

Penerapan Model Latihan *Passing* Dilanjutkan Dengan Pergerakan Tanpa Bola Untuk Meningkatkan Performa Pada Pemain Futsal

Gilang Ramadhan¹, Alen Rismayadi²

^{1,2} Universitas Pendidikan Indonesia, Jawa Barat, Indonesia

Jalan Dr. Setiabudhi No. 229, Bandung, Jawa Barat 40154

Email: gilanggr052002@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan *passing* dilanjutkan dengan pergerakan tanpa bola terhadap peningkatan performa pada pemain futsal, latihan ini dapat dijadikan bahan referensi bagi para pelatih terkait model latihan yang sudah dibuat. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *one-group pre-test* dan *post-test*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, Sampel pada penelitian ini pemain futsal Neos Futsal Academy yang berjumlah 13 pemain. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini menggunakan *Game Performance Assesment Instrument (GPAI)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan model latihan *passing* dilanjutkan dengan pergerakan tanpa bola terhadap peningkatan performa pada pemain futsal. Dengan demikian, model latihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan performa pemain futsal secara menyeluruh. Penelitian ini bermanfaat bagi para pembaca untuk menambah wawasan khususnya dalam *passing*, pergerakan tanpa bola, dan dapat dijadikan bahan referensi bagi para pelatih untuk diterapkan dalam sesi latihan.

Kata Kunci: *Passing, Pergerakan Tanpa Bola, Latihan Futsal, Performa Pemain, Para Pelatih, GPAI.*

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of the passing training model followed by movement without the ball on improving performance in futsal players, this training can be used as a reference for coaches related to the training model that has been created. The research method used is an experiment with a one-group pre-test and post-test design. The sampling technique in this study used purposive sampling, the sample in this study were 13 Neos Futsal Academy futsal players. The instrument used in this study used the Game Performance Assessment Instrument (GPAI). The results of the study showed that there was a significant effect of the passing training model followed by movement without the ball on improving performance in futsal players. Thus, this training model has proven effective in improving the performance of futsal players as a whole. This study is useful for readers to increase insight, especially in passing, movement without the ball, and can be used as a reference for coaches to apply in training sessions.

Keywords: *Passing, Movement Without The Ball, Futsal Training, Player Performance, The Coaches, GPAI.*

PENDAHULUAN

Futsal adalah versi sepak bola dalam ruangan yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari lima pemain, dengan pergantian pemain yang tidak terbatas,

dimainkan di lapangan keras yang lebih kecil dari lapangan sepak bola dan umumnya di dalam ruangan (Methenitis, 2019). Futsal sebagai varian cepat dan dinamis dari sepak bola, menuntut tingkat kerja sama tim yang tinggi antara para pemain untuk mencapai hasil yang diinginkan. Kerja sama tim bukan hanya sekedar mengandalkan keterampilan individu, tetapi juga kemampuan untuk memahami pergerakan rekan satu tim, saling berkomunikasi, dan mengambil keputusan dengan cepat, (Nuvita Retna Sari, Faried Wajdi, and Massus Subekti 2020). Sekarang ini permainan futsal sudah mengarah pada cara bermain yang efektif untuk menghasilkan kemenangan (Widarto, Rahayu, and Yuda, 2022). Supaya dapat bermain futsal secara efektif seorang pemain futsal harus menguasai teknik dasar dalam permainan futsal. Menurut Supriyono, (2020) ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai dalam bermain futsal diantaranya yaitu *passing, dribbling, control, shooting*. Mengoper (*passing*) merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh setiap pemain, karena dengan lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat. Tipe *passing* berdasarkan jarak terbagi dalam 3 jenis, yaitu: Jarak pendek (*short pass*), jarak menengah (*medium pass*), dan jarak jauh (*long pass*) (Ginting, Syafrial, and Defliyanto, 2019). *Passing* tujuannya untuk memberikan atau mengalirkan bola kepada teman. *Passing* yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam bermain futsal. Dengan menguasai teknik ini maka akan mempermudah mengalirkan atau pun menghubungkan bola antar pemain dalam sebuah permainan (Pasaribu and Mashuri, 2019). Agar *passing* dilakukan dengan akurat dan tepat waktu, pemain memerlukan konsentrasi dalam membaca permainan. Dalam permainan futsal harus menguasai teknik dasar *passing* dan melatih pergerakan tanpa bola karena sangat penting untuk membantu mempertahankan aliran permainan, menciptakan peluang, dan menciptakan sebuah gol. Oleh karena itu perlu menerapkan model latihan *passing* yang dilanjutkan dengan pergerakan tanpa bola (Ronni, 2020). Teknik dasar ini menjadi satu paket yang harus dimiliki oleh setiap pemain, karena dengan menguasai teknik dasar *passing* dan pergerakan tanpa bola pemain akan mudah menciptakan ruang, mendukung pergerakan bola dalam situasi menyerang maupun bertahan dan menciptakan sebuah gol (Rosdiana Dini, 2016).

