

Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Hasil *Passing* Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal

Asay Syah Hendra¹, Prima Antoni²

Email: asaysyah@gmail.com¹, primaantoni90@gmail.com²
Universitas Islam Indragiri^{1,2}

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan hasil *passing* futsal siswa SMA Negeri 1 Tembilahan. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan dua variabel atau beberapa variabel. Teknik penarikan sampel adalah *total sampling* dimana semua populasi dijadikan sample. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Tembilahan yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal yang berjumlah 12 siswa. Dari hasil data analisis penelitian ini disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan hasil *passing* siswa SMA Negeri 1 Tembilahan dengan hasil R_{hitung} 0.960 lebih besar dari R_{tabel} 0.576 dan F_{hitung} 52.40 lebih besar dari F_{tabel} 4.26 dalam taraf $\alpha = 0.05$. Maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama dengan hasil *passing* futsal siswa SMA Negeri 1 Tembilahan.

Kata Kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki, dan Hasil *Passing* futsal

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between leg muscle explosiveness and foot eye coordination with the results of futsal passing of SMA Negeri 1 Tembilahan students. This type of research is correlational research which aims to determine whether there is a relationship between two variables or several variables. The sampling technique is total sampling where all populations are sampled. The sample used in this study were students of SMA Negeri 1 Tembilahan who participated in extracurricular futsal activities totaling 12 students. From the results of the data analysis of this study, it is concluded that there is a significant relationship together between leg muscle explosiveness and foot eye coordination with the results of passing students of SMA Negeri 1 Tembilahan with the results of R_{hitung} 0.960 greater than R_{table} 0.576 and F_{hitung} 52.40 greater than F_{table} 4.26 at the $\alpha = 0.05$ level. So this study can be concluded that there is a significant relationship between leg muscle explosive power and ankle coordination together with the results of futsal passing of SMA Negeri 1 Tembilahan students.

Keywords: Leg Muscle Explosiveness, Foot Eye Coordination, and Futsal Passing Results

Copyright © 2024 Asay Syah Hendra¹, Devit Wilastra²,

Corresponding Author: Universitas Islam Indragiri^{1,2}

Email : asaysyah@gmail.com¹, Primaantoni90@gmail.com²

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan di segala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan dibidang olahraga. Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional.

Salah satu langkah maju yang dibuat bangsa Indonesia adalah dengan dilahirkannya olahraga prestasi pada Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem keolahragaan Nasional. Tujuan pemerintah dalam bidang olahraga terdapat dalam bab 2 pasal 4 yang berbunyi: Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan tujuan diatas dapat dijelaskan bahwa salah satu bidang pembangunan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah munculnya prestasi-prestasi nasional di berbagai cabang olahraga. Tercapainya tujuan keolahragaan nasional akan tumbuh generasi yang sehat jasmani dan rohani, bugar, berkualitas, bermoral, berakhlak mulia, sportif, disiplin yang nantinya akan berdampak positif terhadap pembangunan nasional di bidang-bidang lainnya. Agar hal tersebut dapat tercapai, dibutuhkan totalitas dan kerja sama yang baik antara pemerintah, atlet-atlet olahraga, dan semua lapisan masyarakat.

Salah satu tujuan pembangunan dan pengembangan olahraga di Indonesia adalah untuk meningkatkan keterampilan olahraga, diantaranya adalah olahraga futsal merupakan merupakan salah satu olahraga yang sangat populer di Indonesia. Perkembangan futsal ini di Indonesia di mulai pada tahun 1998-1999, perjalanan futsal di Indonesia di mulai yang di prakarsai oleh prof. Juan Carlos Ceriani, beliau adalah seorang pria yang berkebangsaan Argentina. Akan tetapi pada tahun 2002 barulah futsal secara resmi futsal di akui di Indonesia ketika pada saat itu negara ini berkesempatan sebagai penyelenggara putaran final kejuaraan futsal tingkat Asia di Jakarta oleh AFC. Perkembangan futsal di Indonesia bisa diliat dengan adanya kompetisi futsal di Indonesia yang sudah sangat banyak. Hal ini menandakan bahwa perkembangan futsal di Indonesia sudah sangat pesat dan bahkan bisa di bilang baik. Pada mulanya kompetisi musiman di Indonesia adalah Indonesian Futsal League (IFL) dan Liga Futsal Wanita Indonesia (LFWI). Namun pada

tahun 2015, IFL berganti menjadi Indonesian Pro Futsal League (PFL) dan LFWI berganti menjadi Women Pro Futsal League (WPFL).

