

**PENGARUH MODEL-MODEL LATIHAN *PASSING* DENGAN METODE
CIRCUIT TRAINING TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* ATLET FUTSAL
MAN2 KOTA PADANG**

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Di Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang



GILANG FEBRIAN IDHA

20087118

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Pengaruh Model-Model Latihan *Passing* Dengan Metode
Circuit Training Terhadap Kemampuan *Passing* Atlet
Futsal MAN 2 Kota Padang

Nama : Gilang Febrian Idha

NIM : 20087118

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

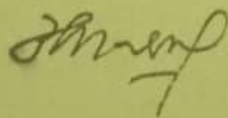
Departemen : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaaan

Padang, Oktober 2024

Disetujui oleh:

Kepala Departemen



Dr. Masrun, M. Kes., AIFO
NIP. 196311041987031002

Pembimbing



Dr. Ronni Yenes, M.Pd
NIP. 198509122014041001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

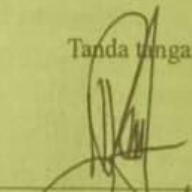
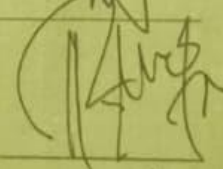
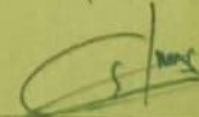
Judul : Pengaruh Model-Model Latihan *Passing* Dengan Metode
Circuit Training Terhadap Kemampuan *Passing* Atlet
Futsal MAN 2 Kota Padang
Nama : Gilang Febrian Idha
NIM : 20087118
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaaan

Padang, Oktober 2024

Tim Penguji

Tanda tangan

1. Ketua : Dr. Ronni Yenes, M.Pd
2. Anggota : Dr. Roma Irawan, M.Pd
3. Anggota : Sari Mariati, S.Si, M.Pd

1. 
2. 
3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "**Pengaruh Model-Model Latihan Passing Dengan Metode Circuit Training Terhadap Kemampuan Passing Atlet Futsal MAN 2 Kota Padang**", adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2024

Yang membuat pernyataan



Gilang Febrian Idha
NIM. 20087118

ABSTRAK

Gilang Febrian Idha, 2024. Pengaruh Model-Model Latihan *Passing* Dengan Metode *Circuit Training* Terhadap Kemampuan *Passing* Atlet Futsal MAN 2 Kota Padang. Skripsi. Padang : Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini membahas tentang Pengaruh Model-Model Latihan *Passing* Dengan Metode *Circuit Training* Terhadap Kemampuan *Passing* Atlet Futsal MAN 2 Kota Padang. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui adanya Pengaruh Model Latihan *Passing* Dengan Metode *Circuit Training* Terhadap Kemampuan *Passing* Atlet Futsal MAN 2 Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *passing* terhadap kemampuan *passing* atlet futsal MAN 2 Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 24 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *sampling jenuh* yaitu seluruh populasi dijadikan sampel sebanyak 24 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes kemampuan *passing*. Data yang diperoleh dianalisis dengan uji t.

Hasil penelitian ini adalah terdapat Pengaruh Model-Model Latihan *Passing* Dengan Metode *Circuit Training* Terhadap Kemampuan *Passing* Atlet Futsal MAN 2 Kota Padang dengan hasil ($t_{hitung} = 7,060 > t_{tabel} = 2,013$ pada taraf signifikan = 0,05) dimana dari rata-rata (mean) 5,2 ke 8,04.

Kata Kunci : Model Latihan *Passing*, Kemampuan *Passing*, Futsal

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam tercurah kepada nabi besar Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, demikian juga penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikan serta perhatian keduanya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Model-Model Latihan *Passing* Dengan Metode *Circuit Training* Terhadap Kemampuan *Passing* Atlet Futsal MAN 2 Kota Padang”**.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada:

1. Orang tua tersayang Bapak Samiir dan Ibu Nengsih yang telah mendukung, bekerja keras dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan studi di Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Kepada bapak Dr. Masrun, M. Kes., AIFO selaku Kepala Departemen Kepelatihan yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesainya skripsi ini.
3. Kepada bapak Dr. Ronni Yenes, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.