Performa atlet yang prima menjadi sebuah tuntutan di era futsal seperti sekarang yang mengharuskan para pemain melakukan banyak aksi di lapangan. Performa dalam konteks olahraga adalah elemen kunci yang menjadi penunjang bagi seorang atlet untuk meraih prestasi tertinggi. Adapun pengertian nya kinerja atau performa adalah hasil

kerja yang dicapai seseorang maupun sebuah organisasi untuk mewujudkan tujuannya (Niartiningsih et al, 2023). Performa atlet mencakup kemampuan untuk secara konsisten mencapai atau bahkan melampaui standar tertentu dalam latihan maupun kompetisi. Dalam cabang olahraga futsal performa yang optimal menjadi suatu kunci yang memungkinkan atlet mencapai tujuan atau prestasi. Prestasi dalam olahraga sering kali diukur dengan pencapaian tertentu, seperti memenangkan kompetisi. Performa yang baik memungkinkan atlet untuk menjalankan strategi mereka dengan baik, menghadapi tekanan kompetisi dengan tenang, dan mengoptimalkan kemampuan mereka untuk meraih hasil terbaik. Pentingnya performa sebagai penunjang prestasi atlet dapat dilihat dari berbagai sudut pandang seperti performa yang konsisten dan unggul memungkinkan atlet untuk mendapatkan keunggulan kompetitif atas lawan-lawannya serta performa yang baik juga memengaruhi motivasi dan kepercayaan diri atlet (Niartiningsih et al, 2023). Dengan demikian, performa dapat dipandang sebagai fondasi yang tak terpisahkan dalam perjalanan atlet menuju prestasi tertinggi dalam olahraga. Pentingnya pemahaman dan pengembangan performa yang baik menjadi kunci dalam mempersiapkan atlet untuk menghadapi tantangan kompetitif dan meraih sukses dalam karir olahraga mereka. Dalam era dimana persaingan semakin ketat dan standar prestasi semakin tinggi, pemahaman mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi performa atlet menjadi semakin penting. Namun untuk mencapai performa yang baik tentunya tidak bisa dicapai begitu saja, performa atlet yang baik erat kaitannya dengan sebuah keterampilan bermain yang harus terus ditingkatkan kualitasnya.

Keterampilan bermain futsal adalah kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan yang melibatkan gerak tubuh dan anggota tubuh secara sengaja untuk bermain secara efektif dan efisien baik dari gerakan tanpa bola maupun dengan bola untuk memenangkan permainan (Alfarobi & Anggita, 2022).