Saat ini olahraga futsal di Indonesia sudah sangat berkembang. Timnas futsal Indonesia saat ini berada di peringkat 10 besar di Asia dan menjadi 4 besar di Asia Tenggara bersama Thailand, Vietnam dan Australia. Hingga yang terbaru prestasi timnas futsal Indonesia adalah mencapai perempat final piala Asia. Futsal merupakan cabang olahraga yang mempunyai gerakan yang dilakukan oleh pemain futsal harus memerlukan kondisi fisik dan teknik yang cukup tinggi. Oleh karena itu untuk menjadi seorang pemain futsal yang baik sangat memerlukan berbagai komponen fisik diantaranya: kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, daya ledak otot, akselerasi koordinasi dan keseimbangan sehingga setiap pemain dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik.

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dan kaki. Olahraga futsal menjadi olahraga alternatif dari sepak bola karena lebih efisien digunakan serta lapangannya yang lebih kecil, dan juga lebih nyaman karena kebanyakan lapangan futsal itu indoor (di dalam ruangan) jadi dalam cuaca apapun olahraga futsal tetap bisa dimainkan tanpa takut kehujanan atau terkena sakit karena cuaca. Futsal mempunyai karakteristik semua pemain selalu aktif berpartisipasi dalam permainan secara merata saat bertahan maupun menyerang (Ashari & Adi, 2019; Fikri & Fahrizqi, 2021).

Dalam cabang olahraga futsal cara bermain setiap individu dapat menjadi faktor utama pendukung untuk bermain sebagai tim dalam mencapai tujuan utama dalam permainan futsal yaitu menciptakan gol. Teknik dasar menjadi hal utama dalam futsal *passing* dan *control* adalah contoh teknik dasar yang sangat penting dan paling sering terjadi dalam futsal. “*Passing* merupakan salah satu teknik dasar yang sangat dibutuhkan setiap pemain. Dilapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain”. Untuk mendukung hal tersebut ada banyak macam latihan untuk meningkatkan *passing*. Ada Latihan *passing* dengan statis yaitu melakukan *passing* secara berhadapan dan ada permainan rondo (kucing-kucingan) yang dilakukan dengan dinamis, tidak terlalu rumit dan menyenangkan namun sebenarnya banyak sekali ilmu yang didapat dari materinya permainan *rondo* (Ashari & Adi, 2019; Festiawan, 2020; Ridlo & Bakti, 2021).

Teknik dasar dalam bermain futsal meliputi beberapa hal. Teknik dasar yang harus dikuasai dalam bermain futsal adalah mengumpan (*passing*), menahan bola (*control*),

mengumpan lambung (*chipping*), menggiring bola (*dribbling*), dan menembak bola (*shooting*). Secara khusus, teknik mengumpan (*passing*) memiliki peranan penting terhadap permainan futsal. Teknik *passing* merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. *passing* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola untuk diberikan kepada temannya guna menciptakan peluang dalam mencetak gol. Dalam permainan Futsal bahwa pergerakan pemain yang terus-menerus juga menyebabkan pemain harus terus melakukan operan (*passing*), hampir sembilan puluh persen (90%) permainan futsal diisi dengan *passing*. Oleh karena itu teknik *passing* dalam bermain futsal harus benar-benar dikuasai dengan baik oleh pemainnya, agar permainan futsal berjalan dengan indah sebagaimana mestinya permainan futsal yang berlangsung dalam pertandingan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Menurut Ma'ruf Abdullah (2015:321) mengemukakan penelitian korelasional merupakan hubungan antara dua variabel atau lebih. Sesuai dengan permasalahan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka penelitian ini berbentuk kuantitatif. Dimana pada penelitian ini untuk mengetahui besarnya hubungan daya ledak otot tungkai (X_1) dan hubungan koordinasi mata kaki (X_2) sebagai variabel bebas dengan hasil *passing* futsal (Y) sebagai variabel terikat. Populasi penelitian ini berjumlah 12 orang dengan menggunakan teknik total sampling. Adapun teknik analisa yang digunakan yaitu uji normalitas, uji korelasi sederhana, uji korelasi ganda, uji t dan uji F.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Tembilihan jumlah sampel sebanyak 12 orang siswa. Untuk mendapatkan gambaran mengenai karakteristik sampel akan dilakukan melalui deskripsi data dari subjek penelitian pada masing-masing variabel. Dimana deksripsi tersebut akan digambarkan dalam bentuk nilai rata- rata, simpangan baku, median, modus, distribusi frekuensi, serta histogram data tunggal.

