

Perbandingan Pengaruh Metode Latihan Bermain dan Metode Latihan *Drill* Terhadap Kemampuan *Passing* Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 11 Makassar

M. Rachmat Kasmad¹, Muh. Ali Akbar², Mutmainnah³

Universitas Negeri Makassar

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan pengaruh langsung metode latihan bermain dan metode latihan *drill* terhadap kemampuan passing pada peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 11 Makassar. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak pada 12 orang peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 11 Makassar, yang dibagi ke dalam 2 kelompok, yaitu (1) kelompok yang diberi latihan bermain, (2) kelompok yang diberi latihan *drill*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes passing yaitu dengan pretest dan posttest. Analisis data menggunakan uji T. Metode latihan bentuk bermain adalah kegiatan yang diambil dari bagian-bagian kecil dalam situasi permainan atau pertandingan, situasi-situasi yang merupakan gambaran sesungguhnya yang terjadi pada suasana permainan atau pertandingan itu diangkat dan dijadikan pola untuk latihan bermain. latihan *drill* passing adalah latihan teknik passing dengan praktek yang menggunakan gerakan yang diulang-ulang atau kontinyu untuk mendapatkan keterampilan dan ketangkasan praktis. Metode latihan bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing futsal begitupun dengan metode latihan *drill*. Namun metode latihan bermain terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan passing. Dilihat dari perbedaan rata-rata dari kedua metode ini untuk latihan bermain 31.83 lebih besar dari nilai rata-rata tes akhir kelompok latihan *drill* 26.83.

Kata kunci : Metode Latihan Bermain, Metode Latihan *Drill*, Kemampuan Passing Futsal

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu unsur yang berpengaruh dalam kehidupan manusia yang telah ikut berperan dalam mengharumkan nama daerah dan bangsa, baik melalui kompetisi di tingkat nasional maupun internasional. Setiap bangsa diseluruh dunia berlomba-lomba menciptakan prestasi dalam kegiatan olahraga, karena prestasi olahraga yang baik akan meningkatkan citra bangsa di dunia internasional.

Olahraga futsal merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang dimana tiap timnya terdiri atas 5 orang. Futsal adalah permainan yang menyerupai sepakbola namun jumlah pemainnya lebih sedikit dan lebih banyak dilakukan di dalam ruangan meskipun tetap ada yang dimainkan di lapangan terbuka. Futsal

merupakan jenis permainan yang dimainkan dengan segala aspek yang lebih sederhana dibandingkan sepakbola. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepakbola rumput.

Perkembangan futsal di Indonesia dapat dikatakan sangat maju, itu di buktikan dengan prestasi-prestasi di tingkat internasional, akan tetapi ekspos terhadap olahraga yang satu ini masih belum maksimal. Di Indonesia sekarang ini sangat miskin kompetisi futsal profesional tingkat nasional. Sementara ini hanya dalam lingkup kompetisi antar mahasiswa eskul dan antar SMA. Memang para mahasiswa eskul ataupun peserta eskul SMA cukup mempunyai minat yang baik untuk olah raga ini. Tapi sebenarnya banyak yang berasal dari luar kalangan mahasiswa eskul yang juga mempunyai potensi. Namun kita kurang mengekspos potensi itu.

Pengetahuan tentang cara bermain futsal pada saat ini juga mengalami perkembangan. Banyak ide-ide baru yang muncul mengenai taktik/ strategi bermain futsal. Pola strategi bermain futsal mulai mengikuti pola permainan futsal modern yang lebih kreatif dengan mengembangkan pola strategi dasar bermain futsal. Hal ini sangat berbeda dengan futsal pada jaman dahulu yang hanya menggunakan pola strategi dasar saja. Permainan futsal pada saat ini cenderung lebih dinamis dengan gerakan yang cepat karena lapangan yang digunakan lebih kecil dan dengan jumlah pemain yang sedikit. Di samping itu, di futsal pemain juga harus belajar untuk bermain lebih akurat dalam hal teknik dasar bermain, seperti *passing*, *control*, *dribbling*, dan *shooting*. Para pemain futsal diajarkan bermain dengan sirkulasi bola yang sangat cepat, menyerang dan bertahan, dan juga sirkulasi pemain tanpa bola ataupun *timing* yang tepat. Permainan futsal semakin kompleks lagi dari segi peraturan, permainan, dan persaingannya. Dengan demikian teknik dasar bermain futsal menjadi hal yang sangat penting. Seorang pemain futsal diuntut harus bisa menguasai teknik dasar bermain futsal dengan baik dan memiliki intelegensi yang tinggi. Hal ini berguna agar pemain mampu memutuskan dengan cepat setiap keputusan yang diperlukan selama permainan berlangsung. Keputusan tersebut misalnya apakah ia akan mengumpan bola kepada rekan satu tim atau tidak, dan hal lain yang menuntut kecepatan berpikir dan bertindak. Setiap pemain diharuskan menguasai segala teknik dalam permainan futsal, meski memang masing-masing pemain memiliki kemampuan *skill* yang berbeda-beda. Perbedaan itu barang kali disebabkan oleh pola latihan yang dijalani pemain. Pemain yang berlatih dengan prosedur latihan yang benar dalam penguasaan teknik futsal akan mampu menguasai teknik-teknik futsal lebih baik. Akan tetapi, ada juga pemain yang memiliki bakat alami dalam hal mengolah si kulit bundar. Bakat alami ini muncul dan berkembang begitu saja sehingga ketika ia mendalami teknik-teknik bermain futsal ia dengan mudah menyerap teori yang diberikan oleh pelatih dan mempraktikannya dalam permainan. Untuk pencapaian prestasi maksimal, tidak hanya aspek teknik saja yang perlu dilatih. Namun diperlukan beberapa aspek yang wajib diberikan kepada

atlet saat latihan, seperti fisik, taktik, dan mental. Keempat faktor ini mutlak harus dimiliki seorang pemain.

