



PENGARUH LATIHAN PASSING VARIASI TERHADAP KEMAMPUAN PASSING ATLET FUTSAL DI EKTRAKURIKULER SEKOLAH DASAR KOTA BENGKULU

*Bogy Restu Ilahi¹, Muhammad Nuryogatama², Wahyu Trio Wanda³

e-mail: bogyrestu@unib.ac.id, muhammadnuryogatama.2024@student.uny.ac.id,
wahyutrio2020@gmail.com

^{1,3}FKIP Universitas Bengkulu, Indonesia

²FIKK Universitas, Negeri Yogyakarta, Indonesia

Abstrak

Perkembangan futsal di Kota Bengkulu menunjukkan antusiasme tinggi, baik di kalangan anak-anak maupun dewasa. Futsal mengutamakan keterampilan dasar, salah satunya passing, yang sangat vital karena hampir 90% permainan futsal melibatkan operan antar pemain. Namun, banyak atlet kesulitan dalam melakukan passing akurat, yang menghambat kelancaran permainan. Latihan monoton tanpa variasi dapat menyebabkan kebosanan dan menurunkan motivasi. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan latihan variasi untuk meningkatkan kemampuan passing. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efek dari latihan passing dengan variasi terhadap peningkatan kemampuan passing atlet futsal di ekstrakurikuler Sekolah Dasar Kota Bengkulu. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain One Group Pre-test Post-test dan sampel sebanyak 37 atlet. Instrumen yang digunakan adalah tes passing dan stopping. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada kemampuan passing, dengan kenaikan 54,66% dan kontribusi latihan sebesar 92,16%. Hasil uji t menunjukkan t hitung -6,735 lebih kecil dari t tabel 1,688 pada $\alpha = 0,05$, yang mengindikasikan bahwa hipotesis alternatif diterima. Penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan passing variasi efektif dalam meningkatkan kemampuan passing atlet futsal di ekstrakurikuler Sekolah Dasar Kota Bengkulu.

Kata Kunci : Futsal, Kemampuan, Passing

Abstract

Bengkulu City's futsal growth demonstrates a high level of enthusiasm, both among children and adults. Futsal emphasizes basic skills, one of which is passing, which is very vital because almost 90% of futsal games involve passes between players. However, many athletes have difficulty in making accurate passes, which hinders the smoothness of the game. Monotonous training without variation can cause boredom and reduce motivation. Therefore, it is important to develop variation training to improve passing ability. The study looks into how various training techniques affect futsal players' passing skills in extracurricular activities at Elementary Schools in Bengkulu City. The study used an experimental method with a One Group Pre-test Post-test design and a sample of 37 athletes. The instruments used were passing and stopping tests. The results showed a significant increase in passing ability, with an increase of 54.66% and a training contribution of 92.16%. The results of the t-test showed a calculated t of -6.735 smaller than the t table of 1.688 at $\alpha = 0.05$, which indicated that the alternative hypothesis was accepted. This study concludes that variation passing training is effective in improving the passing ability of futsal athletes in extracurricular activities at Elementary Schools in Bengkulu City.

Keywords: Futsal, Ability, Passing

Pendahuluan

Olahraga futsal di Kota Bengkulu telah mendapatkan perhatian khusus dan memiliki daya tarik tersendiri bagi para penggemarnya (Nopiyanto et al., 2023). Hal tersebut ditunjukkan dengan banyak dari penggemarnya baik dikalangan usia anak-anak sampai usia dewasa. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. berdasarkan (Mulyono, 2017) Futsal adalah cabang olahraga yang masuk dalam kategori permainan bola besar. Sebagai versi sepak bola yang dimainkan di dalam ruangan, futsal merupakan olahraga tim dengan karakteristik yang dinamis. Menurut (Kurniawan, 2017) Futsal merupakan permainan yang serupa dengan sepak bola, di mana inti permainannya melibatkan mengoper bola, merebutnya dari lawan, serta bertujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan atau melindungi gawang sendiri agar tidak kebobolan.