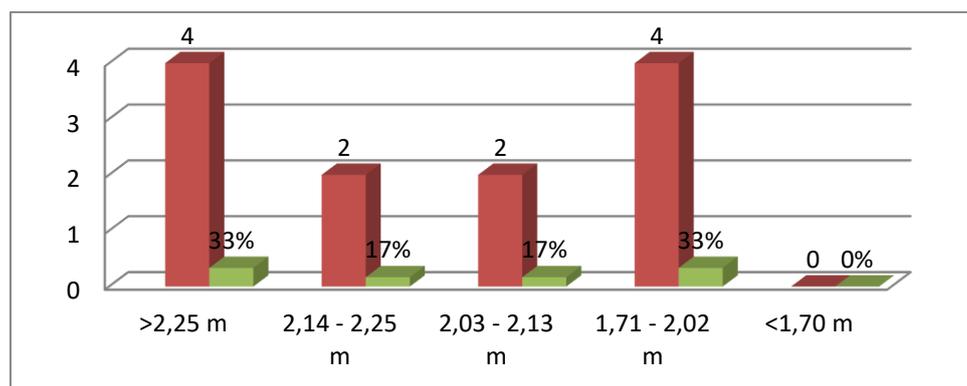
1. Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan hasil tes daya ledak otot tungkai dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal siswa SMA Negeri 1 Tembilihan diperoleh skor tertinggi 3,02 dan skor terendah 1,75. Sedangkan mean 2,28 dan standar deviasi 0,45. Selanjutnya distribusi daya ledak otot tungkai siswa SMA Negeri 1 Tembilihan dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Hasil Daya Ledak Otot Tungkai

No	Norma	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr) 100%
1	> 2,25 m	4	33%
2	2,14-2,25 m	2	17%
3	2,03-2,13 m	2	17%
4	1,71-2,02 m	4	33%
5	< 1,70 m	0	0%
	N	12	100%

Berdasarkan tabel 4.1 diatas, dapat disimpulkan bahwa siswa siswa SMA Negeri 1 Tembilihan yang terpilih sebagai sampel penelitian terdapat 4 orang sampel berada pada kelas interval > 2,25 dengan presentase (33%), terdapat 2 orang sampel berada pada kelas interval 2,14 - 2,25 dengan presentase (17%), terdapat 2 orang sampel berada pada kelas interval 2,03 - 2,13 dengan presentase (17%), terdapat 4 orang sampel berada pada kelas interval 1,71 – 2,02 dengan presentase (33%), dan terdapat 0 orang sampel berada pada kelas interval < 1,70 dengan presentase (0%). agar lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar grafik berikut ini:



2. Hasil Tes Koordinasi Mata Kaki

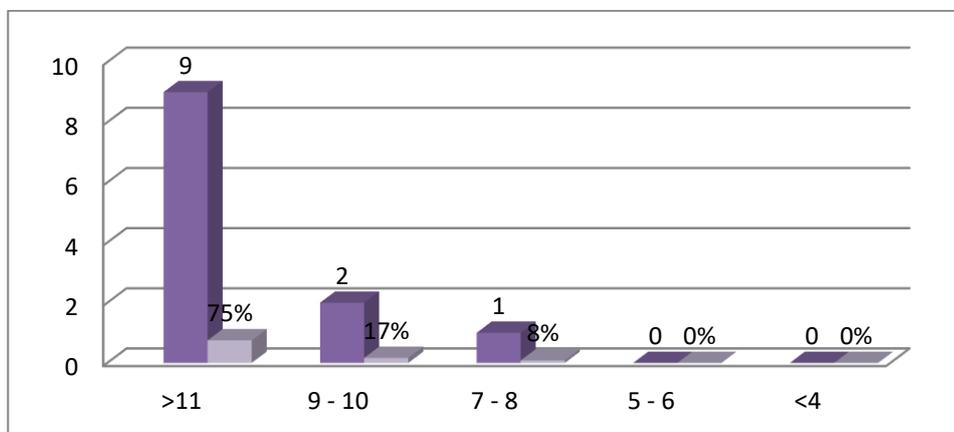
Berdasarkan hasil tes koordinasi mata kaki siswa SMA Negeri 1 Tembilihan diperoleh skor tertinggi 17 dan skor terendah 8. Sedangkan mean 13,50 dan standar deviasi 2,88. Selanjutnya distribusi koordinasi mata kaki siswa siswa SMA Negeri 1 Tembilihan dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Hasil Koordinasi Mata Kaki