Suatu tim futsal yang dibangun dengan baik, bukan hanya mengandalkan kelebihan individu pemainnya masing-masing. Setiap pemain harus mampu melebur kedalam tim dan menjadi bagian dari tim sehingga pada pertandingan nanti setiap pemain mampu menjalankan perannya masing-masing, mampu menjalankan strategi yang diinstruksikan pelatih, dan mampu mengutamakan kerjasama tim untuk meraih kemenangan. Peran pelatih diharapkan mampu menjadi tonggak motivasi, tidak hanya sebagai peramu strategi tim. Pelatih harus pintar menempatkan posisinya baik saat tim mengalami kemajuan maupun saat tim tengah tertekan. Pelatih harus memiliki identitas yang jelas mengenai pandangannya dalam sistem kepelatihan sehingga dengan begitu ia mampu menciptakan sebuah tim yang kompeten dan mampu bersaing dengan tim manapun. Untuk dapat tercapainya prestasi futsal yang optimal perlu adanya pembinaan. Pembinaan harus dimulai sejak dini, usia muda sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi yang optimal dalam cabang olahraga futsal. Atlet muda yang berbakat perlu pengolahan dengan proses kepelatihan secara ilmiah, barulah muncul prestasi atlet semaksimal mungkin pada umur-umur tertentu. Selain pembinaan, untuk meningkatkan prestasi bermain futsal, banyak faktor yang perlu diperhatikan seperti sarana dan prasarana, kemampuan teknis, dan proses latihan.

Bagi peserta eskul pemula sering kali dalam melakukan passing tidak tepat sasaran sesuai dengan yang diinginkan, bahkan tidak menutup kemungkinan bola yang diumpan terlalu lemah dan tidak menyusur tanah sehingga dapat menyulitkan teman yang menerima operan. Kondisi yang demikian akan merugikan timnya, karena bola mudah dikuasai oleh lawan. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan passing, salah satunya adalah belum menguasai teknik passing yang benar. Oleh sebab itu dibutuhkan metode pembelajaran yang tepat agar hasil belajar tersebut maksimal. Menurut Depdiknas (2004:27-28) dalam Kurikulum Pendidikan Jasmani dijelaskan bahwa: "Pembelajaran pendidikan jasmani dapat dilakukan dengan beberapa macam metode yaitu latihan *drill* dan metode bermain."

Metode latihan *drill* merupakan suatu teknik cabang olahraga yang dilakukan dengan mengulang-ulang gerakan secara sistematis dan continue. Ditinjau dari permainan futsal, passing merupakan teknik yang paling sering digunakan dalam permainan dibandingkan dengan teknik lainnya. Hal ini karena lapangan permainan relatif kecil, sehingga permainannya sering dilakukan dengan melakukan passing. Melalui passing yang baik dan akurat peserta eskul akan mampu menjalin kerjasama tim yang kompak. Disamping itu, metode bermain dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mengkombinasikan *drill* passing dalam bentuk permainan futsal (bermain futsal dengan teknik khusus passing). Sedangkan metode bermain adalah salah satu metode latihan yang tepat dimana keaktifan dan keterlibatan peserta eskul dalam proses latihan sekalipun sambil bermain mereka sudah melaksanakan kegiatan jasmani sebagai upaya untuk menjaga kebugaran tubuh.

Perbedaan metode latihan bermain dan metode latihan *drill* yaitu metode latihan *drill* merupakan latihan yang bergantung pada pelatih, serta pelatih tersebut menetapkan tujuan yaitu apa yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan, sedangkan metode bermain peserta melakukan latihanya dengan cara mengaplikasikan teknik ke dalam suatu permainan. Selama ini latihan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 11 Makassar belum menunjukkan hasil yang maksimal, sehingga perlu dikembangkan atau ditingkatkan. Dengan memberikan metode yang tepat, sekaligus peserta eskul tidak melakukan banyak kesalahan dalam melakukan passing seperti passing tidak tepat sasaran, sehingga sulit untuk mengontrol hasil passing, bolanya seringkali tidak menyusur tanah, bola yang diumpan terlalu lemah dan lain sebagainya. Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan peserta eskul perlu diperbaiki faktor penyebabnya, sehingga tidak terjadi kesalahan dalam proses bermain atau bertanding. Melalui penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan penguasaan teknik passing yang benar, sehingga dapat mendukung keterampilan teknik bermain futsal menjadi lebih baik.

Olahraga futsal ini juga memberikan rangsangan terhadap sekolah-sekolah yang ada di Indonesia untuk membangun berbagai fasilitas lapangan futsal, hal ini tentunya sangat baik bagi proses regenerasi (pembibitan dan pembinaan usia muda). Seperti halnya sekolah-sekolah yang ada di Makassar kecenderungan sekarang sedang membangun fasilitas-fasilitas futsal untuk menunjang prestasi peserta didiknya. Namun tetap masih ada sekolah yang keterbatasan baik dalam lahan ataupun hal lainnya sehingga belum bisa mempunyai lapangan penunjang dalam hal ini lapangan futsal di sekolahnya. Sehingga masih menjadi ketimpangan dalam proses persaingan disetiap pertandingan antar pelajar. Masih ada sekolah yang proses pembibitan dan perkembangan atlit futsalnya masih lambat. Hal ini dapat diperkuat dengan hal setiap kompetisi yang mewakili kota makassar masih didominasi oleh sekolah yang itu-itu saja. Hal ini juga dapat dilihat dalam proses perekrutan atlit untuk mewakili kota makassar untuk pertandingan level antar kota/kabupaten yang masih didominasi oleh beberapa sekolah saja.