Dimensi standar lapangan futsal memiliki panjang antara 25 hingga 42 meter dan lebar antara 15 hingga 25 meter.. Terdapat 2 gawang di ujung lapangan yang berlawanan, yang tingginya 2 meter dan lebarnya 3 meter (Mashud et al., 2019). Dan Dengan intensitas permainan yang tinggi, atlet futsal perlu memiliki keterampilan dasar yang solid serta kondisi fisik yang optimal. (Naser et al., 2017 ; Raibowo et al., 2021) Penguasaan dan pemahaman teknik dasar, selain pembinaan kondisi fisik, merupakan elemen utama dalam meraih prestasi olahraga. (Arifianto & Raibowo, 2020). Beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh atlet futsal meliputi menendang (kicking), menghentikan bola (stopping), menggiring bola (dribbling), menyundul (heading), merebut bola (tackling), dan menjaga gawang (goalkeeping).(Restu Ilahi et al., 2023). Teknik passing dianggap sangat penting dan wajib dikuasai dengan baik dalam permainan futsal. Karena pergerakan pemain yang terus-menerus, passing menjadi keterampilan yang sering dilakukan. Faktanya, hampir 90% aktivitas dalam permainan futsal melibatkan passing.

Pelatih diharapkan memiliki keterampilan komunikasi yang baik agar proses penyampaian informasi dapat berlangsung secara efektif (Sugihartono et al., 2021, Nopiyanto et al., 2023). Karna Passing dalam futsal adalah teknik dasar yang digunakan untuk mengoper bola atau mengalihkan momentum bola kepada rekan satu tim guna menciptakan ruang, menghubungkan antar pemain, dan menghasilkan peluang untuk mencetak gol ke gawang lawan. Agar passing menjadi akurat, atlet perlu melatihnya secara rutin dan konsisten hingga gerakan tersebut menjadi otomatis. Namun, latihan yang monoton dan tanpa variasi dapat menyebabkan atlet merasa bosan dan kehilangan motivasi, sehingga atlet tidak maksimal dalam berlatih. Tingginya minat atlet terhadap olahraga futsal mendorong beberapa sekolah untuk menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler futsal.

Ektrakurikuler adalah aktivitas yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah. (Yudha M.S dalam Armia, 2014). Kegiatan ekstrakurikuler memiliki perbedaan dengan pembelajaran pendidikan jasmani karena keduanya memiliki tujuan yang berbeda. Pendidikan jasmani lebih berfokus pada peningkatan kebugaran atlet, sedangkan ekstrakurikuler olahraga lebih menitikberatkan pada pencapaian prestasi. Ektrakurikuler juga berfungsi sebagai sarana pembinaan bakat atlet. Biasanya, kegiatan ini melibatkan seleksi untuk membentuk tim yang akan berkompetisi dalam perlombaan. Dalam ekstrakurikuler, keterampilan atlet dapat ditingkatkan melalui latihan khusus yang disesuaikan dengan cabang olahraga yang diminati. Hal ini sangat penting untuk menghasilkan atlet yang berkualitas.

Kesalahan yang sering diamati oleh peneliti adalah posisi tubuh atau body position atlet saat melakukan passing. Banyak atlet yang melakukan passing tanpa mengarahkan tubuh mereka ke target atau rekan yang akan menerima bola, sehingga menghasilkan passing yang kurang akurat. Selain itu, kontak kaki dengan bola atau impact saat melakukan passing juga

belum optimal. Penempatan kaki tumpu sering kali tidak berada di posisi yang tepat, yaitu di samping bola, dan ayunan kaki saat passing tidak dilakukan sepenuhnya dari belakang, sehingga kekuatan passing menjadi kurang maksimal.

Dalam pengamatan sementara, Peneliti juga mengamati bahwa saat bermain internal game, setelah melakukan passing, para atlet cenderung pasif dan tidak bergerak ke depan, kiri, atau kanan., kemudian variasi latihan passing yang kurang membuat atlet tidak dapat mengembangkan permainan futsal yang termasuk permainan bertensi tinggi. Hasil temuan tersebut dapat dijadikan acuan dan bahan evaluasi untuk memperbaiki program latihan yang telah dirancang. Evaluasi dilakukan dengan tujuan menilai efektivitas sistem, cakupan, dan program, mulai dari tahap pelaksanaan hingga hasil akhirnya. (Raibowo & Nopiyo, 2020). Berdasarkan hasil pengamatan awal, peneliti mempertimbangkan cara yang tepat untuk melatih dan meningkatkan kemampuan passing agar lebih baik dari sebelumnya, sekaligus mendorong atlet untuk tetap aktif bergerak setelah melakukan passing, bukan hanya diam. Latihan passing dengan variasi dipilih sebagai metode yang efektif untuk melatih keterampilan teknik dasar passing sekaligus membantu meningkatkan kemampuan passing para atlet.