No	Norma	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr) 100%
1	> 11	9	75%
2	9-10	2	17%
3	7-8	1	8%
4	5-6	0	0%

5	< 4	0	0%
N		12	100%

Berdasarkan tabel 4.2 diatas, dapat disimpulkan bahwa siswa SMA Negeri 1 Tembilihan yang terpilih sebagai sampel penelitian terdapat 9 orang sampel berada pada kelas interval > 11 dengan presentase (75%), terdapat 2 orang sampel berada pada kelas interval 9 - 10 dengan presentase (17%), terdapat 1 orang sampel berada pada kelas interval 7 - 8 dengan presentase (8%), terdapat 0 orang sampel berada pada kelas interval 5 – 6 dengan presentase (0%), dan terdapat 0 orang sampel berada pada kelas interval < 4 dengan presentase (0%). agar lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar grafik berikut ini:



Gambar 4.2 Diagram Batang Koordinasi Mata Kaki (X_2)

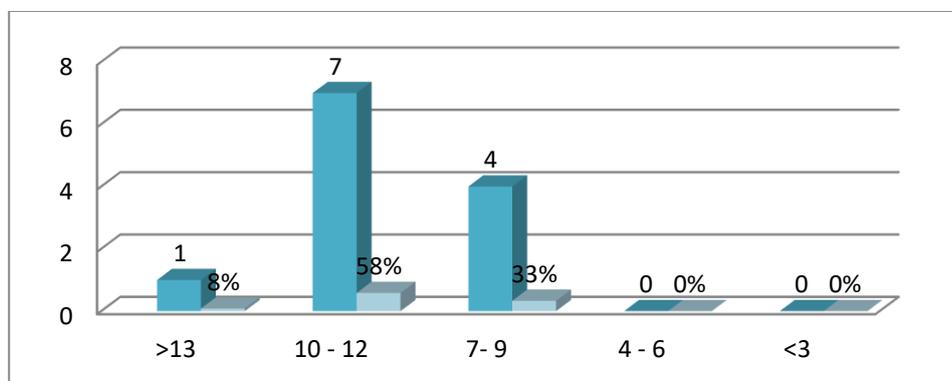
3. Hasil Tes Hasil *Passing*

Berdasarkan hasil tes *passing* siswa SMA Negeri 1 Tembilihan diperoleh skor tertinggi 14 dan skor terendah 8. Sedangkan mean 10,33 dan standar deviasi 1,87. Selanjutnya distribusi hasil *passing* siswa SMA Negeri 1 Tembilihan dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Hasil *Passing*

No	Norma	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr) 100%
1	> 13	1	8%
2	10-12	7	58%
3	7-9	4	33%
4	4-6	0	0%
5	< 3	0	0%
N		12	100%

Berdasarkan tabel 4.3 diatas, dapat disimpulkan bahwa siswa SMA Negeri 1 Tembilihan yang terpilih sebagai sampel penelitian terdapat 1 orang sampel berada pada kelas interval > 13 dengan presentase (8%), terdapat 7 orang sampel berada pada kelas interval 10 - 12 dengan presentase (58%), terdapat 4 orang sampel berada pada kelas interval 7 - 9 dengan presentase (33%), terdapat 0 orang sampel berada pada kelas interval 4 - 6 dengan presentase (0%), dan terdapat 0 orang sampel berada pada kelas interval < 3 dengan presentase (0%). agar lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar grafik berikut ini :



Gambar 4.3 Diagram Batang Hasil *Passing* (Y)

Sebelum melakukan pengujian hipotesis tentang hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan hasil *passing*. Terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas sebaran data.