Untuk mencapai tujuan tersebut di satuan pendidikan, ada dua kegiatan penting yang dilaksanakan di sekolah yaitu kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Intrakurikuler merupakan kegiatan belajar mengajar pada jam pelajaran, sedangkan ekstrakurikuler merupakan kegiatan penyaluran bakat dan minat peserta eskul di luar jam pelajaran. Kegiatan ekstrakurikuler memiliki peran penting dalam pengembangan potensi diri peserta eskul dan sebagai wahana untuk meraih prestasi non akademik. Di SMA Negeri 11 Makassar ekstrakurikuler olahraga yang ada meliputi: Futsal, Basket, Voli, dan bela diri (karate dan Pencak silat).

Akan tetapi, peneliti yang mendalami olahraga futsal dan secara langsung terjun dilapangan juga menyadari bahwa berdasarkan observasi selama 2 tahun terakhir ini, dari berbagai kejuaraan antar SMA yang sudah diselenggarakan di Kota Makassar dan sekitarnya, peneliti menemukan berbagai masalah mengenai keterampilan Teknik dasar bermain futsal, secara kuantitas memang meningkat tetapi

tidak secara kualitas. Mayoritas pemain futsal yang bermain hanya untuk rekreasi ini tidak bisa dipungkiri. Meskipun bahan-bahan tentang futsal (video diberbagai media sosial, buku, dan lain-lain) kini mudah didapatkan, namun hal itu tidak serta merta mengangkat kualitas permainan futsal di sekolah masing-masing. Futsal yang pada saat ini dimainkan di kalangan pelajar SMA Negeri Kota Makassar lebih mengandalkan kemampuan individu terutama fisik dan sangat sedikit strategi dan taktik. Kesalahan-kesalahan teknik dasar yang paling mendasar seperti *passing* masih sering terjadi. Padahal dalam perkembangan futsal saat ini keterampilan teknik dasar bermain futsal sangat menunjang prestasi permainan futsal. Selain itu, peneliti juga menemukan masalah lain mengenai proses latihan. Proses latihan yang diterapkan pada peserta eskul ekstrakurikuler futsal SMA Negeri Kota Makassar khususnya di SMA Negeri 11 Makassar tidak mengacu pada proses kepelatihan secara ilmiah, karena alat ukur dan tes tentang permainan futsal memang masih jarang ditemukan. Sehingga tidak ada dasar untuk pelatih dalam pembuatan program latihan yang benar. Dengan adanya permasalahan tersebut harapan dari peneliti ingin mengetahui keterampilan teknik dasar bermain futsal setiap pemain yang bergabung dalam ekstrakurikuler di SMA Negeri 11 Makassar dengan tujuan setiap pemain bisa mengetahui tingkat keterampilan yang dimiliki, untuk memberikan latihan teknik dasar yang sesuai dengan prosedur yang benar, dan dengan adanya tes ini setiap pemain lebih memperhatikan teknik dasar bermain futsal untuk dilatih setiap latihan berlangsung.

Setiap individu mempunyai tingkatan keterampilan yang berbeda-beda dalam bermain futsal. Ada yang baik ada pula yang kurang baik, dalam segi teknik banyak terlihat juga dalam diri setiap peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 11 Makassar. Misalnya kemampuan menggiring bola masih kurang, hal ini terlihat ketika menggiring bola sangat mudah direbut oleh pemain lawan, dan kemampuan menendang bola juga masih sangat lemah, ketika menendang bola tetapi bola masih sangat lemah dan mudah ditangkap oleh penjaga gawang dan ketepatan tendangan bola juga masih kurang. Kemampuan passing peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 11 Makassar yang masih kurang terarah sehingga permainan futsal tidak kelihatan menarik dan bola mudah direbut oleh lawan.

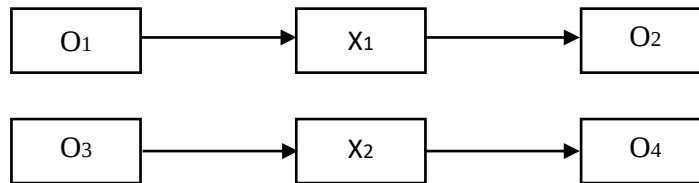
METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu dengan desain penelitian *Two Groups Pretet-Posttest Design*. Penelitian ini membandingkan antara pretest (sebelum dilakukan perlakuan) dan posttest (setelah diberikan perlakuan). Dengan *treatment* (perlakuan) latihan bermain dan latihan *drill* terhadap peningkatan kemampuan passing peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 11 Makassar.

Peneliti menggunakan desain ini, karena penelitian ini akan mengungkapkan sebab-akibat dengan cara melibatkan dua kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi (pretest), kemudian diobservasi lagi setelah intervensi (*posttest*).

Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan Two Groups Pretet-Posttest Design dengan desain gambar sebagai berikut:



Keterangan

- O1 : Pre-test (kemampuan passing futsal sebelum diterapkan latihan bermain).
- O2 : Post-test (kemampuan passing futsal setelah diterapkan latihan bermain).
- O3 : Pre-test (kemampuan passing futsal sebelum diterapkan latihan *drill*).
- O4 : Post-test (kemampuan passing futsal setelah diterapkan latihan *drill*).
- X1 : kelompok pertama dengan perlakuan metode bermain.
- X2 : kelompok dengan perlakuan metode *drill*.