Latihan passing dengan variasi adalah metode latihan yang dirancang untuk mengembangkan kemampuan teknik dasar passing sambil berpindah dari satu posisi ke posisi lainnya (Sugiyanto et al., 2019). Metode latihan passing dengan variasi ini diharapkan dapat memperbaiki dan meningkatkan kemampuan passing para atlet, sambil mendorong mereka untuk bergerak dari satu posisi ke posisi lain, baik ke depan, kanan, maupun kiri lapangan, guna menciptakan ruang bagi rekan setim dalam permainan futsal. Latihan ini dirancang menyerupai situasi permainan sebenarnya, di mana atlet melakukan passing sambil bergerak aktif, baik di area lapangan sendiri maupun di area lawan, untuk menguasai bola secara optimal dan mendukung penerapan taktik yang telah dilatih. Untuk menguji efektivitasnya, peneliti melaksanakan penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan pada Passing Variasi untuk Kemampuan Passing Atlet Futsal Di Ektrakurikuler Sekolah Dasar Kota Bengkulu".

Metode

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain dalam penelitian ini yang digunakan adalah One Group Pretest-Posttest Design, di mana pretest dilakukan sebelum pemberian perlakuan dan posttest dilakukan setelahnya. Dengan desain ini, hasil perlakuan dapat dianalisis secara lebih akurat karena memungkinkan perbandingan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan. Desain ini digunakan untuk mencapai tujuan penelitian, yaitu mengetahui efek perlakuan secara jelas. "Pengaruh pada latihan passing bervariasi untuk kemampuan atlet pada passing futsal ekstrakurikuler Sekolah Dasar Kota Bengkulu.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 7 Mei sampai dengan 16 Juni 2024 di lapangan futsal Sekolah Dasar, jalan hibrida 10, kecamatan selebar Kota Bengkulu. Populasi pada penelitian ini adalah atlet ekstrakurikuler Futsal Sekolah Dasar Kota Bengkulu. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling, Menurut (Sugiyono, 2017) mengatakan bahwa "Total Sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi". Sampel pada penelitian ini adalah atlet ekstrakurikuler Futsal Sekolah Dasar Kota Bengkulu berjumlah 37 orang dari keseluruhan populasi atlet Ektrakurikuler Futsal Sekolah Dasar Kota Bengkulu.

Teknik analisis data atau pengolahan dalam penelitian ini adalah Analisis data kuantitatif deskriptif merupakan proses yang dilakukan setelah data dari seluruh responden (baik populasi maupun sampel) terkumpul. Proses analisis data mencakup pengelompokan

data berdasarkan variabel dan jenis responden, pengorganisasian data sesuai variabel dari seluruh responden, penyajian data untuk masing-masing variabel yang diteliti, perhitungan untuk menjawab pertanyaan penelitian, serta pengujian hipotesis yang telah dirumuskan.

Rumus

Tabel 1. Norma Penilaian Tes Passing and Stoping

Nilai	Kriteria
>60	Sangat Baik
50-59	Baik
40-49	Cukup
30-39	Kurang
<30	Sangat Kurang

Sumber : (Juniar, 2017)

Skor hasil tes *passing and stoping* yang telah dilakukan dapat dianalisis dengan menggunakan rumus :

1. Uji Normalitas

$$Z_i = \frac{xi - \bar{X}}{s}$$

Sumber:(Sugiyono 2017)

2. Uji Homogenitas

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

Sumber:(Wirigan, 2015)

3. Uji Hipotesis

$$T \text{ hitung} = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1 + s_2}{n_1 + n_2} - 2r \left(\frac{s_1}{n_1} + \frac{s_2}{n_2} \right)}}$$

Sumber:(Sugiyono, 2022)

