

PENGARUH METODE LATIHAN SMALL SIDE GAMES DAN LATIHAN RONDO TERHADAP AKURASI PASSING PADA EKSTRAKULIKULER FUTSAL MTSN 2 TAPIN

M. Ridha Ansyari^a, Ramadhan Arifin^b, M. Mulhim^c

^{a,b,c} Pendidikan Jasmani, Universitas Lambung Mangkurat

email: ^a2010122210028@mhs.ulm.ac.id, ^bramadhan.arifin@ulm.ac.id, ^cmuhammad.mulhim@ulm.ac.id

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 16 April 2024

Revisi 10 Mei 2024

Diterima 15 Juli 2024

Online 16 Juli 2024

Kata kunci:

Ekstrakurikuler, Passing, Futsal, Small sided game, rondo, akurasi

Keywords:

Extracurricular, Passing, Futsal, Small Sided Game, Rondo, accuracy

Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi]

M. Ridha Ansyari, Ramadhan Arifin, M. Mulhim. (2024).

Pengaruh Metode Latihan Small Side Games Dan Latihan Rondo Terhadap Akurasi Passing Pada Ekstrakurikuler Futsal MTSN 2 Tapin. *Jurnal Ilmiah Penjas* (10.2) (168-178)

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana latihan small side games dan latihan rondo mempengaruhi akurasi passing pemain ekstrakurikuler futsal MTSN 2 Tapin. Skema penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah "Two Group Pre-test and Post-test Design" yang menggunakan metode eksperimen. Sample dalam penelitian ini memakai purposive sampling dengan 14 orang yang dibagi menjadi dua kelompok latihan yaitu small side games dan rondo. Instrumen penelitian menggunakan pengembangan test pengukuran keterampilan bermain sepak bola yang diadopsi dari irianto 1995. Nilai $0,001 < 0,05$ diperoleh untuk kelompok SSG, sedangkan $0,000 < 0,05$ diperoleh untuk nilai kelompok rondo. Dari selisih nilai rata-rata posttest kedua kelompok yaitu 0,28 latihan small side games lebih tinggi daripada latihan rondo dengan perbandingan $7,41 > 7,14$. Temuan penelitian ini menunjukkan kedua latihan yang digunakan dalam penelitian ini berdampak pada ketepatan passing. Namun dampak kelompok SSG lebih besar daripada pelatihan Rondo terhadap pemain ekstrakurikuler futsal MTSN 2 Tapin.

ABSTRACT

The purpose of this study was to find out how small side games and rondo exercises affect the passing accuracy of Mtsn 2 Tapin futsal extracurricular players. The research scheme used in this study is "Two Group Pre-test and Post-test Design" which uses experimental methods. The sample in this study used purposive sampling with 14 people divided into two exercise groups, namely small side games and rondo. The research instrument uses the development of a test measuring football playing skills adopted from irianto 1995. Values of $0.001 < 0.05$ were obtained for the SSG group, while $0.000 < 0.05$ were obtained for the rondo group values. From the difference in the average posttest score of the two groups, which was 0.28, small side games exercises were higher than rondo exercises with a ratio of $7.41 > 7.14$. The findings of this study suggest both exercises used in this study had an impact on passing accuracy. However, the impact of the SSG group was greater than Rondo's training on Mtsn 2 Tapin futsal extracurricular players.

1. Pendahuluan

Pendidikan jasmani adalah pengajaran melalui latihan dengan tujuan meningkatkan kebugaran, fisik, meningkatkan kemampuan motorik, kesadaran serta gaya hidup sehat dan aktif, baik kecerdasan emosional maupun sportivitas. Menurut

(Kusmiyati, 2017) bahwa cara siswa belajar untuk mencapai tujuan akademik melalui penggunaan aktivitas jasmani berkaitan dengan tujuan pembelajaran dalam pendidikan jasmani. Proses pendidikan jasmani di sekolah bertujuan untuk menyenangkan dan berbentuk permainan olahraga. Sepaham dengan (Aditya, 2021) bahwa permainan olahraga di banyak sekolah akan dijalankan oleh guru pendidikan jasmani agar mendorong perkembangan anak secara keseluruhan salah satunya mengembangkan kemampuan motorik anak.