Penelitian ini menggunakan instrumen tes kemampuan passing bola Ramadiarsyah yang dikutip dari (Rizal, 2013). Penelitian ini akan diberikan pada peserta eskul ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 11 Makassar, dimana tes tersebut diberikan sebelum dan sesudah perlakuan (treatment). Adapun tes yang akan digunakan untuk mengukur tes kemampuan passing futsal. Alat yang digunakan untuk mengukur keterampilan passing futsal adalah lapangan futsal, Bola Futsal 2 buah, Stopwatch, Kapur/lakban, Alat tulis, Pluit, Area tes dan area target berupa dinding yang rata. Pelaksanaan tes dilaksanakan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Adapun cara pelaksanaannya sebagai berikut: 1) Tester berdiri dibelakang garis tembak yang jaraknya 1,83 meter dari sasaran, boleh dengan posisi kaki kanan siap menembak atau pun sebaliknya. 2) Kegiatan ini dilakukan setelah terdengar bunyi pluit. Pada aba-aba "Ya", testee mulai menyepak bola ke sasaran dan menahannya kembali dengan kaki dibelakang garis batas yang telah ditentukan. 3) Lakukan kegiatan ini dengan menggunakan kaki kanan atau pun sebaliknya selama 30 detik. 4) Apabila bola keluar dari daerah sepak, maka testee menggunakan bola cadangan yang telah disediakan. Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila: 1) Bola ditahan dan disepak di depan garis sepak yang akan menyepak bola. 2) Bola tidak disepak melewati sasaran yang telah ditentukan Hanya menahan dan passing bola dengan satu kaki saja. Cara memberi skor: 1) Jumlah passing yang sah, selama 30 detik. 2) Hitungan 1 diperoleh dari satu kaki kegiatan menendang bola.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara mengumpulkan data melalui instrumen-instrumen pengumpulan data, kemudian dianalisis dengan mengacu pada prosedur penelitian. terlebih dahulu dilakukan uji pra syarat yaitu berupa uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas digunakan

untuk mengetahui data yang dihasilkan dari tes dan merupakan data yang berasal dari distribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan teknik uji One Sample Kolmogorov-Smirnov Test dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Data yang dilakukan pengujian homogenitas adalah hasil tes awal dari masing-masing kelompok dan hasil antara tes akhir dari masing-masing kelompok. Untuk Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 26, yaitu dengan membandingkan *mean* antara tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Apabila nilai *t* hitung lebih kecil dari *t* table, maka *H1* diterima. Untuk mengetahui presentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan presentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi,1991):

$$\text{Presentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different} \times 100\%}{\text{Mean Pretest}}$$

$$\text{Mean Defferent} = \text{Mean Posttest} - \text{Mean pretest}$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan bermain dan metode latihan *drill* untuk meningkatkan kemampuan passing futsal dengan cara mengukur/mengetes kemampuan passing sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan 2 model latihan yaitu metode latihan bermain dan metode latihan, terhitung sejak mulai tanggal 29 April 2021 sampai dengan 22 Juni 2021 selama 6 pekan atau 3 kali pertemuan selama 1 pekan dengan total pertemuan sebanyak 16 kali pertemuan. Sebelum sampel diberikan perlakuan sebanyak 16 kali maka ditentukan dulu berapa jumlah sampel yang memenuhi syarat, dengan syarat memiliki berat badan berlebih atau kegemukan. untuk diberikan perlakuan sebagaimana pada daftar lampiran tabel penentuan berat badan.

Tabel 1. Rangkuman Data Tes Kemampuan *Passing* Futsal pada Kelompok Latihan bermain dan Kelompok *drill*

Statistik	Tes Awal metode bermain	Tes akhir metode bermain	Tes Awal metode drill	Tes Akhir metode drill
N	6	6	6	6
Nilai Rata-rata	22.50	31.83	22.17	26.83
Std. Deviation	1.049	1.472	0.753	1.169
Varians	1.100	2.167	0.567	1.367
Minimum	21	30	21	25

Berdasarkan tabel 4.1 diatas maka dapat dijelaskan bahwa Kemampuan Passing Futsal dengan tes awal melalui metode latihan bermain diperoleh nilai rata-rata 22.50 Kali, standar deviasi 1.049, nilai minimum 21 kali dan nilai maksimum 24 kali, dari 6 orang sampel. Kemampuan Passing Futsal tes akhir melalui metode latihan bermain diperoleh nilai rata-rata 31.83 kali, standar deviasi 1.472, nilai

minimum 30 kali dan nilai maksimum 34 kali dari 6 orang sampel. Berdasarkan tabel 4.1 diatas maka dapat dijelaskan bahwa Kemampuan Passing Futsal pada tes awal melalui metode latihan *drill*, diperoleh nilai rata-rata 22.17 kali, standar deviasi 0.753, nilai minimum 21 kali, nilai dan maksimum 23 kali, dari 6 orang sampel. Berdasarkan tabel 4.1 diatas maka dapat dijelaskan bahwa Kemampuan Passing Futsal pada tes akhir melalui metode latihan *drill* diperoleh nilai rata-rata 26.83 kali, standar deviasi 1.169, nilai minimum 25 kali dan nilai maksimum 28 kali dari 6 orang sampel

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Seluruh Kelompok *Pre test dan Post test* Passing Futsal Pada Pembelajaran Metode *Drill* Dan Metode bermain

	Kelompok	Statistik	Df	Signifikan
Kemampuan Passing	Tes Awal latihan bermain	0.960	6	0.820
	Tes akhir latihan bermain	0.958	6	0.804
	Tes Awal latihan <i>drill</i>	0.866	6	0.212
	Tes akhir latihan <i>drill</i>	0.908	6	0.421

Berdasarkan table diatas maka dapat dijabarkan sebagai berikut. Hasil uji normalitas Tes Awal latihan bermain memiliki nilai statistic 0.960 dan nilai probabilitas 0.820 dan lebih besar dari α 0.05, maka dapat diartikan kelompok data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas Tes Akhir latihan bermain memiliki nilai statistic 0.958 dan nilai probabilitas 0.804 dan lebih besar dari α 0.05, maka dapat diartikan kelompok data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas Tes Awal latihan *drill* memiliki nilai statistic 0.866 dan nilai probabilitas 0.212 dan lebih besar dari α 0.05, maka dapat diartikan kelompok data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas Tes akhir latihan *drill* memiliki nilai statistic 0.908 dan nilai probabilitas 0.421 dan lebih besar dari α 0.05, maka dapat diartikan kelompok data berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Kemampuan Passing latihan bermain dan <i>drill</i>	Levene Statistic	df1	df2	sig
Tes Awal	1.000	1	10	0.341
Tes Akhir	0.486	1	10	0.501