Hasil Penelitian

Tes awal (pre-test) dengan tes Passing and stoping dilakukan menggunakan cara *Tesste* dimulai dengan posisi berdiri di belakang garis tembak yang berjarak 3 meter dari sasaran/papan, dengan kaki kanan atau kiri siap menendang sesuai kebiasaan atlet. Atlet menendang bola ke arah sasaran, lalu menahan pantulan bola menggunakan kaki di belakang garis tembak. Setelah itu, bola ditendang kembali menggunakan kaki yang berbeda ke arah berlawanan dari tendangan sebelumnya. Latihan ini dilakukan secara bergantian antara kaki kiri dan kanan selama 30 detik. Hasil *passing and stoping*:

Tabel 2 Distribusi hasil Frekuensi nilai Pre-Test kemampuan passing

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	0	0%
2	Baik	1	3%
3	Cukup	14	38%
4	Kurang	21	56%
5	Kurang Sekali	1	3%

Berdasarkan tabel 1.1 dapat dilihat bahwa untuk tes awal, jumlah atlet ekstrakurikuler yang berada dikategori "Baik sekali" adalah 0 atlet, dikategori "Baik" terdapat 1 atlet (3%), pada

kategori "Cukup" ada 14 atlet (38%), pada kategori "Kurang" terdapat 2 atlet (5%), dan pada kategori "Kurang sekali" terdapat 1 atlet (3%).

Tabel 3 Distribusi hasil Frekuensi nilai Post-Test kemampuan passing

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	1	3%
2	Baik	19	51%
3	Cukup	16	43%
4	Kurang	1	3%
5	Kurang Sekali	0	0%

Berdasarkan tabel di atas Dari tes akhir, terlihat bahwa jumlah atlet ekstrakurikuler yang berada dikategori "Sangat baik" adalah 1 atlet (3%), dikategori "Baik" terdapat 19 atlet (51%), dikategori "Cukup" ada 17 atlet (46%), dikategori "Kurang" terdapat 1 atlet (3%), dan dikategori "Sangat kurang" tidak ada atlet.

Tabel 4 uji normalitas

NO	N	Tes Awal		Tes Akhir		Ket Distribusi
		L ₀	L _T	L ₀	L _T	
1	37	0.115	0.145	0.118	0.145	Normal

Data tabel di atas, dapat diketahui $L_0 < L_T$, adalah data yang di ambil dari satu grup eksperimen yang diteliti mempunyai berdistribusi normal

Tabel 5 uji nilai homogenitas

No.	Variabel	Standar Deviasi	Varian (s ²)
1	Tes Awal	2,54	6.45
2	Tes Akhir	2.5	6.25

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil nilai perhitungan varians pada tes awal (X) 2,54 sedangkan varians tes akhir (Y) adalah sebesar 2,49.

Tabel 6 Hasil pada Perhitungan nilai Uji-t

Kelompok	DK (n-1)	T _{hitung}	T _{tabel}	Kriteria
Eksperimen	36	-6,735	1,688	Terdapat pengaruh

Berdasarkan tabel di atas hasil perhitungan uji t menunjukkan nilai t_{hitung} = -6,735 < t_{tabel} 1,688 dan mengalami peningkatan 54,66% maka H_a diterima. Jadi memiliki hasil pengaruh latihan passing bervariasi pada kemahiran passing atlet ekstrakurikuler Sekolah Dasar Kota Bengkulu.

Pembahasan

Variasi dalam latihan memungkinkan atlet untuk berlatih dengan suasana yang menyenangkan, meningkatkan disiplin, serta menyesuaikan dengan tingkat kemampuan masing-masing atlet (Nopiyanto et al., 2023). Cara pelatih berkomunikasi dengan atlet juga berperan penting dalam membangun kedekatan antara pelatih serta atlet. (Sugihartono et al., 2021). Latihan passing bervariasi Diamond dan Triangle merupakan bentuk variasi latihan untuk meningkatkan