Ekstrakurikuler olahraga merupakan sarana untuk pengembangan pendidikan jasmani di sekolah karena membantu siswa melakukan kegiatan aktivitas fisik di luar pembelajaran. Ekstrakurikuler yang paling digemari salah satunya adalah futsal. Futsal adalah salah satu yang paling populer olahraga hari ini. Jadi teknik dasar bermain futsal hampir sama dengan teknik bermain sepak bola (Arifin et al., 2022). Futsal menurut (Irawan & Limanto, 2021) adalah permainan mirip sepak bola di mana dua tim bersaing dengan memperebutkan bola sambil berusaha mencegah tim lain mencetak gol dan mencegah kebobolan gawang. Sedangkan menurut (Fitrian, 2022) futsal adalah olahraga yang mengutamakan permainan untuk kesenangan, sebagai hiburan, olahraga, dan untuk prestasi. Futsal memiliki karakteristik permainan kerjasama yang pemainnya mampu berkolaborasi melalui passing akurat dan permainan diawali dengan penguasaan bola secara baik (Lhaksana, 2011). Intensitas permainan yang cepat menyebabkan metode permainan di titik beratkan pada dominasi permainan umpan-umpan pendek dan penguasaan bola yang tinggi dengan hanya lima pemain termasuk kiper.

Dalam permainan futsal teknik passing merupakan teknik utama yang harus dikuasai oleh pemain (Al Mukminin et al., 2023). Berdasarkan observasi terhadap keadaan passing para pemain pada ekstrakurikuler futsal MTSN 2 Tapin menunjukkan banyak di antara mereka yang masih salah sasaran saat mengoper bola. Pemain perlu berlatih terus-menerus untuk mengembangkan gerakan otomatisasi yang memungkinkan mereka melakukan passing yang tepat. Namun latihan yang monoton, kurang variasi dan berkembang bisa membuat pemain merasa bosan dan

malas jika dilakukan secara rutin.

Menurut (Syarifudin & Sulistyorini, 2020) untuk peningkatan keterampilan passing futsal dituntut menggunakan metode yang efektif dan efisien. Menurut (Septianwari et al., 2020) latihan adalah penggunaan pendekatan yang berurutan, terarah, progresif, meningkat, dan berulang-ulang untuk secara efektif meningkatkan kemampuan seorang atlet dan membantu mereka mencapai kinerja terbaik atau maksimal. Disini, pelatihan harus memperhatikan dan mengacu pada gagasan program latihan. Selain latihan penggunaan model latihan yang kreatif digunakan untuk meningkatkan keterampilan passing futsal dengan terorganisir dan terstruktur agar membantu mencegah latihan yang monoton. Oleh sebab itu, salah satu kegiatan yang dapat dipakai untuk meningkatkan ketepatan passing dalam bermain futsal adalah metode latihan rondo dan latihan small side games.

Dengan mengubah peraturan, ukuran lapangan, dan pemain, latihan small sided games ialah latihan yang digunakan dalam futsal yang membuat permainan hampir identik dengan yang asli. Menurut (Fitrian, 2022) karena cara peraturan diubah dan lapangan bermain menyusut, latihan small side games permainan sisi kecil menguntungkan dalam hal meningkatkan akurasi umpan karena mereka menciptakan banyak tekanan untuk berhasil. Akibatnya, pendekatan pelatihan small side games dapat dipakai untuk meningkatkan ketepatan passing karena mensimulasikan skenario permainan nyata di mana pemain harus tampil di bawah tekanan dan menawarkan berbagai opsi latihan. Manfaat berlatih small side games disandingkan permainan nyata adalah bahwa lebih banyak pemain berpartisipasi dalam permainan dan menyentuh bola lebih sering. Untuk memungkinkan atlet yang berlatih dengan suasana baru yang dapat mencegah mereka jenuh tanpa kehilangan komponen penting dari peningkatan keterampilan umpan, penggunaan pendekatan small side games ini harus divariasikan (Sugandi & Santosa, 2020).