Tabel 4.4 Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data Dengan Uji Liliefors

No	Variabel	N	L_o	L_{tabel}	Distribusi
1	Daya Ledak Otot Tungkai (X_1)	12	0,1936	0,242	Normal
2	Koordinasi Mata Kaki (X_2)	12	0,1388	0,242	Normal
3	Hasil <i>Passing</i> (Y)	12	0,1425	0,242	Normal

Dari tabel diatas menunjukkan hasil pengujian untuk variabel daya ledak otot tungkai (X_1) $L_o = 0,1936$ dengan $N = 12$ sedangkan L_{tabel} diperoleh dari tabel kritis uji liliefors yang didasarkan pada jumlah sampel pada taraf signifikan 0,05 yang dipilih sesuai data, maka L_{tabel} adalah 0,242. Karena $L_o = 0,1936 \leq L_{tabel} 0,242$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Selanjutnya pada tabel di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk tes koordinasi mata kaki (X_2) didapat $L_o 0,1388$ dengan $N = 12$ sedangkan L_{tabel} diperoleh dari tabel kritis uji

liliefors yang didasarkan pada jumlah sampel dan taraf signifikan 0,05 yang dipilih sesuai data, maka L_{tabel} adalah 0,242. Karena L_o $0,1388 \leq L_{tabel} = 0,242$. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Kemudian pada tabel diatas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk hasil *passing* (Y) didapat L_o 0,1425 dengan $N = 12$ sedangkan L_{tabel} 0,242 diperoleh dari tabel kritis uji liliefors yang didasarkan pada jumlah sampel dan taraf signifikan 0.05 yang dipilih sesuai data, karena L_o $0,1425 \leq L_{tabel}$ 0,242 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Dari uji normalitas data di atas dapat disimpulkan bahwa dari tiga variabel dalam penelitian ini setelah dilakukan pengujian ternyata berdistribusi normal dan dapat dilanjutkan kepada analisis data berikutnya.

Dari hasil perhitungan korelasi product moment ($r_{x_1x_2}$) terdapat r_{hitung} sebesar 0,830 dengan demikian untuk mencari hasil perhitungan koefisien korelasi terdapat hubungan atau tidaknya, maka dibandingkan dengan r_{tabel} dengan taraf kesalahan 0.05, maka diperoleh r_{tabel} 0,576. ternyata $r_{hitung} = 0,830 \geq r_{tabel} = 0,576$ sehingga H_o ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki.

Setelah melakukan analisis korelasi product moment ($r_{x_1x_2}$) kemudian pengujian hipotesis dilanjutkan dengan pengujian signifikan korelasi uji t. ternyata didapati t_{hitung} 4,706. untuk kesalahan 0.05, maka diperoleh t_{tabel} 2,228. ternyata hasil $t_{hitung} = 4,706 \geq t_{tabel} = 2,228$ sehingga H_o diterima dan H_a ditolak.

Dari hasil korelasi product moment (r_{x_1y}) terdapat r_{hitung} sebesar 0,908. Dengan demikian untuk mencari hasil perhitungan koefisien korelasi terdapat hubungan atau tidaknya, maka dibandingkan dengan r_{tabel} dengan taraf kesalahan ditetapkan 0.05, maka diperoleh r_{tabel} 0,576. Ternyata $r_{hitung} = 0,908 \geq r_{tabel} = 0,576$ sehingga H_o ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil *passing*.

Setelah melakukan analisis korelasi product moment (r_{x_1y}) kemudian pengujian hipotesis dilanjutkan dengan pengujian signifikan korelasi uji t. Ternyata didapati t_{hitung} 6,783. untuk kesalahan 0.05, maka diperoleh t_{tabel} 2,228. ternyata hasil $t_{hitung} 6,783 \geq t_{tabel} 2,228$ sehingga H_o diterima dan H_a ditolak. Dalam hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil *passing*.

Dari hasil korelasi product moment (r_{x_2y}) terdapat r_{hitung} sebesar 0,927. Dengan demikian untuk mencari hasil perhitungan koefisien korelasi terdapat hubungan atau tidaknya, maka dibandingkan dengan r_{tabel} dengan taraf kesalahan ditetapkan 0.05, maka diperoleh r_{tabel} 0.576. ternyata $r_{hitung} = 0,927 \geq r_{tabel} = 0,576$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan koordinasi mata kaki dengan hasil *passing*. Untuk dapat memberikan penafsiran terhadap koefisien korelasi yang ditemukan tersebut besar atau kecil, maka dapat berpedoman pada ketentuan yang tertera pada tabel berikut ini:

Setelah melakukan analisis korelasi product moment (r_{x_2y}) kemudian pengujian hipotesis dilanjutkan dengan pengujian signifikan korelasi uji t. Ternyata didapati t_{hitung} 7,852. untuk kesalahan 0.05, maka diperoleh t_{tabel} 2,228. ternyata hasil $t_{hitung} 7,852 \geq t_{tabel} 2,228$ sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak.