4. Kepada bapak Dr. Roma Irawan, M.Pd dan ibuk Sari Mariati, S.Si., M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.
5. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis mengikuti perkuliahan.
6. Kepada teman seperjuangan saya yang dari awal kuliah hingga saat ini yang telah banyak memberikan semangat, dukungan moril dan materil serta sudah banyak membantu serta motivasi saya untuk lebih bersemangat sehingga akhir proses pengolahan skripsi, sehingga penulis sangat terbantu dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Keluarga besar yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Oktober 2024

Gilang Febrian Idha
20087118

PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI

Judul : **Pengaruh Model-Model Latihan *Passing* Dengan
Metode *Circuit Training* Terhadap Kemampuan
Passing Atlet Futsal MAN 2 Kota Padang**

Nama : Gilang Febrian Idha

NIM : 20087118

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Departemen : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2024

Disetujui Oleh :

Kepala Departemen,

Pembimbing,

Dr. Masrun. M. Kes., AIFO

NIP. 196311041987031002

Dr. Ronni Yenes, M.Pd

NIP. 198509122014041001

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Perumusan Masalah	7
D. Pembatasan Masalah	7
E. Tujuan Penulisan.....	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori	9
B. Penelitian Relevan	26
C. Kerangka Konseptual	28
D. Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Desain Penelitian	30
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	31
C. Definisi Operasional Variabel.....	31
D. Populasi dan Sampel Penelitian	32
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	33
F. Teknik Analisis Data.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Deskripsi Data.....	36
B. Uji Persyaratan Data	38
C. Pengujian Hipotesis	39
D. Pembahasan.....	39

E. Keterbatasan Penelitian.....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	42
A. Kesimpulan.	42
B. Saran.	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Jumlah Prestasi.....	5
2. Jumlah Populasi	31
3. Norma Tes <i>Passing</i>	32
4. Alat dan Perlengkapan Penelitian... ..	33
5. Tenaga Pembantu... ..	34
6. Distribusi Data PreTest	36
7. Distribusi Data Post Test	37
8. Rangkuman Hasil Uji Normalitas.....	38
9. Hasil Uji Hipotesis.....	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Kerangka Konseptual	28
2. Desain Penelitian.....	29
3. Area Tes <i>Passing</i>	32
4. Diagram Batang PreTest	37
5. Diagram Batang Post Test.....	38

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Setiap orang berolahraga dengan tujuan yang berbeda-beda, termasuk mencapai prestasi, mempertahankan kesegaran, atau hanya bersenang-senang. Didalam dunia olahraga banyak terdapat cabang olahraga diantaranya cabang olahraga futsal. Olahraga futsal merupakan salah satu olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang permainannya didasari dengan bola. Permainan futsal merupakan permainan olahraga tim dimana kerja sama antar pemain sangat dibutuhkan tanpa adanya kerja sama yang baik permainan futsal tidak akan bagus, maka dari itu setiap pemain selain mempunyai teknik dasar yang bagus juga dibutuhkan fisik yang prima untuk mencapai sebuah prestasi salah satunya yaitu komponen fisik kelincahan

Olahraga juga memiliki peran penting bagi kehidupan manusia, karena olahraga ikut serta dalam memajukan masyarakat Indonesia yang berkualitas, maka pemerintah Indonesia menyelenggarakan pengembangan di bidang olahraga seperti pertandingan yang dapat diikuti oleh atlet atau olahragawan serta masyarakat umum. Sebagaimana yang tertuang di dalam Undang Undang Republik Indonesia No.11 Pasal 1 ayat 12 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan yaitu “Olahraga Prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis,

terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan”

Olahraga futsal adalah jenis olahraga sepakbola dalam ruangan yang sangat teknis di mana pemain membutuhkan waktu yang lebih sedikit untuk bermain dan memiliki lebih banyak kesempatan untuk mencetak skor. Sebelum berkembang menjadi cabang olahraga yang sejajar dengan lapangan rumput, futsal juga dibuat sebagai alternatif dari sepakbola lapangan rumput yang tidak dapat dimainkan karena salju di EROPA saat musim dingin. Selain itu, futsal juga digunakan untuk melatih dan mengarahkan para pemain muda yang ingin berkarir dalam sepakbola lapangan rumput. Ini juga dilakukan untuk menjaga dan melatih kemampuan fisik dan teknik secara umum. Futsal adalah olahraga yang dinamis di mana pemain harus terus bergerak. Itu juga membutuhkan kemampuan teknik yang baik dan ketekunan. Teknik Futsal hampir sama dengan teknik di lapangan rumput. Yang berbeda satu-satunya adalah para pemain harus menahan bola jauh dari kaki mereka karena permukaan lapangan yang keras. Ini karena apabila bola jauh dari kaki mereka dengan ukuran lapangan yang kecil, pemain lawan akan dengan mudah merebut bola.

Futsal adalah olahraga multisprint yang memiliki fase intensitas tinggi dibandingkan dengan sepakbola dan olahraga intermiten lainnya. Selain itu, kemampuan taktik setiap pemain dalam permainan futsal sangat

penting. Untuk menjalankan taktik dan strategi yang terlatih dan terkonsep, teknik individu digabungkan dengan teknik kolektif. Menguasai teknik dasar futsal dan bermain futsal secara teratur adalah syarat untuk bermain futsal dengan baik dan benar. Hal ini disebabkan karena futsal adalah permainan yang memerlukan teknik cukup tinggi. (Lhaksana, 2011) menyebutkan bahwa teknik dasar *passing*, teknik ini paling banyak digunakan sepanjang pertandingan futsal dibandingkan dengan teknik dasar yang lain. *Passing* dapat dilakukan dengan menggunakan beragam sisi kaki, yaitu kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, tumit atau bawah sisi. Pada dasarnya, keberhasilan ataupun prestasi seorang pemain perlu adanya latihan yang dilakukan secara sistematis dan sistemik. Secara sistematis artinya, latihan harus dilakukan secara terencana dan terprogram yang didasarkan pada pelaksanaan yang benar dan teratur. Sedangkan sistemik, artinya berbagai komponen latihan yang terkait dilakukan secara terpadu bermain futsal di level profesional melakukan latihan harus dengan intensitas tinggi dan yang ditekankan yaitu aerobik dan anaerobik.

Passing merupakan salah satu cara untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain guna membangun sebuah. Dalam permainan Futsal bahwa pergerakan pemain yang terus-menerus juga menyebabkan pemain harus terus melakukan *passing*, hampir sembilan puluh persen (90%) permainan futsal diisi dengan *passing*. Banyaknya kesalahan yang dilakukan saat *passing* sangat merugikan tim dan akan selalu menjadi

hambatan untuk membangun setiap serangan kelawan. *Passing* merupakan teknik olahfisik futsal yang menggunakan teknik tertentu untuk dapat memberikan bola kepada salah satu teman dalam satu tim, dibutuhkan operan yang akurat

Pada saat sekarang ini permainan futsal telah mengarah pada cara bermain yang efektif untuk menghasilkan suatu kemenangan. Pada permainan futsal kerja sama team akan berjalan lancar sesuai dengan strategi pelatih apabila setiap individu mampu melakukan teknik dasar dengan baik dan benar Ada beberapa keterampilan yang harus dikuasai dalam permainan futsal salah satunya yaitu *passing*

MAN 2 Kota Padang merupakan salah satu sekolah yang memiliki banyak prestasi salah satunya pada olahraga futsal. dan prestasi dapat diraih apabila atlet melakukan latihan yang sesuai dengan program-program yang disusun secara sistematis Yenes, Ronni, (2018). Tim futsal MAN 2 Kota Padang pernah menjuarai beberapa event yang ada di Sumatera Barat, salahsatunya *Event Hydro Coco* tingkat Sumatera Barat sekaligus mewakili Sumatera Barat untuk mengikuti turnamen antar provinsi yang diselenggarakan di Medan akhir 2019 lalu. Namun pada pertengahan 2020 hingga saat sekarang ini prestasi tim futsal MAN 2 Kota Padang mengalami penurunan prestasi yang cukup signifikan. Tim futsal MAN 2 Kota Padang selalu gagal menjuarai beberapa turnamen salah satunya dalam Info SumbarFutsal League 2 Tahun 2024 yang diadakan di Kota Padang dan bahkan tim ini bermain tanpa satupun meraih hasil kemenangan.

Tabel 1. Prestasi Atlet Futsal MAN 2 Kota Padang

NO	Tahun	Prestasi	Jumlah
1	2019	• Juara 1 MHS Cup (Se-Kota Padang) • Juara 3 ATIP Cup (Se-Kota Padang) • Juara 1 Excellent Cup (Se-Kota Padang) • Juara 2 SAICOM Cup (Se-SUMBAR) • Juara 1 POLTEKPEL SUMBAR • Juara 1 Hydrococo Nasional Futsal Tournament Silver Qualification Padang (Se-SUMBAR) • Juara 2 Hydrococo Nasional Futsal Tournament Gold Qualification Medan (Se-Sumatera) • Juara 1 Lab's Competition III (Se-Kota Padang)	8
2	2020	• Juara 1 Best Senior High School Team Futsal SUMBAR Award • Juara 1 Rakyat SUMBAR Futsal Cup I • Juara 1 STMIK Cup (Se-SUMBAR) • Juara 1 Painan Cup	4
3	2022	• Juara 2 D3 Fest UNAND (Se-SUMBAR)	4

		• Juara 1 hamka (se-sumbar) • Juara 1 POMAT (Se-Kota Padang) • Juara 2 SMANSA Solok Cup (Se-SUMBAR,	
4	2023	• Juara 1 ARO Cup (Se-Kota Padang) • Juara 2 Info Sumbar	2
Jumlah			18

Sumber : Pelatih Futsal MAN 2 Kota Padang

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan pada permainan futsal di MAN 2 Kota Padang terdapat beberapa kesalahan dalam melakukan *passing* diantaranya yaitu akurasi *passing*, pandangan (*head up*), tumpuan kaki, dan perkenaan pada bola. *Passing* ini bertujuan untuk mengalirkan bola kepada teman agar permainan bisa berjalan lancar sesuai dengan arahan pelatih dan *passing* juga sangat menentukan dalam memulai sebuah serangan karena *passing* merupakan teknik dasar yang sangat mengancam pertahanan lawan apabila dilakukan dengan benar.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Model-Model Latihan *Passing* dengan Metode *Circuit Training* terhadap Kemampuan *Passing* Atlet Futsal MAN 2 Kota Padang” yang berkaitan dengan keterampilan teknik dasar pemain futsal MAN 2 Kota Padang. Hal ini dilakukan demi kemajuan dan pengembangan keterampilan teknik dasar *passing* atlet futsal putra MAN 2 Kota Padang, yang penulis juga salah satu penyebab kesalahan

dalam suatu pertandingan yang diikuti team futsal MAN 2 Kota Padang ini adalah teknik dasar *passing* yang belum baik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas dapat diidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut :

1. Masih kurangnya teknik *passing* pada permainan futsal MAN 2 Kota Padang
2. Masih kurangnya kemampuan fisik pada atlet futsal MAN 2 Kota Padang
3. Program latihan yang diberikan kurang tepat
4. Model-model latihan *passing* dengan metode *circuit training*

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan Identifikasi masalah di atas, fokus permasalahan dalam penelitian adalah

1. Teknik dasar *passing* futsal MAN 2 Kota Padang
2. Model-model latihan *passing* dengan metode *circuit training*

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas dapat dirumuskan masalah yaitu :

- a. Apakah terdapat pengaruh model-model latihan *passing* dengan metode *circuit training* terhadap kemampuan *passing* atlet futsal MAN 2 Kota Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, fokus penelitian dan pertanyaan penelitian tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah :

- a. untuk mengetahui pengaruh model-model latihan *passing* terhadap kemampuan *passing* atlet futsal MAN 2 Kota Padang”.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian yang dilakukan adalah :

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Hasil penelitian ini dapat menjadi motivasi bagi para atlet MAN 2 Kota Padang untuk meningkatkan akurasi passing pada saat latihan.
3. Hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi pelatih dalam menentukan program latihan yang mengarah peningkatan *passing* khususnya cabang olahraga futsal.
4. Sebagai bahan bacaan mahasiswa di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan di uraikan pada bab sebelumnya dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: terdapat pengaruh model-model latihan *passing* dengan metode *circuit training* terhadap kemampuan *passing* atlet futsal MAN 2 Kota Padang dengan ($t_{hitung} = 7,060 > t_{tabel} = 2,013$) dimana dari rata-rata 5,2 meningkatkan menjadi 8,04.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi yang ditemui dalam meningkatkan ketepatan *passing* diantaranya:

1. Bagi pelatih futsal MAN 2 Kota Padang dapat menggunakan sebagai model latihan *passing* dengan metode *circuit training* secara teratur untuk dapat meningkatkan kemampuan *passing*.
2. Bagi atlet, khususnya atlet futsal MAN 2 Kota Padang disarankan untuk lebih on time dalam latihan dan mematuhi program yang telah di rancang.
3. Kepada peneliti selanjutnya disarankan agar melakukan penelitian tentang factor lain yang dapat meningkatkan kemampuan *passing*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul. A. W. (2007). *Metode dan Model-Model Mengajar*. Alfabeta
- Almy, M. A., & Sukadiyanto, S. (2014). Perbedaan pengaruh *circuit training* dan *fartlek training* terhadap peningkatan VO2Max dan indeks massa tubuh. *Jurnal Keolahragaan*, 2(1), 59-68
- Amansyah., Sinaga, R, T. 2015. "Upaya Meningkatkan Hasil *Passing* Melalui Variasi Latihan Berbalik Dan Mengoper Bola Pada Atlet Sepak Bola Usia 13-15 Tahun Di SSB Sinar Pagi". *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol. 14(1), 24-34.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Ballesteros, J, L., Penas, C, L. "Identifying the Keys to Success in Soccer". *Journal of Human Kinetics*. Vol. 25, 85-91.
- Beato, M., et al. 2017. "Evaluation of The External & Internal Worltload in Female Futsal Players. *Biology of Sport*. Vol. 34(3), 227-231.
- Budiwanto. 2013. *Metodologi Latihjan Olahraga*. Malang Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang
- Chan, F. 2012. "*Strength Training* (Latihan Kekuatan)". *Jurnal Cerdas Sifa*. Vol (1), 1-8.
- Danu, I., et al. 2014. "Upaya Meningkatkan Teknik Dasar *Passing* Pada Futsal Dengan Metode Permainan Tradisional Kucing Bola Untuk Siswa Kelas XI IPS SMA Muhammadiyah Nanga Pinoh". *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, Vol. 1(1), 59-63.
- Dimas, Iqbal Tawakal. (2015). "Modifikasi Tes Keterampilan Teknik Dasar Short Pass Dalam Cabang Olahraga Futsal (Modifikasi Loughborough Soccer Passing Test)". *Jurnal Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Faizal, S., & Syahrul, M. (2015). Perbedaan latihan passing wall pass dan passing berpasangan terhadap kelincahan pass and turn dalam permainan sepakbola. skripsi
- Fikri, S., Pradhila, F., Dirganta, D. 2016. "*Biomechanical Analysis With Optimal Combination By Using Foot and Distance When The Futsal Player Passing The Ball Against The Accuracy Of The Target*". *British Journal of Sports Medicine*. Vol. 50(22), 13-24.
- Ginting, S. F., et al. 2019. "Analisis Kemampuan Teknik *Control*, *Heading* dan *Passing* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 13 Kota Bengkulu". *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. Vol. 3(1), 118-124.
- Giriwijoyo. dkk. 2005. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.

- Gonzalves, B., dkk. 2017. "Exploring Team Passing Networks and Player Movement Dynamics in Youth Association Football". *Journal Pone*. Vol. 2(3), 1-13.
- Haff, G. G., et al. 2008. "Cluster Training: A Novel Method for Introducing Training Program Variation". *Strength and Conditioning Journal*. Vol. 30(1), 67-76.
- Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Sepakbola*. Jakarta: Anugrah.
- Iedynak, G., et al. 2019. "Locomoto Activites of Profesional Futsal Playes During Competitions". *Journal of Physical Education and Sport*. Vol. 19(3), 813-818.
- Indonesia. (n.d.). *UU No. 11 Tahun 2022*. Retrieved January 4, 2024, from Peraturan BPK: <https://peraturan.bpk.go.id/Details/203148/uu-no-11-tahun-2022>
- Iqram, M., dkk. 2018. "Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Kemampuan Teknik *Passing-Stopping* Bermain Futsal Pada Siswa SMP Negeri Model Terpadu Madani". *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*. Vol. 6(1), 43-53.
- Irawan, A. (2009). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena
- Irawan, R. (2019). Modifikasi Instrument Mengoper Bola Rendah Untuk Tes Passing Futsal. *Jurnal Patriot*, 1(2), 438-451.
- Islam, M. S., Kundu, B. 2020. "Soccer Passing Accuracy Differentiates Between High and Low Digit Ratio (2D:4D) Soccer Players". *American Journal of Sports Science*. Vol. 8(3), 49-55.
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Mentara, H., Murtono, T. 2020. "Pengembangan Model Variasi Latihan *Passing dan Receiving the Ball* Dalam Permainan Futsal Di SMP N 15 Palu". *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*. Vol. 8(2), 25-32.
- Moura, F. A., et al. 2007. Analysis of the Shots to Goal Strategies of First Division Brazilian Professional Soccer Team. *XXV ISBS Symposium Ouro Preto–Brazil*. 258-361.
- Muzaffar, A., Saputra, A. 2019. "Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Akurasi *Passing* Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Muaro Jambi". *Indonesia Journal of Sport Science and Coaching*. 81-88.
- Noviada, G., Kanca, I.N., Darmawan, G. E. B. 2014. "Metode Pelatihan Taktis *Passing* Berpasangan Statis Dan *Passing* Sambil Bergerak Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing Control Bola Futsal". *E-Journal PKO Universitas Pendidikan Ganesha*, Vol. 1: 1-13.

- Nurhidayatim, M. 2019. "Pengaruh Variasi Permainan Terhadap Hasil *Passing* Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 10 Pontianak". *Skripsi*. FKIP. Untan Pontianak
- Pardini, G. C., Saparudin. 2020. "Latihan *Passing* ke Tembok Dalam Keberhasilan *Passing* Futsal". *Jurnal Sportif*. Vol. 5(2), 1-5.
- Putri, adelvia, & Mariati, S. (2020). Pengaruh Modifikasi Permainan Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 15 Padang. *Jurnal Patriot*, 2(1), 15-25. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot,v2i1.525>
- Rampinini, E., et al. 2008. "Effect of Match-Related Fatigue on Short-Passing Ability in Young Soccer Players". *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Vol. 40(5), 934-942
- Rizal, Agung Y. C. 2020. "Pengaruh Latihan *Passing* Dengan Metode 3 Vs 3 Terhadap Ketepatan *Passing* Futsal". *Sport Science & Education Journal*. 38-45.
- Rosita, T., et al. 2019. "Pengaruh Keseimbangan, Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Terhadap Ketepatan *Shooting* Futsal". *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*. Vol. 4(2), 117-126.
- Russell, M., Benton, D., Kingsley, M. 2010. "Reliability and Construct Validity Of Soccer Skills Tests That Measure Passing, Shooting, And Dribbling". *Journal of Sports Sciences*. Vol. 28(13), 1399-1408.
- Santoso, N. 2014. "Tingkat Keterampilan *Passing-Stopping* Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa Pjkr B Angkatan 2013". *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol 10 (2), 40-48.
- Sari, P. R., & Nugraha, U. (2022). Pengaruh Latihan Wall Pass Terhadap Ketepatan Passing Tim Futsal Putri Tanjung Jabung Barat. *Indonesia Journal of Sport Science and Coaching*, 4(1), 91-99.
- Setiawan, W, A., et al. 2021. "Peningkatan Keterampilan Dasar Futsal Melalui Metode Latihan *Passing* Aktif dan Pasif". *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. Vol. 7(2), 270-278.
- Siallagan. 2018. "Pengaruh Latihan *Passing* Pasif Dan *Passing* Aktif Terhadap Hasil Kemampuan *Passing* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 5 Medan". *Skripsi*. UNIMED.
- Siswandi, E. 2018. "Pengaruh Metode Latihan Teknik Distribusi Terhadap Keterampilan *Dribbling* Zig – Zag Permainan Futsal". *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. Vol. 2(2), 173-178.
- Sudimahayasa, N. (2015). Penerapan Model Pembelajaran TGT untuk Meningkatkan Hasil Belajar, Partisipasi dan Sikap Siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 48(1-3), 45-53.
- Susworo, Agus dkk. 2009. "Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal". *Jurnal IPTEK Olahraga*. Vol 11 (2), 149.

- Syarifudin, M. B., dkk. 2020. "Pengembangan Model Latihan *Passing* Futsal Berbasis Aplikasi Android". *Indonesia Performance Journal*. Vol 4 (1), 41-45.
- Travassos, B.*et al.* 2012. "Spatiotemporal coordination behaviors in futsal (indoor football) are guided by informational game constraints". *Human Movement Science*. Vol. 31, 932-945
- Wardhana, I, K. 2016. "Analisis Teknik Dasar *Passing* dan *Control* Pada Pertandingan PORPROV V Cabor Futsal Tim Kota Surabaya". *Skripsi*. FIK. Universitas Negeri Surabaya,
- Yogiana, K. F., *et al.* 2018. "Pengaruh Pelatihan *Passing* Pasif Segitiga Dan *Passing* Sambil Bergerak Terhadap Teknik *Passing* Futsal". *E-journal Universitas Pendidikan Ganesha*. Vol. 9(1), 1-11.
- Yusuf, A. Muri. 2007. *Metodologi Penelitian*. Padang: Universitas Negeri Padang Press.
- Yenes, R., Syahara, S., & Kiram, Y. (2018). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shoot Atlet Bolabasket FIK UNP