Adapun latihan rondo kadang-kadang disebut sebagai “latihan kucing-kucing” adalah latihan passing yang digunakan dalam futsal dan sepak bola yang meminta

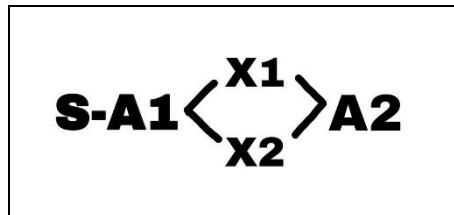
setidaknya tiga pemain untuk saling mengoper bola satu sama lain (Sugiyanto & Ilahi, 2019). Akibatnya, latihan rondo adalah jenis latihan di mana dua kelompok berpartisipasi dalam satu area permainan dengan tugas yang berbeda; dalam kegiatan ini, lebih sedikit pengelompokan menyerang dan lebih banyak pengelompokan menguasai bola. Tujuan pelatihan rondo adalah untuk mengembangkan passing pemain dan kemampuan lain yang diperlukan untuk menjaga bola agar tetap dalam kendali.

Masalah dalam penelitian ini ditemukan saat para peneliti melakukan pengamatan pada ekstrakurikuler futsal di MTSN 2 Tapin. Peneliti menemukan bahwa para pemain disana sering membuat kesalahan passing yang menunjukkan bahwa passing mereka umumnya masih buruk. Metode latihan yang diberikan juga monoton dan kurang bervariasi, hal ini berpengaruh terhadap ketepatan passing pemain karena pemain jenuh terhadap metode latihan yang monoton. Oleh karena itu, dengan mengaplikasikan latihan small side games dan rondo, peneliti berharap dapat membantu pelatih dalam membantu pemain pada ekstrakurikuler futsal MTSN 2 Tapin meningkatkan keterampilan teknik passing-nya. Peneliti yakin kedua model pelatihan ini akan mampu mengatasi permasalahan penting terkait akurasi passing para pemain. Peneliti bermaksud melakukan penelitian untuk memahami pengaruh metode latihan rondo dan small side games kepada ketepatan passing pemain pada ekstrakurikuler MTSN 2 Tapin, serta metode latihan manakah yang mempunyai pengaruh lebih besar, berdasarkan uraian dan permasalahan tersebut.

2. Metode

Peneliti mengadopsi metode eksperimen untuk menjalankan penelitian ini. Menurut (Sugiyono, 2017) metode eksperimen adalah pengaturan terkontrol digunakan dalam metode eksperimental, pendekatan penelitian kuantitatif untuk menjamin independensi variabel independen (perlakuan) dan variabel dependen (hasil). Sependapat dengan hal tersebut (Hardani et al., 2020) menyebutkan metodologi eksperimen adalah suatu teknik yang melihat sesuatu untuk mengetahui efek dari terapi yang diberikan. Rancangan penelitian menggunakan One Group Pre-

Test Post-Test Design adalah penelitian yang dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen pre-test dan sesudah eksperimen post-test (Warni et al., 2017). Oleh karena itu, untuk menilai kemampuan masing-masing kelompok agar terlihat pengaruh setelah terapi, mereka diberikan pretest dan posttest. Mengenai skema desain penelitian yang dipergunakan seperti berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian

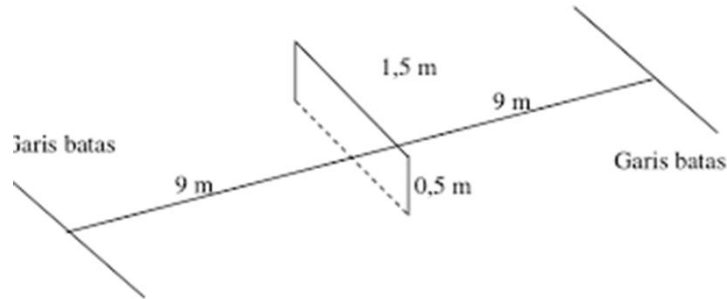
Keterangan:

- S : sampel
- A1 : test awal
- X1 : small side games
- X2 : rondo
- A2 : test akhir

Lapangan Barmawi Futsal di Kab Tapin, Kalimantan Selatan menjadi lokasi penelitian ini. Hingga 16 pertemuan dilaksanakan selama periode penelitian 16 Januari 2024 hingga 07 maret 2024. Ada tes pada pertemuan pertama dan terakhir, yaitu sebelum adanya latihan dan sesudah adanya latihan, diberikan 16 kali pertemuan itu adalah sebagai berikut: Latihan dikerjakan dua kali dalam satu minggu. Setiap hari selasa dan kamis pukul 16.00 hingga 18.00 Wita.