Dari hasil perhitungan korelasi ganda ($R_{x_1x_2y}$) terdapat R_{hitung} sebesar 0.960. Dengan demikian untuk mencari hasil perhitungan koefisien korelasi terdapat hubungan atau tidaknya, maka dibandingkan dengan R_{tabel} dengan taraf kesalahan ditetapkan 0,05, maka diperoleh R_{tabel} 0,576. ternyata $R_{hitung} = 0.960 \geq r_{tabel} = 0,576$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan hasil *passing*.

Setelah melakukan analisis korelasi ganda ($r_{x_1x_2y}$), kemudian pengujian hipotesis dilanjutkan dengan pengujian signifikan korelasi uji F. Dengan demikian didapati hasil F_{hitung} 31,05 dengan taraf signifikan 0,05. Ternyata $F_{hitung} = 52,40 \geq F_{tabel} = 4.26$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dalam hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai (X_1) dan koordinasi mata kaki (X_2) secara bersama-sama dengan hasil *passing* futsal siswa SMA Negeri 1 Tembilahan.

KESIMPULAN

1. Terdapat hubungan daya ledak otot tungkai yang signifikan dengan hasil *passing* futsal siswa SMA Negeri 1 Tembilahan ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu r_{hitung} sebesar 0,908 lebih besar dari r_{tabel} 0,576 dan t_{hitung} 6,783 lebih besar dari t_{tabel} 2,228 dalam taraf $\alpha = 0.05$
2. Terdapat hubungan koordinasi mata kaki yang signifikan dengan hasil *passing* futsal siswa SMA Negeri 1 Tembilahan ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu r_{hitung} sebesar 0,927 lebih besar dari r_{tabel} 0,576 dan t_{hitung} 7,852 lebih besar dari t_{tabel} 2,228 dalam taraf $\alpha = 0.05$
3. Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan hasil *passing* futsal pada siswa SMA Negeri 1 Tembilahan

dengan hasil R_{hitung} sebesar 0,960 lebih besar dari r_{tabel} 0.576 dan F_{hitung} 52,40 lebih besar dari F_{tabel} 4.26 dengan kategori kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Ma'ruf. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Aji, Sukma. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Jakarta: PT Serambi Semesta Distribusi.
- Arikunto, Suharsimi. (2017). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Festiawan, R., Nurcahyo, P. J., & Pamungkas, H. J. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Kemampuan Akurasi Long Pass Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola. *Media ilmu keolahragaan Indonesia*, 9(1), 18- 22.
- Hasanuddin, M. I. (2018). Kontribusi Antara Kecepatan, Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Mts Negeri 1 Kotabaru. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(1), 202.
- Khoiruzi, A. H. (2022). Metode Latihan Dasar *Passing* Aktif Dan Pasif Dalam Meningkatkan Keterampilan Pada Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Edukasimu*, 2(2), 2.
- Luxbacher, Joseph. (2016). *Sepak Bola Terjemahan Agusta Wibawa*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mulyono, M. A. (2017). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Mylsidayu. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Naser, Ali. (2016). Tuntutan Fisika dan Fisiologis Futsal. *Jurnal Ilmu Latihan dan Kebugaran*.
- Pardilla, Herli. (2015). Pengaruh Gaya Ledak Otot Tungkai, Ketebalan Lemak dan Rasa Percaya Diri Terhadap Hasil Lompat Jangkit Pada Atlet Pelatda Pekanbaru. *Jurnal Multirateral*, 14(2), 62-71.
- Praniata, A. R., Kridasuwarmo, B., & Puspitorini, W. (2019). Model Latihan Passing Futsal Berbasis Small Sided Games Untuk Siswa Sekolah Menengah Atas. *Journal Sport Area*, 4(1), 191.
- Putri, D. S., & Yarmani, Y. (2019). Studi Kemampuan Slalom Dribbling Dan *Long passing* sepakbola pada Klub Sepakbola Wanita Di Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 183-192.
- Riduwan. (2020). *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*. Bandung: ALFABETA.
- Sajoto. (2016) *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara prize.

Setyadi, A. (2016). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Keterampilan Passing Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman Tahun 2016. *Journal IPTEK Olahraga*, 1-6.

Sugiyono. (2017). *Statistika untuk Penulisan*. Bandung: Alfabeta.

Wibowo, & Andriyani. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.

Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.

Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada