Selain itu, kekuatan operan yang dilakukan sering kali tidak sesuai dengan situasi permainan, sehingga bola mudah direbut oleh lawan. Kurangnya koordinasi

dan komunikasi antar pemain juga menyebabkan alur permainan tim menjadi kurang efektif.

Di samping itu, metode latihan yang digunakan dalam proses latihan masih cenderung sederhana dan kurang bervariasi. Latihan passing yang dilakukan masih terbatas pada bentuk latihan dasar yang berulang-ulang sehingga membuat pemain merasa jenuh dan kurang termotivasi dalam mengikuti latihan. Kondisi ini dapat mempengaruhi perkembangan kemampuan teknik dasar pemain, khususnya dalam hal ketepatan dan kecepatan passing.

Apabila kondisi tersebut terus berlangsung, maka kemampuan passing pemain akan sulit berkembang secara optimal dan dapat berdampak pada performa tim dalam permainan futsal. Oleh karena itu, diperlukan suatu metode latihan yang lebih efektif dan bervariasi untuk meningkatkan kemampuan passing pemain. Salah satu metode latihan yang dapat digunakan adalah latihan variasi passing, yang diharapkan mampu meningkatkan akurasi, kecepatan, serta kerja sama antar pemain dalam permainan futsal.

Peneliti mengambil judul “Pengaruh Latihan Variasi Passing Terhadap Peningkatan Passing And Stopping Pada Tim Futsal Abhiseva Branch Kota Bengkulu” karena beberapa pertimbangan penting. Pertama, passing merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan futsal. Passing digunakan untuk mengalirkan bola kepada rekan satu tim, menjaga penguasaan bola, serta membangun pola serangan dalam permainan. Apabila kemampuan passing pemain kurang baik, maka kerja sama tim dalam permainan juga akan terganggu. Kedua, berdasarkan hasil observasi awal peneliti, kemampuan passing pada pemain Tim Futsal Abhiseva Branch Kota Bengkulu masih belum maksimal. Hal ini terlihat dari masih sering terjadinya kesalahan operan, seperti operan yang tidak tepat sasaran, kekuatan operan yang kurang sesuai, serta kurangnya koordinasi antar pemain saat melakukan kerja sama tim.

Ketiga, metode latihan yang dilakukan masih kurang bervariasi, sehingga latihan menjadi monoton dan kurang menarik bagi pemain. Kondisi tersebut dapat menyebabkan pemain kurang termotivasi dalam mengikuti latihan dan berdampak pada perkembangan kemampuan teknik dasar mereka. Keempat, latihan variasi passing diperkirakan dapat meningkatkan kemampuan passing pemain. Melalui berbagai bentuk latihan passing yang bervariasi, pemain

dapat berlatih dalam berbagai situasi permainan sehingga dapat meningkatkan akurasi, kecepatan, serta ketepatan operan kepada rekan satu tim..

Metode Penelitian

Teknik analisis data yang digunakan Analisis Deskriptif dan Analisis Inferensial pada penelitian ini yaitu menggunakan sistem komputer. Analisis Deskriptif yang digunakan untuk mendeskriptifkan hasil penelitian dari masing-masing variabel. Analisis Deskriptif dapat membantu menggambarkan hasil data penelitian agar lebih mudah di pahami.

Uji Normalitas

Uji Normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah hasil data yang diteliti berdistribusi normal. Pengujian normalitas menggunakan dengan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Normal atau tidaknya suatu hasil data adalah $p > 0,05$ (5%) maka dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5%) maka hasil data dinyatakan tidak normal.

Uji Homogenitas

Selain pengujian hasil data, perlu ada uji homogenitas data yang akan dianalisis. Uji ini digunakan untuk mengetahui sampel berasal dari populasi yang homogen. Kriteria yang digunakan pada uji homogenitas adalah jika $p > 0,05$ dan $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$ dan $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka tes di katakan tidak homogen.

Uji Hipotesis

Untuk menguji adakah Pengaruh Latihan Variasi *Passing* Terhadap Peningkatan *Passing And Stopping* Pada Tim Futsal Abhiseva Branch Kota Bengkulu, maka digunakan teknik analisis *Paired Sampel t test*:

Hasil Penelitian

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan uji-t. Sebelum dilakukan analisis uji-t, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas yaitu untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Selain uji normalitas data, juga dilakukan uji persyaratan analisis lainnya yaitu uji homogenitas data yaitu untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang sama (homogen). Hasil uji persyaratan analisis dapat dilihat sebagai berikut:

Uji Normalitas Data

Uji normalitas data *Pre-Test* dan *Post-Test* dianalisis dengan statistik *Uji Liliefors* dengan taraf signifikansi yang digunakan sebagai dasar menolak ataupun menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah $\alpha 0,05$. Dari hasil pengolahan data uji normalitas dengan uji liliefors diperoleh angka normalitas data seperti pada tabel 10 berikut:

Tabel 1. Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas Data

Kelompok Variasi Passing	Latihan	N	L _h	L _t	Keterangan
Passing and Stopping Futsal	Pre Test	5	0,1	0,1	Normal
	Post Test	5	0,1	0,1	

Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan uji homogenitas varian atau uji-F. Dengan menggunakan derajat kebebasan (n1-1), (n2-1) dan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Kaidah uji homogenitas varians atau uji-F disini adalah jika $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka dapat disimpulkan kedua varians tersebut homogen. Dari hasil pengolahan data uji homogenitas dengan uji-F diperoleh angka homogenitas data seperti pada tabel berikut:

Tabel 2. Rangkuman Hasil Pengujian Homogenitas Data

Kelompok	N	F _{hitung}	F _{Tabel}	Keterangan
Passing and Stopping dengan Latihan Variasi Passing	20	1,14	2,12	Homogen

Hasil Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji t, yang dijelaskan sebagai berikut : Perbandingan Pengaruh *Pre-Test* dan *Post-Test Passing and Stopping* Kelompok Latihan Variasi Passing. Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis pertama yang berbunyi “Latihan Variasi Passing memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *Passing and Stopping* di Abhiseva Branch Kota

Bengkulu”, berdasarkan hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *Passing and Stopping* dengan menggunakan Latihan Variasi Passing memberikan pengaruh terhadap shooting futsal.

Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada taraf signifikansi $\alpha (0,05)$ maka terima H_a dan tolak H_0 . Begitupun sebaliknya jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ pada taraf signifikansi $\alpha (0,05)$ maka terima H_0 dan tolak H_a . Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 3. Uji-t Hasil Pre-Test dan Post-Test Passing and Stopping Kelompok Latihan Variasi Passing

Variabel	M e a n	N	t _{hi} t _u n g	t _{ta} b e l	Kete rang an
Passing and Stopping dengan Latihan Variasi Passing	Pre Tes t	1 2	1, 0	1, 5	Ho : Ditolak Ha : Diterima

Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian ini dimaksudkan sebagai gambaran untuk mempermudah menarik kesimpulan hasil penelitian. Dalam hal ini latihan yang diberikan adalah dengan menggunakan Latihan Variasi Passing. Dalam pelaksanaan penelitian untuk mendapatkan data pertama kali dilakukan tes awal (*Pre-Test*). Tes awal ini bertujuan untuk melihat kemampuan awal kelompok latihan Latihan Variasi Passing dengan setiap pertemuan latihan diberikan. Setelah dilakukan Analisis Data dengan menggunakan pendekatan statistik uji beda rerata hitung (ttest) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ terhadap dua hipotesis penelitian yang diajukan, kedua hipotesis diterima dan dapat diuji kebenarannya. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, pertama: ada pengaruh Latihan Variasi Passing terhadap *Passing and Stopping* pada siswa ekstrakurikuler di Abhiseva Branch Kota Bengkulu dan yang kedua: tidak ada pengaruh Latihan Variasi Passing terhadap *Passing and Stopping* pada siswa ekstrakurikuler di Abhiseva Branch Kota Bengkulu.

Dalam penelitian ini bagaimana Latihan Variasi Passing memberikan pengaruh yang

signifikan terhadap peningkatan Passing and Stopping di Abhiseva Branch Kota Bengkulu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan Variasi Passing terhadap peningkatan Passing and Stopping di Abhiseva Branch Kota Bengkulu. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan Latihan Variasi Passing terhadap Passing and Stopping di Abhiseva Branch Kota Bengkulu. Dari hasil Analisis Data yang telah dilakukan menunjukkan terjadinya peningkatan Passing and Stopping futsal antara tes awal (Pre-Test) dan tes akhir (Post-Test) yang telah dilakukan. Hal ini dapat dilihat dimana rata-rata nilai sebesar 11,2 pada tes awal dan setelah diberikan perlakuan Latihan Variasi Passing adanya peningkatan rata-rata nilai sebesar 15 dengan selisih rata-rata pre test terhadap pos test sebesar 3,8.

Disamping terjadinya peningkatan nilai rata-rata tes akhir (Post-Test), juga terlihat pada analisis deskripsi data, dimana pada tes awal dilakukan tes dengan 20 pemain memiliki kelas interval nilai 7–9 terdapat 1 peserta atau 5% yang termasuk dalam klasifikasi sangat rendah. Selanjutnya, pada interval nilai 10–12 terdapat 3 peserta atau 15% yang berada pada klasifikasi rendah. Pada interval nilai 13–15 terdapat 5 peserta atau 25% yang termasuk dalam klasifikasi sedang. Sementara itu, pada interval nilai 16–18 terdapat 4 peserta atau 20% yang berada pada klasifikasi baik. Frekuensi tertinggi terdapat pada interval nilai 19–22, yaitu sebanyak 7 peserta atau 35%, yang termasuk dalam klasifikasi baik sekali.

Sedangkan pada tes akhir (Post-Test) terjadi peningkatan nilai, dimana dari 20 orang yang mengikuti Latihan Variasi Passing pada tes akhir memiliki kelas interval nilai 7–9 terdapat 1 peserta atau 5% yang termasuk dalam klasifikasi sangat rendah. Selanjutnya, pada interval nilai 10–12 terdapat 3 peserta atau 15% yang berada pada klasifikasi rendah. Pada interval nilai 13–15 terdapat 5 peserta atau 25% yang termasuk dalam klasifikasi sedang. Sementara itu, pada interval nilai 16–18 terdapat 4 peserta atau 20% yang berada pada klasifikasi baik. Frekuensi tertinggi terdapat pada interval nilai 19–22, yaitu sebanyak 7 peserta atau 35%, yang termasuk dalam klasifikasi baik sekali.

Pelaksanaan Latihan Variasi Passing dilakukan dengan formasi pos latihan yang telah disediakan. Kemudian masing-masing pos anggota melakukan gerakan latihan sesuai

dengan formasi rintangan yang telah ada dan dilakukan secara terus menerus, serta diselingi dengan istirahat aktif dan sebelum dilanjutkan ke pos permainan berikutnya dengan peningkatan beban latihan yang telah disusun sebelumnya dalam program latihan. Dilihat dari pelaksanaan di atas, jelas bahwa Latihan Variasi Passing merupakan salah satu metode latihan yang dapat meningkatkan Passing and Stopping futsal di Abhiseva Branch Kota Bengkulu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan ini memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Passing and Stopping futsal. Hal ini dapat dilihat dengan menggunakan variasi passing memberikan pengaruh dan kontribusi yang baik terhadap shooting dalam permainan futsal. Untuk melihat kebenaran apakah Latihan Variasi Passing mempunyai pengaruh terhadap Passing and Stopping maka hasil statistik diperoleh $t_{hitung} (1,75) > t_{tabel} (1,725)$, yang berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis ada pengaruh Latihan Variasi Passing terhadap Passing and Stopping diterima dan teruji kebenarannya. Peningkatan Passing and Stopping dengan penerapan latihan variasi passing ini memberikan latihan secara berulang kepada pemain agar memperoleh suatu keterampilan tertentu. Ada berbagai Latihan Variasi Passing yang tersedia dalam meningkatkan Passing and Stopping pada permainan futsal. Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa rata-rata hasil pre-test passing and stopping sebesar 11,2 dan setelah diberikan latihan variasi passing meningkat menjadi 15 pada post-test. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan passing and stopping pemain futsal setelah diberikan perlakuan latihan variasi passing.

Peningkatan tersebut terjadi karena latihan variasi passing yang diberikan selama 8 kali pertemuan mampu meningkatkan koordinasi gerak, ketepatan passing, kontrol bola, serta kerja sama antar pemain. Latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dan terprogram membuat pemain lebih terbiasa melakukan passing dan controlling dengan baik dalam situasi permainan. Dalam permainan futsal, passing dan stopping merupakan teknik dasar yang sangat penting karena digunakan untuk membangun serangan, mempertahankan penguasaan bola, dan menciptakan peluang mencetak gol. Pemain yang memiliki kemampuan passing dan controlling yang baik akan lebih mudah mengatur tempo

permainan dan bekerja sama dengan rekan satu tim.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Harsono (2018: 101) yang menyatakan bahwa latihan yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, dan berkesinambungan dapat meningkatkan keterampilan teknik olahraga. Selain itu, menurut Luxbacher (2017: 12), passing yang baik dalam permainan futsal dan sepak bola memerlukan latihan yang kontinu agar ketepatan dan kontrol bola semakin meningkat. Dari hasil penelitian dapat dipahami bahwa keberhasilan peningkatan passing and stoping tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan individu pemain, tetapi juga dipengaruhi oleh metode latihan yang digunakan oleh pelatih. Program latihan yang baik harus disusun secara sistematis, terencana, dan sesuai dengan karakteristik pemain agar tujuan latihan dapat tercapai secara maksimal. Pelatih juga harus mampu memberikan variasi latihan yang menarik sehingga pemain tetap termotivasi mengikuti latihan.

Peningkatan kemampuan passing and stoping tersebut terjadi karena latihan variasi passing dilakukan secara berulang-ulang dan terprogram sehingga pemain menjadi lebih terbiasa dalam melakukan passing dan kontrol bola pada situasi permainan. Dalam permainan futsal, passing merupakan teknik dasar yang sangat penting karena digunakan untuk mengalirkan bola antar pemain, membangun pola serangan, mempertahankan penguasaan bola, dan menciptakan peluang mencetak gol. Sedangkan stoping atau controlling merupakan kemampuan pemain dalam menerima dan menguasai bola agar mudah dimainkan kembali. Apabila kedua teknik tersebut dilakukan dengan baik, maka kerja sama tim dan efektivitas permainan akan meningkat. Latihan variasi passing yang diberikan dalam penelitian ini juga membantu meningkatkan koordinasi mata dan kaki pemain. Gerakan passing dan controlling yang dilakukan secara terus-menerus membuat pemain mampu mengontrol arah bola, kekuatan passing, dan ketepatan sasaran dengan lebih baik. Selain itu, variasi latihan yang berbeda pada setiap pertemuan membuat pemain lebih aktif dan tidak mudah merasa bosan saat latihan berlangsung. Dengan demikian, pemain dapat mengikuti program latihan dengan lebih maksimal. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan variasi passing efektif digunakan untuk

meningkatkan kemampuan passing and stoping pemain futsal pada Tim Futsal Abhiseva Branch Kota Bengkulu.