Penelitian ini memiliki populasi 20 siswa ekstrakurikuler futsal MTSN 2 Tapin. Sample diambil menggunakan teknik purposive sampling yang menggunakan kriteria setuju mengikuti pelatihan hingga 16 pertemuan dan siswa dalam keadaan sehat dan cidera. Oleh karena itu didapat 14 siswa yang layak sebagai sampel. Oleh peneliti tes passing bola rendah digunakan sebagai teknik pengambilan data pada

penelitian ini. Tes ini disusun oleh irianto yaitu tes keterampilan bermain sepak bola (Badawi et al., 2019).



Gambar 2. Tes mengoper bola rendah

Untuk melakukannya, ikuti langkah-langkah berikut:

1. Seorang pemain mengoper bola ke arah gawang.
2. Jika tendangan mencapai garis gawang dan garis pembatas akhir, itu dianggap sah.
3. Ada sepuluh peluang tendangan operan untuk setiap peserta.

Pemakaian alat dalam melakukan tes passing bola rendah yaitu : bola, lapangan, peluit, pengukur/meteran, gawang kecil dengan ukuran tertentu. Setelah semua informasi dan data dikumpulkan, periksalah untuk menjawab hipotesis. T-Test digunakan dalam penyelidikan ini. Meskipun demikian, pemeriksaan uji-prasyarat diperlukan dalam bentuk tes homogenitas dan normalitas, sebelum melakukan uji-t atau uji hipotesis.

3. Hasil dan Pembahasan

Analisis data penelitian dilaksanakan dengan penggunaan data akurasi passing baik sebelum diberikan terapi maupun sesudah terapi.

Tabel 1. Tabel Statistik

Statistik	Pretest Ssg	Posttest Ssg	Pretest Rondo	Posttest Rondo
Mean	5,71	7,42	5,71	7,14
Median	6.00	7.00	6.00	7.00

Modus	6.00	7.00	6.00	7.00
Std. Deviasi	0,755	0,534	0,951	0,690

Ujian prasyarat digunakan pada awalnya dalam penelitian ini, sebelum melakukan pengujian hipotesis, diperlukan tes Uji homogenitas dan uji normalitas adalah ini.

Tabel 2. Uji Normalitas

Data	Data	Dhitung	Df	Signfikan 5%
Small Side Games	Pretest	0,256	7	0,05
	Posttest	0,360		
Rondo	Pretest	0,332		
	Posttest	0,292		

Menurut (Fahmeyzan et al., 2018) normalitas adalah uji untuk menentukan apakah distribusi data pada satu set variabel terdistribusi normal atau tidak. Jadi, perlu melakukan tes normalitas untuk menentukan apakah data yang didapatkan normal atau tidak menggunakan tes Kolmogorov-Smirnova. Data menunjukkan normalitas ketika keputusan nilai Dihitung > dari 0,05. Kebalikannya jika nilai Dihitung < maka distribusi datanya tidak normal. Dalam tabel, nilai Dihitung untuk semua data lebih dari 0,05 menunjukkan bahwa data memiliki distribusi normal.

Tabel 3. Uji Homogenitas

Data	L	df1	df2	Ftabel
Hasil ketepatan passing	0,412	3	24	0,746

Uji homogenitas digunakan untuk menentukan apakah varian-nya homogen atau berbeda. Uji Levene digunakan dalam penyelidikan ini sebagai uji homogenitas. Nilai L dan Ftabel dibandingkan dalam tes ini. Membuat keputusan jika L kurang dari

Ftabel, maka data cenderung homogen atau memiliki varians yang sama. Apabila Ftabel lebih besar dari L maka data tidak homogen/berbeda. Dilihat dari tabel diatas membuktikan bahwa nilai L lebih kecil dibandingkan Ftabel dengan nilai $0,412 < 0,746$ maka disimpulkan data penelitian bersifat homogen.

Setelah data melewati tahap pengujian pendahuluan yaitu uji normalitas dan homogenitas, maka pengujian hipotesis dilakukan. Selanjutnya Uji-t penelitian ini berfungsi sebagai jawaban hipotesis atau uji hipotesis. Uji-t sampel berpasangan (paired t test) adalah uji-t yang digunakan dalam penelitian ini. Nilai Sig dan Ttabel di bandingkan untuk membuat keputusan. Apabila nilai Sig < Ttabel maka bisa disimpulkan terdapat dampak yang signifikan, begitupun sebaliknya.

Tabel 4. Uji-T

Variabel	Mean	Sig.Keterangan	Ttabel
Small Side Games	7,42	0,001	0,05
Rondo	7,14	0,000	

Pada tabel di atas menentukan hipotesis yang dilakukan dengan uji paired differences uji-t yang mana menunjukkan nilai dengan besaran 0,001 untuk small side games sedangkan rondo dengan nilai 0,000 menunjukkan nilai kedua variabel < 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ketepatan passing pemain ekstrakurikuler futsal MTSN 2 Tapin sangat dipengaruhi oleh latihan small side games dan latihan rondo. Untuk membandingkan latihan mana berpengaruh lebih baik antara small side games dan rondo, maka dilakukan perbandingan nilai Sig kedua variabel. Nilai Sig 0,001 > 0,000 maka kesimpulan yang bisa ditarik adalah Ketika datang untuk meningkatkan ketepatan passing pada pemain ekstrakurikuler futsal MTSN 2 Tapin, data rata-rata memperlihatkan bahwa pelatihan dengan small side games memiliki dampak yang lebih besar daripada pelatihan rondo.

Berdasarkan hasil penelitian pada pemain ekstrakurikuler futsal MTSN 2 Tapin yang dibagi menjadi dua kelompok dengan penerapan latihan small side games dan rondo mengalami perkembangan ketepatan passing, ditelaah dari hal tersebut

dinyatakan bahwa pengaplikasian latihan small side games dan rondo yang dijalani sepanjang 14 pertemuan pada penelitian ini memberi sumbangsih yang signifikan mengenai ketepatan passing pada pemain.

Sedangkan perbandingan antara latihan small side game dan rondo manakah diantara keduanya yang memberikan efek lebih baik pada ketepatan passing. Dilihat dari data penelitian yang menerangkan bahwa perbedaan rata-rata pada kelompok posttest menunjukkan bahwa kedua latihan memiliki pengaruh, namun latihan rondo memiliki selisih lebih kecil daripada latihan Small Sided Games, dengan perbedaan rata-rata 7,42 untuk small side games dibandingkan dengan nilai rondo 7,14. Ini mengarah pada kesimpulan penelitian bahwa, dalam hal ketepatan passing berlatih small side games lebih baik daripada bermain rondo. Selaras dengan hasil penelitian (Gumantan & Mahfud, 2018) pada kesimpulan-nya menunjukkan tidak ada perbedaan secara signifikan dari latihan small side game dan rondo. Dengan demikian pemberian terapi berupa latihan small side games dan rondo merupakan sebuah upaya yang diberikan untuk meningkatkan teknik passing dalam permainan futsal.

Strategi yang digunakan untuk menerapkan latihan Small Sided Games menghasilkan hasil yang lebih baik. Untuk memberikan pemain lebih banyak menyentuh bola, lebih aktif dalam permainan, disukai oleh pemain dan dalam pendekatan ini memberikan stimulasi yang mirip dengan permainan sebenarnya yang dimainkan dengan bidang yang lebih kecil dan lebih sedikit peserta. Untuk menyerang atau bertahan di Small Sided Games, pemain diwajibkan harus fokus secara intens saat melakukan operan. Sebaliknya, latihan Rondo lebih menekankan penguasaan bola dan mengharuskan pemain untuk hanya mengoper satu sama lain untuk mengontrol bola di lokasi yang ditentukan. Pemain hanya tetap di tempat mereka berada dengan bola dan bukan gol atau target.