Dari Tabel 4.3 di atas dapat disimpulkan bahwa untuk data tes awal dan tes akhir pada kelompok bermain maupun kelompok *drill* menunjukkan nilai levene statistic 1.000 dan nilai probabilitas/signifikansi 0.341 untuk yang dimana tes awal lebih besar dari α 0.05, dan nilai levene statistic 0.486 dan nilai probabilitas/signifikansi 0.501 untuk tes akhir yang berarti lebih besar dari α 0.05

maka diperoleh kesimpulan bahwa kedua kelompok sampel memiliki varians yang homogen. sehingga memenuhi persyaratan untuk dilakukan uji-t.

Tabel 4. Hasil Perhitungan Analisis Varians Data Kemampuan passing pada Kelompok latihan bermain dan Latihan *drill*

Kelompok	Beda	Mean	t hitung	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Tes Akhir metode Bermain - Tes Awal metode Bermain	-9.333	-44.272	5	0.000
Pair 2	Tes Akhir metode <i>drill</i> - Tes Awal metode <i>drill</i>	-4.667	-22.136	5	0.000

Berdasarkan Hasil perhitungan uji-t berpasangan pada latihan bermain seperti tampak pada tabel 4.4 diatas menunjukkan nilai t_{hitung} yaitu -44.272, nilai rata-rata sebesar -9.333 dan nilai probabilitas yaitu 0.000 lebih kecil dari nilai α 0.05 berarti ada pengaruh yang signifikan latihan bermain terhadap peningkatan kemampuan passing ($p < 0.05$). Dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima, bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan Bermain terhadap peningkatan kemampuan passing ($p < 0.05$).

Tabel 5. Hasil Perhitungan Analisis Varians Data Kemampuan passing pada Kelompok latihan bermain dan Latihan *drill*

Kelompok	Beda	Mean	t hitung	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Tes Akhir metode Bermain - Tes Awal metode Bermain	-9.333	44.272	5	0.000
Pair 2	Tes Akhir metode <i>drill</i> - Tes Awal metode <i>drill</i>	-4.667	22.136	5	0.000

Berdasarkan Hasil perhitungan uji-t pada latihan *drill* (kelompok II) seperti tampak pada tabel 4.3 diatas menunjukkan nilai t_{hitung} yaitu -22,136 nilai rata-rata sebesar -4.667 dan nilai probabilitas yaitu 0.000 lebih kecil dari nilai α 0.05 berarti ada pengaruh yang signifikan latihan *drill* terhadap peningkatan kemampuan passing ($p < 0.05$). Dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima, bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *drill* terhadap peningkatan kemampuan passing ($p < 0.05$).

Tabel 4. Hasil Perbandingan Nilai Rata-Rata Kemampuan passing antar kelompok melalui Uji t tidak berpasangan

Kelompok yang dibandingkan	Perbedaan rata-rata	F	t	df	Sig.(2-tailed)
Metode latihan bermain x <i>drill</i>	5.000	0.486	6.516	10	0.000

Hasil perhitungan uji-t tidak berpasangan seperti tampak pada tabel 4.6 diatas menunjukkan nilai t_{hitung} yaitu 6.516, dengan Perbedaan rata-rata nilai masing-masing latihan sebesar 5.000 dan nilai probabilitas yaitu 0.000 lebih kecil dari nilai α 0.05 berarti ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan Bermain dan latihan *drill* terhadap peningkatan kemampuan passing futsal ($p < 0.05$). Perbedaan tersebut dapat dilihat pada tabel 4.1 dengan nilai rata-rata tes akhir kelompok latihan bermain 31.83 lebih besar dari nilai rata-rata tes akhir kelompok latihan *drill* 26.83. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa latihan bermain lebih baik dalam Kemampuan passing dibanding kelompok latihan *drill* pada peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 11 Makassar. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima, bahwa terdapat perbedaan pada Kemampuan passing antara latihan bermain dan latihan *drill* pada peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 11 Makassar. Latihan bermain lebih baik dalam meningkatkan Kemampuan passing dari pada latihan *drill* ($p < 0.05$).

PEMBAHASAN

Penelitian yang dilaksanakan adalah jenis penelitian eksperimen semu. Sampel penelitian diberi perlakuan di luar ruangan (*outdoor*) telah dipersiapkan dan tes yang pemeriksaan terhadap variabel yang dites dilaksanakan di lapangan serbaguna sekolah yang juga biasa digunakan sebagai lapangan futsal maupun cabang olahraga lainnya, sehingga penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian eksperimen lapangan. Penelitian eksperimen dapat menjelaskan tentang hubungan sebab akibat dan memiliki validitas internal yang dapat dipertanggungjawabkan. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian “*randomized group pretest posttest design*.”

Latihan yang dilakukan pada penelitian ini ada dua, yaitu latihan bermain dan latihan *drill*. Metode latihan bentuk bermain adalah kegiatan yang diambil dari bagian-bagian kecil dalam situasi permainan atau pertandingan, situasi-situasi yang merupakan gambaran sesungguhnya yang terjadi pada suasana permainan atau pertandingan itu diangkat dan dijadikan pola untuk latihan bermain. sedangkan metode *drill* adalah latihan dengan praktek yang dilakukan berulang kali atau kontinyu untuk mendapatkan keterampilan dan ketangkasan praktis tentang pengetahuan yang dipelajari.