Kesimpulan

Berdasarkan Analisis Data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan yaitu, Latihan Variasi Passing berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan Passing and Stoping pada pemain di klub Abhiseva Branch Kota Bengkulu, menunjukkan bahwa nilai thitung (1,75) > nilai ttabel (1,725). Dengan ketiga uji dalam penelitian ini yaitu uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis dengan perolehan uji normalitas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk data Pre-Test kelompok Latihan Variasi Passing adalah L_h 0,160 dan L_{tabel} 0,190 dengan $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Hasil pengujian untuk data Post-Test kelompok Latihan Variasi Passing adalah L_h 0,123 dan L_{tabel} 0,190 dengan $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal, uji homogenitas yaitu berdasarkan kriteria jika F_{hitung} (Fh) lebih kecil dari F_{tabel} (Ft) maka dalam penelitian ini F_{hitung} (Fh) 1,14 < 2,12 F_{tabel} (Ft) berarti data populasi bersifat homogen.

Daftar Pustaka

- Anderson, T. (2022). Theories of Learning: Integrating Theory and Practice. Jurnal Educational Review.
- Arikunto, S. (2017). Prosedur Penelitian. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Budiwanto. (2017). Metodologi latihan olahraga. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Bandura, A. (2021). Social Learning Theory: Applications and Implications. Journal of Educational Psychology.
- Dahlan, F., dkk. (2019). Dasar-dasar kepelatihan olahraga. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Dweck, C. S. (2020). Mindset: The New Psychology of Success. Jurnal Ballantine Books.
- Glover, S., & Wadsworth, M. (2021). Planning Effective Training Programs. Training & Development Journal.
- Hasibuan, H. (2018). Ilmu kepelatihan olahraga. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hattie, J., & Timperley, H. (2019). The Power of

-
- Feedback. Jurnal Review of Educational Research.
- Heriyanto, Lukman. (2016). Pengaruh Latihan Variasi Menendang Ke Berbagai Sasaran Untuk Meningkatkan Ketepatan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di SMP N 2 Depok Tahun 2016.
- Irawan, A. (2019). Teknik dasar futsal modern. Bandung: Deepublish.
- Koh, K. (2023). Variability in Practice: A Key to Effective Learning. Jurnal Sports Science Review.
- Kolb, D. A. (2020). Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development. Jurnal Pearson.
- Kuncoro, R. (2016). Futsal for beginners. Jakarta: PT Indeks.
- Kurniawan, F. (2016). Buku pintar futsal. Yogyakarta: Laskar Aksara.
- Langga, Z. (2016). Teori dan praktik latihan olahraga. Bandung: Deepublish.
- Lhaksana, J. (2018). Taktik dan Strategi Futsal Modern. Jakarta; Penebar Swadaya
- Marhaendro, A., & Saryono. (2019). Permainan bola kecil. Yogyakarta: UNY Press.
- Murhananto. (2016). Dasar-dasar permainan futsal. Jakarta: PT Kawan Pustaka.
- Schunk, D. H. (2021). Learning Theories: An Educational Perspective. Jurnal Pearson.
- Sugiyono. (2018). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif. Bandung: Alfabeta.
- TRI, Lestari, Ariska. (2020) Pengaruh Variasi Latihan Menendang Bola Ke Berbagai Sasaran Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Futsal (Eksperimen Terhadap UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi).
- Priawan, N. (2018). Model latihan passing dalam permainan futsal. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Zendrato. (2024). Pengaruh Variasi Latihan Shooting Dengan Bola Bergerak Terhadap Tingkat Ketepatan Shooting Pada Pemain Futsal Siantar Man. Jurnal Jendela Ilmu Olahraga (J2IO) , Vol 2 No 1.
- Zheng, L., et al. (2022). Technology in Training: Enhancing Learning Experiences. Jurnal International Journal of Educational Technology.
- Widiastuti. (2023). Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Winarno. (2018). Evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Malang: Universitas Negeri Malang