4. Simpulan

Menurut hasil pengolahan dan analisis data pada penelitian ini yang memperoleh hasil penelitian yang membuktikan dan menyimpulkan bahwa bagi para pemain

ekstrakurikuler futsal MTSN 2 Tapin, latihan rondo dan small side games berdampak besar pada akurasi passing. Data rata-rata meningkat sebesar 1,71 pada kelompok small side games, sedangkan latihan rondo dapat meningkatkan ketepatan passing pada pemain ekstrakurikuler futsal MTSN 2 Tapin sebesar 1,43 yang nilai-nya relatif sama. Dari perbedaan peningkatan nilai rata-rata kedua latihan menunjukkan bahwa kedua latihan tidak memperlihatkan perbedaan nilai rata-rata yang terlampau jauh diantara small side game dan rondo. Akan tetapi, dilihat dari selisih nilai rata-rata posttest dari kedua kelompok menunjukkan nilai small side games sebesar 7,42 sedangkan nilai rondo 7,14 dimana kedua nilai terpaut selisih 0,28 lebih besar untuk small side games. Maka dari itu nilai hasil menunjukkan bahwa kedua latihan antara small side games dan rondo dalam penyelidikan ini, keduanya relevan. Akan tetapi, latihan small side games menyumbangkan pengaruh lebih baik kepada ketepatan passing ketimbang sumbangsih latihan rondo pada pemain ekstrakurikuler futsal MTSN 2 Tapin.

5. Referensi

- Aditya, I. (2021). *Efektivitas Model Latihan Small Sided Games Dan El Rondo Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Pada Ssb Candrabhaga Umur 13 Tahun*. UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA.
- Al Mukminin, B., Imansyah, F., & Akbar, T. (2023). Pengembangan Model Latihan Passing Segitiga Jarum Jam (SJJ) Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Sungai Lilin. *Journal on Education*, 6(1), 5722–5732.
- Arifin, R., Hasyim, H., & Nurdiansyah, N. (2022). The Effect of Cone Drill Training on Agility Futsal Players University of Lambung Mangkurat. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(2), 305–309.
- Badawi, A., Royana, I. F., & Hudah, M. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Akurasi Passing Pada Siswa Ssb Bina Taruna Tambakromo Pati. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 2(2), 60–65.
- Fahmeyzan, D., Soraya, S., & Etmy, D. (2018). Uji normalitas data omzet bulanan pelaku ekonomi mikro desa senggigi dengan menggunakan skewness dan kurtosi. *Jurnal Varian*, 2(1), 31–36.
- Fitrian, Z. A. (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.

- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2018). Perbandingan Latihan Dengan Menggunakan Bola Ukuran 4 dan 5 Terhadap Ketepatan Menendang Bola ke Arah Gawang. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 2(1), 1–7.
- Hardani, H., Andriani, H., Ustiawaty, J., & Utami, E. F. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Pustaka Ilmu.
- Irawan, Y. F., & Limanto, D. (2021). Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Kesiapan Diri Terhadap Pertandingan Pada Pemain Walet Muda Futsal Academy Kebumen Tahun 2020. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(01), 18–26.
- Kusmiyati, K. (2017). Diagnosis Kesulitan Komponen Utama Keterampilan Mengajar Pendidikan Jasmani pada Mahasiswa STKIP Darussalam Cilacap. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(1), 76–88.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & Strategi futsal modern*. Be Champion.
- Septianwari, H., Nurkholis, N., & Wijono, W. (2020). Pengaruh Latihan Icky Shuffle dan Hop Scotch terhadap Peningkatan Kelincahan dan Power Otot Tungkai. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1).
- Sugandi, G., & Santosa, A. (2020). Pengaruh small sided game terhadap keterampilan teknik dasar passing dalam permainan futsal. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(1), 109–116.
- Sugiyanto, S., & Ilahi, B. R. (2019). Implementasi Metode Rondo Untuk Meningkatkan Teknik Passing Mahasiswa Pada Mata Kuliah Futsal Penjas Prodi Penjas FKIP UNIB. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 10–18.
- Sugiyono, P. D. (2017). Metode penelitian bisnis: pendekatan kuantitatif, kualitatif, kombinasi, dan R&D. *Penerbit CV. Alfabeta: Bandung*, 225(87), 48–61.
- Syarifudin, M. B., & Sulistyorini, S. (2020). Pengembangan Model Latihan Passing Futssal Berbasis Aplikasi Android. *Indonesia Performance Journal*.
- Warni, H., Arifin, R., & Bastian, R. A. (2017). Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan Vo2Max Pemain Sepakbola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2), 121–126. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4248>