Penelitian yang dilaksanakan adalah jenis penelitian eksperimen semu. Sampel penelitian diberi perlakuan di luar ruangan (*outdoor*) telah dipersiapkan dan

tes yang pemeriksaan terhadap variabel yang dites dilaksanakan di lapangan serbaguna sekolah yang juga biasa digunakan sebagai lapangan futsal maupun cabang olahraga lainnya, sehingga penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian eksperimen lapangan. Penelitian eksperimen dapat menjelaskan tentang hubungan sebab akibat dan memiliki validitas internal yang dapat dipertanggungjawabkan. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian "*randomized group pretest posttest design*."

Latihan yang dilakukan pada penelitian ini ada dua, yaitu latihan bermain dan latihan *drill*. Metode latihan bentuk bermain adalah kegiatan yang diambil dari bagian-bagian kecil dalam situasi permainan atau pertandingan, situasi-situasi yang merupakan gambaran sesungguhnya yang terjadi pada suasana permainan atau pertandingan itu diangkat dan dijadikan pola untuk latihan bermain. sedangkan metode *drill* adalah latihan dengan praktek yang dilakukan berulang kali atau kontinyu untuk mendapatkan keterampilan dan ketangkasan praktis tentang pengetahuan yang dipelajari.

Hasil pada penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh latihan bermain setelah diberikan perlakuan selama 14 kali pertemuan terhadap kemampuan passing peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 11 Makassar. Ini dibuktikan dengan rata – rata peningkatan kemampuan passing bawah. Sebelum diberikan latihan dengan metode bermain, sebagian besar kemampuan passing peserta SMA Negeri 11 Makassar yang mengikuti ekstrakurikuler berada pada rata-rata 22,50 dengan standar deviasi 1.49. Hal ini disebabkan oleh kurangnya intensitas latihan baik dengan metode bermain ataupun dengan latihan *drill*. Kondisi ini membuat kemampuan passing khususnya yang mengikuti ekstrakurikuler futsal ini masih dikatakan kurang baik. Setelah mendapatkan perlakuan berupa metode latihan bermain, ternyata kemampuan mereka mengalami peningkatan yang signifikan. Hal ini terlihat dari rata-rata hasil tes akhir kemampuan passing menjadi 31,83 dengan standar deviasi 1,472.

Peserta eskul yang mendapatkan perlakuan dengan metode bermain tersebut seluruhnya mengalami peningkatan yang signifikan pada kemampuan passing. Pada Metode latihan bermain membantu meningkatkan ketepatan, kecepatan dan kemampuan untuk membangkitkan gaya (tenaga) kearah tertentu. Setelah melakukan metode latihan tersebut kemampuan passing futsal meningkat dikarenakan perlakuan yang telah diberikan selama 16 pertemuan.

Hal tersebut diakibatkan karena perlakuan yang diberikan berupa latihan bermain ini tidak memberikan pola latihan yang monoton namun bervariasi antara latihan *drill* dengan latihan permainan yang mengkondisikan atau simulasi pertandingan yang sebenarnya. Sebelum diberikan perlakuan, kecepatan bola dari passing itu masih agak lambat, begitupun dengan arah umpan ke teman masih kurang tepat sasaran, masih ada juga yang bola hasil umpanannya melambung tinggi, namun setelah diberikan perlakuan berupa latihan bermain tadi akhirnya memberikan peningkatan yang cukup signifikan kepada peserta. Baik itu dari segi

kecepatan bola umpannya, ketepatan umpanan kearah teman juga lebih baik serta rata-rata umpanan bolanya sudah menyusur ketanah. Sehingga kondisi ini memberikan dampak yang baik karena bola tidak mudah direbut oleh lawan ketika di dalam pertandingan dan tentu hal ini memberikan poin plus untuk tim.

Selain itu latihan bermain ini pada akhirnya akan membuat para peserta atau pemain nantinya ketika menghadapi pertandingan yang sesungguhnya tidak lagi kaku karena sudah terbiasa dengan pola latihan bermain ini yang dimana sudah disimulasikan latihannya seperti dengan kondisi pertandingan yang sesungguhnya. Sejalan dengan itu sesuai dengan pendapat Depdiknas (2004: 28), "Metode permainan bertujuan untuk mengajarkan permainan agar anak memahami manfaat teknik permainan tertentu dengan cara mengenalkan situasi permainan tertentu terlebih dahulu kepada anak".

Metode bermain merupakan suatu pembelajaran yang cepat diterima bagi pemula karena dalam metode ini peserta lebih ditekankan pada suatu model pembelajaran yang dirancang untuk menghasilkan kesenangan, tantangan, kreativitas, pemecahan masalah, dan motivasi. Dikutip dari (Wahyudi, 2020). Ketika bermain, anak akan mengeluarkan dan membersihkan segala sesuatu yang membebani dirinya (psikis).

Jadi dengan adanya perlakuan berupa latihan bermain, umpanan yang diharapkan tepat ke teman itu dapat berjalan dengan baik. Sehingga tidak menyusahkan kepada teman untuk menerima umpanan tadi baik pada saat latihan ataupun pada saat bertanding tentunya. Selain itu latihan bermain tadi memberikan dampak yang baik karena menciptakan latihan yang menyenangkan, pemain juga dapat mengekspresikan dirinya sehingga dapat mengambil keputusan yang cepat karena permainan futsal menuntut pemain untuk mengambil keputusan secepat mungkin untuk mengumpan atau menggiring atau menendang langsung kearah gawang.

latihan bermain dapat digunakan dalam proses latihan peningkatan kemampuan passing dalam permainan futsal karena dalam latihan bermain mencakup aspek teknik, taktik dan fisik. Dengan harapan akan mengasah keterampilan bermain futsal baik secara individu maupun tim. Berdasarkan hasil analisis data dan uji inferensial pada penelitian ini maka setelah dilakukan perlakuan selama 16 kali maka terjadi peningkatan kemampuan dalam memberikan passing ke teman.

Metode *drill* mempunyai pengaruh yang baik dalam permainan futsal yaitu pada saat pemain melakukan passing. Tes kemampuan passing pada kelompok *drill* yaitu teknik menendang bola ke tembok dengan jarak 1,5 meter. Hasil pada penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh latihan *drill* setelah diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan terhadap kemampuan passing peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 11 Makassar. Ini dibuktikan dengan rata – rata peningkatan kemampuan passing. Sebelum diberikan latihan dengan metode *drill*, sebagian besar kemampuan passing peserta SMA Negeri 11 Makassar yang mengikuti

ekstrakurikuler berada pada rata-rata 22,17 kali dengan standar deviasi 0.753. Hal ini disebabkan oleh kurangnya intensitas latihan baik dengan metode bermain ataupun dengan latihan *drill*. Kondisi ini membuat kemampuan passing khususnya yang mengikuti ekstrakurikuler futsal ini masih dikatakan kurang baik. Setelah mendapatkan perlakuan berupa metode latihan *drill*, ternyata kemampuan mereka mengalami peningkatan yang signifikan. Hal ini terlihat dari rata-rata hasil tes akhir kemampuan passing menjadi 26,31 kali dengan standar deviasi 1,169.

Dimana setelah itu diberikan perlakuan berupa latihan *drill* oleh peneliti selama melakukan penelitian dan latihan tersebut membantu pemain berkonsentrasi terhadap sasaran yang dituju. Jika dalam permainan maka sasaran ini adalah teman satu tim. Jika dalam latihan menendang bola ke tembok baik maka passing pemain ke temannya juga akan semakin baik pula. Kemudian dalam perlakuan selama penelitian maka pemain diperintahkan untuk melakukan passing secara berpasangan dengan tujuan untuk meningkatkan konsentrasi dan ketepatan dalam memberikan passing. Perlakuan menendang ke tembok secara berpasangan mampu membuat ketepatan kaki dalam melakukan passing sesuai dengan yang diinginkan.

Metode *drill* dengan melakukan passing secara berpasangan membuat pemain semakin akurat dalam melakukan tendangan menyusur tanah dan tepat ke teman yang ingin diberikan bola passing. Peningkatan yang awalnya hanya memasukkan beberapa tendangan ke sasaran di tembok maka setelah perlakuan terdapat pula peningkatan kemampuan menendang ke sasaran semakin atau sesuai target. Hal ini bisa membuat pemain bisa memberikan passing yang akurat kepada teman satu tim. Jadi jika sebuah tim ingin membuat tingkat akurasi dalam memberikan bola passing antar pemain maka metode *drill* mampu meningkatkan kemampuan passing antar pemain.

Peningkatan ini terlihat dimana awal perlakuan ketika pemain memberikan umpan kepada temannya bola masih jatuh jauh dari posisi teman sedangkan ketika selesai diberikan perlakuan menendang bola secara berpasangan, jarak bola jatuh ketika memberikan umpan kepada teman satu tim tepat sasaran ke arah teman yang dituju dan jarak jatuh bola tepat dikaki teman satu tim. Untuk umpan lambung juga terlihat peningkatan ketika memberikan umpan, untuk bola lambung dari sisi lapangan maka bola tepat berada di atas kepala jadi pemain lebih leluasa melakukan heading.

Latihan *drill* passing dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan passing pada pemain dikarenakan latihan dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, dan beban selalu bertambah. Tiga poin utama latihan tersebut sesuai dengan yang dijelaskan oleh Harsono (2015), bahwa setiap pelaksanaan program latihan haruslah menyangkut program latihan yang sistematis, berulang-ulang, dan beban selalu bertambah untuk meningkatkan kualitas fisik, teknik dan mental. Dikutip dari (Ardana, 2020). Pelatihan yang dilakukan dengan frekuensi tiga kali seminggu, sesuai untuk para pemula dan akan menghasilkan peningkatan yang berarti. Pelatihan fisik yang diterapkan secara teratur dan terukur dengan takaran

dan waktu yang cukup, akan menyebabkan perubahan pada kemampuan untuk menghasilkan energi yang lebih besar dan memperbaiki penampilan fisik. Gerakan yang dilakukan saat latihan dengan cara berulang-ulang akan menyebabkan terjadinya pembentukan refleks bersyarat, belajar bergerak, dan proses penghafalan gerak (Nala, 2011: 39).

Dari kedua latihan ini, sama-sama meningkatkan kemampuan passing futsal akibat dari perlakuan dan program latihan yang dibuat oleh penelitian. Namun Peneliti mengidentifikasi bahwa latihan bermain lebih baik daripada latihan *drill*. Demikian pula, dari aspek mental, latihan *drill* dapat mengakibatkan kebosanan (boredom) pada sampel yang dilatih karena materi latihannya berulang dan monoton yang dilakukan selama perlakuan berlangsung. Bagi latihan bermain dapat memberikan variasi yang optimal sehingga sampel penelitian tidak merasa bosan dan selama latihan sampel dapat berkomunikasi dan saling memotivasi karena latihan ini juga dibuat menyerupai kondisi pertandingan yang sebenarnya. Oleh karena perkembangan setiap unsur tidak bisa diperoleh dalam waktu yang singkat, maka dibutuhkan suatu jangka waktu yang lama sebelum unsur-unsur tersebut dapat berkembang secara optimal. Keterampilan bermain futsal yang bagus dari setiap pemain akan menghasilkan permainan yang bagus dan prestasi yang bagus. Pemilihan metode latihan yang tepat akan berpengaruh dalam peningkatan keterampilan bermain futsal.

Metode latihan bermain merupakan situasi tepat yang dikembangkan untuk para pemain muda, supaya mereka bisa belajar dan berkembang. Setiap permainan merupakan gabungan dari teknik khusus dalam futsal, misalnya menggiring, mengoper, atau menembakkan bola, atau berfokus pada kerja sama tim dan strategi, misalnya bertahan, menyerang, menciptakan ruang gerak, atau bergantian tugas. Permainan ini dirancang secara khusus untuk menampilkan.

Dalam metode latihan bermain ada kondisi dimana luas ruang gerak diperkecil dengan Batasan tertentu sehingga pemain akan lebih banyak melakukan passing untuk menjaga ball possession. Jika latihan bermain ini diterapkan secara berkelanjutan maka otomatis dapat meningkatkan tingkat ketepatan passing pemain. Latihan bermain sangat baik digunakan karena latihan tersebut lebih memfokuskan pemain dengan aturan yang diberlakukan.

Ada beberapa keuntungan yang dapat diperoleh dengan menggunakan latihan bermain, yaitu:

1. Sentuhan terhadap bola lebih banyak.
2. Latihan bervariasi dan tidak membosankan
3. Waktu untuk bermain lebih banyak.
4. Dapat meningkatkan keterampilan (*skill*).
5. Lebih banyak mengambil keputusan dalam suatu permainan.
6. Banyak memainkan bertahan dan menyerang.
7. Keterlibatan pemain dalam permainan lebih banyak.
8. Dapat meningkatkan kondisi fisik.

Latihan bermain lebih produktif dan efisien. Sebab di dalam melakukan latihan lebih mengarahkan langsung pada kemampuan kinerja otot-otot untuk bergerak. Dengan demikian seorang pemain yang melakukan latihan bermain tentunya memperoleh kemampuan fisik berupa kekuatan, kecepatan dan kelincahan. Sehingga nantinya ketika dalam kondisi bertanding hal ini tentu akan memberikan dampak yang positif sebab permainan futsal menuntut setiap pemain untuk selalu bergerak dinamis dan pastinya akan menguras tenaga yang dapat mengganggu konsentrasi dan bisa mengganggu kemampuan passing pemain.

Keterampilan bermain futsal yang bagus dari setiap pemain akan menghasilkan permainan yang bagus dan prestasi yang bagus. Pemilihan metode latihan yang tepat akan berpengaruh dalam peningkatan keterampilan bermain futsal. Dengan demikian hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh latihan pada kemampuan passing mengalami peningkatan pada kelompok latihan bermain setelah diberi perlakuan dan lebih bagus dari pada kelompok latihan *drill*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil-hasil yang peneliti peroleh dari hasil instrumen penelitian dan pengolahan data, maka dapat penulis simpulkan bahwa:

1. Metode latihan bermain dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 11 Makassar.
2. Metode latihan *drill* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan passing pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 11 Makassar.
3. Metode latihan bermain memberikan pengaruh yang signifikan daripada metode *drill* terhadap peningkatan kemampuan passing pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 11 Makassar.

REFERENSI

- Ardana, B. (2020). Latihan Small Sided Games Dalam Ketepatan Passing Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola. *STKIP Banten*.
- Ardhirianto, W. (2020). *Pengaruh Latihan Kordinasi Drill Passing Dan Small Sided Game Terhadap Peningkatan Passing Bawah Pemain Sepakbola Ssb Gelora Muda Sleman*. universitas negeri yogyakarta.
- Arsyad, I. (2019). *Pengaruh Kelincahan, Keseimbangan Dan Percaya Diri Dengan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Futsal Smkn 3 Makassar*. Universitas Negeri Makassar.
- Badaru, B. (2017). *Latihan Teknik BYEB bermain futsal modern*. Cakrawala Cendikia.
- Febri, D. (2015). *Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik Terhadap Kemampuan Passing Dan Dribbling Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Sman 1 Maospati*. Universitas Negeri Yogyakarta.

- Hermawan, I. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed Method)*. Hidayatul Quran.
- Hidayat, A. (2016). *Pengaruh Metode Latihan Bentuk Bermain Dan Bentuk Latihan Terhadap Passing Bawah Dan Kontrol Sepakbola (Studi Eksperimen Pada Pemain Puslat Garuda Kota Semarang Tahun 2015)*. Universitas Negeri Semarang.
- Irfan, I. (2019). Pengaruh Motivasi Disiplin Dan Partisipasi Terhadap Prestasi Peserta eskul Pada Futsal Smp Hang Tuah Makassar. *Universitas Negeri Makassar, ISSN 2685-7480*.
- Kasmad, R. (2018). The Application of Creative Play Approach Model on Improving Passing and Dribble Learning Outcomes in Football Game. *Atlantis Press*.
- Kuncoro, R. A. C. (2016). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sragen. *Journal UNY*.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Be Champion (Penebar Swadaya Grup).
- Mardiana, F. (2019). *Pengaruh Metode Latihan Sasaran Tetap, Sasaran Berubah, Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Servis Float Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli*. 160.
- Rizal, M. S. (2013). *Pengaruh Metode Latihan (Drill) Dan Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar Passing Dalam Cabor Futsal Di Sdn Bojong Indah Bandung* [PhD Thesis]. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sarwono, J. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Graha Ilmu.
- Septiadi, G. (2015). *Pengaruh Metode Latihan Small Sided Game Dan Metode Latihan Passing Drill Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing Peserta eskul Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Smp Negeri 3 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta* [universitas negeri yogyakarta].
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kombinasi (mixed methoeds)*. Alfabeta.
- Suyito, S. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian* (Vol. 1). Literasi Media Publishing.
- Syahrudin. (2017). *Peningkatan Koordinasi Mata Tangan Melalui Model Pembelajaran Berbasis Bermain Bagi Anak Tuna Grahita*. Universitas Negeri Makassar.
- Wahyudi, A. (2020). *Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Passing Futsal Menggunakan Metode Drill dan Metode Bermain pada Ekstrakurikuler Futsal Madrasah Aliyah*. Universitas Negeri Malang.
- wiarto, G. (2013). *Fisiologi dan Olahraga* (Pertama). Graha Ilmu.
- Zafar, S. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. PT Remaja Rosdakarya.