kemampuan passing. menurut (Suharjana 2017), Latihan adalah sebuah program latihan yang dirancang untuk meningkatkan kinerja dan kemampuan fisik atlet, dengan tujuan untuk memperbaiki penampilan mereka. Penelitian Passing Diamond dan Triangle merupakan suatu bentuk latihan yang umum dilakukan, latihan ini memiliki bentuk segiempat dan segitiga dengan masing-masing jarak yang berbeda, diamond berjarak 5-6 meter sedangkan triangle 8-10 meter. Cara melakukannya yaitu setiap sudut dari bentuk latihan di isi oleh atlet, setelah atlet pertama melakukan passing ke atlet kedua lalu atlet pertama berlari ke atlet kedua, dan begitu seterusnya. Perlu diperhatikan bahwa jarak antar titik passing tidak terlalu dekat dan tidak terlalu jauh agar atlet terlatih untuk dapat melakukan passing dengan benar dan tepat. berdasarkan (Clive Gifford 2017) Passing merupakan keterampilan yang sangat penting untuk dikuasai, karena passing menghubungkan semua atlet di seluruh bagian lapangan dan memungkinkan tim untuk membangun serangan. Dengan lapangan yang datar dan ukuran yang relatif kecil, diperlukan passing yang kuat dan akurat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan passing atlet ekstrakurikuler Sekolah Dasar Kota Bengkulu sebelum diberikannya test mempunyai data tes awal nilai rata-rata pre-test sebesar 10,08, simpangan baku 2,54, Nilai tertinggi sebelum perlakuan adalah 16 dan nilai terendahnya 5. Setelah diberikan perlakuan selama 16 pertemuan, tes ulang menunjukkan nilai pada rata-rata 15,59, simpangan baku 2,49, dengan memperoleh nilai untuk tertinggi 21 dan nilai terendah 10. Berdasarkan latihan yang dilakukan, passing merupakan salah satu faktor penting untuk seorang atlet, karna dengan memiliki passing yang baik seorang atlet dapat menjalankan taktik dilapangan dengan baik.

Latihan harus dilaksanakan secara terstruktur, dimulai pada yang lebih gampang menuju yang lebih rumit, dari yang ringan ke yang lebih keberat, dan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Oleh karena itu, penting untuk melakukan latihan secara bertahap. Oleh karna itu durasi latihan harus ditambah secara bertahap selama proses latihan berjalan. Dari berbagai teknik bermain futsal, Teknik passing yang di anggap vital dan wajib dikuasai dengan baik Dalam permainan futsal, pergerakan atlet yang berlangsung secara terus-menerus mengharuskan mereka untuk secara konsisten melakukan operan (passing). Faktanya, sekitar 90% dari permainan futsal melibatkan aktivitas passing (Gede et al , 2014). Oleh sebab itu, teknik passing dalam futsal perlu dikuasai dengan sempurna oleh para atlet agar permainan dapat berlangsung dengan lancar dan menarik.

Simpulan

Berdasarkan hasil menunjukan bahwa selisih antara pre-test dan post-test atlet ekstrakurikuler sebesar 5,51 Setelah mengikuti program latihan passing dengan variasi selama 16 pertemuan, terjadi peningkatan dalam kemampuan passing atlet ekstrakurikuler futsal Sekolah Dasar Kota Bengkulu.

Berdasarkan hasil perhitungan t hitung sebesar -6,735 dan t tabel sebesar 1,688 ternyata -t hitung < dari -t tabel dan terjadi peningkatan sebesar 54,66%, kemudian Berdasarkan analisis korelasi data penelitian menunjukan bahwa variabel X memiliki korelasi yang signifikan dengan variabel Y. Maka secara empiris bahwa. "Ada Pengaruh Latihan Passing Variasi Terhadap Kemampuan Passing Atlet Futsal Di Ektrakurikuler Sekolah Dasar Kota Bengkulu".

Daftar Pustaka

- Arifianto & Raibowo. (2020). Penguasaan Keterampilan Dasar Futsal UKM FORKIP Universitas Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 333–341.
- Clive Gifford dalam Fuadi. (2017). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Kemampuan Passing Pada Ekstrakurikuler Futsal Di Sman 3 Palopo. *Ekp*, 13(3), 1576–1580.
- Gede et al. (2014). *Model Latihanpassingfutsal Berbasissmallsided Gamesuntuk Siswa Sekolah Menengah Atas*.
- Ilahi, B. R., Raibowo, S., & Rizky, O. B. (2024). Development of Futsal Learning Media Based on VAR 3D as an Effort to Improve Student Practicum Learning Outcomes Learning Media.

- Kinestetik: Jurnal Ilmiah* ..., 8(1), 236–244. <https://ejournal.unib.ac.id/kinestetik/article/view/32694%0Ahttps://ejournal.unib.ac.id/kinestetik/article/download/32694/14524>
- Juniar. (2017). Pengaruh Metode Latihan Resistance Band dan Plyometrics Terhadap Kemampuan Passing Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA PGRI 2 Palembang. *ANTHOR: Education and Learning Journal*, 2(4), 447–456. <https://doi.org/10.31004/anthor.v2i4.166>
- Kurniawan. (2017). *Futsal Basic Skills*. Cakrawala Cendikia.
- Mashud, M., Hamid, A., & Abdillah, S. (2019). Pengaruh Komponen Fisik Dominan Olahraga Futsal Terhadap Teknik Dasar Permainan Futsal. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 28–38. <https://doi.org/10.21009/gjik.101.04>
- Mulyono. (2017). Hubungan Power Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Dribbling Bola Futsal Di Tim Futsal Sma. *Educative Sportive*, 3(03), 43–47.
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 15(2), 76–80. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2017.09.001>
- Nopiyanto et al. (2023a). Kecerdasan emosional atlet futsal putri di klub Abhiseva Kota Bengkulu. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(2), 338–348. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.7887>
- Nopiyanto, Y. E., Ilahi, B. R., & Raibowo, S. (2023b). *Interpersonal Communication of Bengkulu Athletes To*. 6(I), 50–61.
- Nopiyanto, Y. E., Insanisty, B., Indriani, T., Kardi, I. S., Ibrahim, I., & Syafrial, S. (2023c). Analisis Kondisi Fisik Atlet Atletik Putra di Pusat Pendidikan Latihan Pelajar Provinsi Bengkulu. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(3), 693–703. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i3.7971>
- Raibowo, S., Ilahi, B. R., Prabowo, A., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Penguasaan Keterampilan Dasar Futsal UKM FORKIP Universitas Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 333–341. (2021). Penguasaan Keterampilan Dasar Futsal UKM FORKIP Universitas Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 333–341.
- Raibowo & Nopiyanto. (2020). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan pada SMP Negeri Se-Kabupaten Mukomuko melalui Pendekatan Model Context, Input, Process & Product (CIPP). *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 146–165.
- Restu Ilahi, B., Syafrial, & Fina Hiasa. (2023). Development of Futsal Learning Media Based on Augmented Reality 3D Visualization to Improve Physical Education Students Practicum Learning Results. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(3), 833–842. <https://doi.org/10.33369/jk.v7i3.28524>
- Sugihartono, T., Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., & Ilahi, B. R. (2021). The relationship between athletes' perceptions of Covid-19 and communication with the psychological skills. *Journal Sport Area*, 6(2), 183–192. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(2\).6337](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(2).6337)
- Sugiyanto, S., Ilahi, B. R., & Defliyanto, D. (2019). Implementasi Metode Rondo Untuk Meningkatkan Teknik Passing Mahasiswa Pada Mata Kuliah Futsal Penjas Prodi Penjas FKIP UNIB. *Kinestetik*, 3(1), 10–18. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i1.8767>
- Sugiyono. (2017a). PENGaruh Latihan Menggunakan Target Terhadap Akurasi Passing Pemain Sepakbola Ssb Kota Jambi U-13. 2005–2003, 8.5.2017, ٧٦٨٧.
- Sugiyono. (2017b). Small Sided Games Futsal Terhadap Ketepatan Passing Mendatar Ekstrakurikuler Futsal Sma Negeri 4 Pontianak. *BMC Microbiology*, 17(1), 1–14.
- suharjana. (2017). *Pengaruh Latihan Dribble 40 Yard Square Terhadap Keterampilan Dribble Dalam Permainan Futsal (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023)*. 8–30.
- Wirigan. (2015). reabilitas instrumen. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2, 33–44.
- Yudha M.S dalam Armia. (2014). Persepsi Siswa dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Drumband di SMPN 11 Muaro Jambi. *Cerdas, Jurnal Pendidikan*, 9(1), 64–73.