Permasalahan dalam penelitian ini adalah pemain masih kurangnya pemahaman dalam segi teknik baik *passing* maupun dalam bergerak tanpa bola sehingga pemain harus diberikan pemahaman dengan diberikan model latihan *passing* agar pemain bisa meningkatkan kualitas *passing* dilanjutkan dengan pergerakan tanpa bola (Sudimahayasa, 2015). dengan demikian tujuan diberikan model latihan *passing* dilanjutkan dengan pergerakan tanpa bola ini untuk meningkatkan kemampuan *passing* dengan baik serta paham dalam mencari posisi. Jika hal ini terus di biarkan akan berdampak pada prestasi atlet dan memungkinkan juga akan berpengaruh pada

chemistry dan kemungkinan terburuknya mengalami kekalahan, jadi bukan berdampak terhadap individu saja bahkan sampai tim.

Peneliti menemukan kesenjangan berdasarkan fakta di lapangan terlihat bahwa para pemain masih banyak melakukan kesalahan seperti pada saat mengambil keputusan, keterampilan *skill*, dan dukungan kepada rekan tim nya. Seperti pada saat mengambil keputusan seringkali pemain tidak tepat dalam mengambil keputusan, Passing yang tidak akurat, dan dukungan atau pergerakan tanpa bola yang dinilai masih kurang menjadi masalah dalam bermain. Merujuk pada penelitian terdahulu yang hanya mengembangkan model saja atau menghasilkan dan membuat produk baru untuk dijadikan bahan referensi bagi pelatih, peneliti menemukan kesenjangan lantas bagaimana jika model latihan yang sudah dibuat sebelumnya diterapkan dalam latihan apakah kemampuan *passing* dan pergerakan tanpa bola meningkat, sama saja, atau bahkan tidak ada perubahan sama sekali. Sehingga kebaruan pada penelitian ini yaitu menganalisis kembali dan menerapkan model latihan yang sudah dibuat. Berdasarkan pernyataan yang sudah dikemukakan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Model Latihan *Passing* Dilanjutkan dengan Pergerakan Tanpa Bola untuk Meningkatkan Performa Pada Pemain Futsal”. Karena masih banyak pemain futsal yang masih kesulitan dan kebingungan ketika akan atau sedang menguasai bola mereka tidak mempunyai tujuan setelahnya.

Model latihan *passing* dilanjutkan dengan pergerakan tanpa bola menjadi fokus penelitian ini karena *passing* dan pergerakan tanpa bola merupakan kombinasi dasar dalam permainan futsal yang sangat menentukan efektivitas kerja sama tim, membongkar pertahanan lawan, dan mempertahankan tempo permainan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian secara umum sebagai suatu kegiatan ilmiah yang dilakukan secara bertahap dimulai dengan penentuan topik, pengumpulan data dan menganalisis data. Sehingga nantinya diperoleh suatu pemahaman dan pengertian atas topik, gejala, atau isu tertentu. Dikatakan “bertahap” karena kegiatan ini berlangsung mengikuti suatu proses tertentu, sehingga ada langkah-langkah yang perlu dilalui secara berjenjang sebelum melangkah pada tahap berikutnya. Penelitian yang akan dilakukan ini merupakan eksperimen sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkendali. Dalam penelitian ini, peneliti memberikan perlakuan atau *treatment* kepada subjek penelitian,

kemudian mengamati efek dari perlakuan tersebut terhadap variabel yang diukur. Penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil test dengan menggunakan *Game Performance Assesment Instrument* (GPAI) dimulai dari tes awal yang dimaksudkan sebagai upaya untuk mengetahui kemampuan awal dari sampel pemain Neos Futsal Academy yang digunakan sebagai subjek penelitian, *Treatment* dilakukan untuk menerapkan model latihan. Sementara itu pemberian *post-test* atau test akhir dimaksudkan untuk mengukur kemampuan pemain setelah memperoleh perlakuan dari model Latihan *passing* dan pergerakan tanpa bola yang sudah dibuat.

Tujuan penelitian ini untuk menjadikan bahan referensi bagi pelatih lain terhadap model latihan yang sudah dibuat pada pemain Neos Futsal Academy Bandung, data yang diperoleh dari penelitian ini merupakan hasil atau kemampuan pemain yang diukur dengan menggunakan tes *Game Performance Assesment Instrument* (GPAI). Data tes awal dan tes akhir ini terdiri dari satu kelompok sampel yang sama dengan diberikan *treatment* berupa model latihan *passing* dan pergerakan tanpa bola. Perlakuan dalam penelitian ini diberikan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali per minggu. Setiap sesi latihan berlangsung selama 60 menit, yang terdiri atas:

- Pemanasan: 10 menit
- Latihan inti: 40 menit
- Pendinginan: 10 menit

Model latihan yang diterapkan mengombinasikan *passing* dan *movement without the ball* (support play). Setelah melakukan *passing*, pemain wajib melakukan perpindahan posisi untuk membuka ruang, menciptakan opsi umpan berikutnya, dan mempertahankan sirkulasi bola secara efektif. Intensitas latihan ditingkatkan secara bertahap berdasarkan prinsip *progressive overload*, dimulai dari intensitas sedang (60–65% HRmax) hingga tinggi (80–85% HRmax). Progresivitas dilakukan melalui peningkatan jumlah repetisi, pengurangan waktu istirahat, peningkatan kompleksitas pola gerakan, penambahan tekanan dari pemain bertahan, serta penerapan dalam situasi permainan yang semakin mendekati kondisi pertandingan sesungguhnya.

Keberhasilan setiap sesi dievaluasi berdasarkan:

1. Ketepatan passing minimal 80%.
2. Kemampuan melakukan pergerakan tanpa bola sesuai pola latihan.
3. Kecepatan transisi menuju ruang kosong.
4. Kemampuan mempertahankan tempo permainan.
5. Kemampuan menerapkan pola dalam situasi permainan kecil (small sided game).

Tabel 1. Program latihan

Pert.	Bentuk Latihan	Set × Repetisi	Durasi Inti	Intensitas	Progresivitas	Indikator Keberhasilan
1	Passing berpasangan dilanjutkan bergerak ke sisi kanan-kiri	4 × 10	40 menit	60% HRmax	Adaptasi teknik dasar	Akurasi passing ≥80%
2	Passing segitiga dengan rotasi posisi	4 × 10	40 menit	60% HRmax	Menambah koordinasi gerak	Rotasi tanpa kesalahan ≥80%
3	Passing diamond disertai perpindahan posisi	4 × 12	40 menit	65% HRmax	Menambah repetisi	Pergerakan sesuai pola ≥80%
4	One-touch passing dan movement	4 × 12	40 menit	65% HRmax	Mengurangi waktu kontrol bola	Passing tepat sasaran ≥80%
5	Passing kombinasi give and go	5 × 10	40 menit	70% HRmax	Menambah kecepatan gerak	Kombinasi berhasil ≥80%
6	Passing dan overlap movement	5 × 10	40 menit	70% HRmax	Menambah jarak perpindahan	Pergerakan tepat waktu
7	Passing 4 pemain dengan rotasi cepat	5 × 12	40 menit	70% HRmax	Menambah kompleksitas pola	Tempo latihan terjaga
8	Passing + movement dalam area terbatas	5 × 12	40 menit	75% HRmax	Mengurangi ruang gerak	Akurasi passing ≥85%
9	Rondo 4v1 dengan movement tanpa bola	5 × 15	40 menit	75% HRmax	Penambahan tekanan lawan	Bola tidak mudah direbut
10	Rondo 5v2 dengan rotasi posisi	5 × 15	40 menit	75% HRmax	Tekanan bertambah	Sirkulasi bola lancar
11	Passing-movement dengan defender pasif	6 × 12	40 menit	80% HRmax	Mulai menghadapi lawan	Pengambilan posisi efektif
12	Passing-movement dengan defender aktif	6 × 12	40 menit	80% HRmax	Tekanan kompetitif	Ruang kosong berhasil diciptakan
13	Small sided game 3v3 fokus passing dan support	6 × 5 menit	40 menit	80% HRmax	Implementasi taktis	Passing sukses ≥85%
14	Small sided game 4v4 fokus	6 × 5 menit	40 menit	85% HRmax	Intensitas pertandingan	Dukungan pemain meningkat

	movement tanpa bola						
	Simulasi pertandingan 5v5 dengan target passing beruntun	2 × 15 menit	40 menit	85% HRmax	Beban puncak	Minimal 5 passing beruntun tercapai	
15	Simulasi pertandingan penuh dan evaluasi						
16							

Tabel 2. Hasil Pre-Test

No	Nama	Decision Making				Skill Execution				Support				GI	GP
		A	M	T	DMI	E	IE	T	SEI	A	M	T	SUI		
1	Teguh	8	4	12	0,66	6	4	10	0,6	8	5	13	0,61	35	62%
2	Ilham	7	4	11	0,63	7	5	12	0,58	6	3	9	0,66	32	62%
3	Tito	8	5	13	0,61	7	3	10	0,7	8	5	13	0,61	35	64%
4	Raka	8	3	11	0,72	12	5	17	0,7	10	4	14	0,71	42	71%
5	Radit	7	3	10	0,7	9	2	11	0,81	8	3	11	0,72	32	74%
6	Alfa	9	4	13	0,69	11	4	15	0,73	9	5	14	0,64	42	68%
7	Rangga	10	4	14	0,71	9	4	13	0,69	11	2	13	0,84	40	74%
8	Danya	9	2	11	0,81	9	3	12	0,75	10	3	13	0,76	34	77%
9	Iban	6	5	11	0,54	7	6	13	0,53	8	5	13	0,61	37	56%
10	Naufal	7	5	12	0,58	6	6	12	0,5	11	5	16	0,68	40	58%
11	Arul	10	3	13	0,76	12	5	17	0,7	9	3	12	0,75	42	73%
12	Muhammad	11	6	17	0,64	10	6	16	0,62	9	4	13	0,69	38	65%
13	Lilya	6	3	9	0,66	6	4	10	0,6	6	6	12	0,5	31	58%

Tabel 3. Hasil Post-Test

No	Nama	Decision Making				Skill Execution				Support				GI	GP
		A	M	T	DMI	E	IE	T	SEI	A	M	T	SUI		
1	Teguh	8	3	11	0,72	8	2	10	0,8	11	4	15	0,73	36	75%
2	Ilham	11	3	14	0,78	10	4	14	0,71	8	3	11	0,72	39	73%
3	Tito	13	3	16	0,81	8	1	9	0,88	12	4	16	0,75	41	81%
4	Raka	15	5	20	0,75	14	3	17	0,82	7	1	8	0,87	45	81%
5	Radit	12	2	14	0,85	10	1	11	0,9	9	2	11	0,81	36	85%
6	Alfa	15	5	20	0,75	16	3	19	0,84	13	4	17	0,76	56	78%
7	Rangga	10	2	12	0,83	11	3	14	0,78	12	3	15	0,8	41	80%
8	Danya	11	1	12	0,91	10	2	12	0,83	12	3	15	0,8	39	84%
9	Iban	9	2	11	0,81	9	6	15	0,6	9	4	13	0,69	39	70%
10	Naufal	11	3	14	0,78	12	4	16	0,75	15	9	24	0,63	54	71%
11	Arul	16	4	20	0,8	14	2	16	0,87	9	1	10	0,9	46	85%
12	Muhammad	9	4	13	0,69	10	5	15	0,66	8	2	10	0,8	38	71%
13	Lilya	7	2	9	0,77	6	3	9	0,66	7	6	13	0,53	31	66%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil dari variabel tingkat performa pemain futsal Neos Futsal Academy, diketahui bahwa skor tertinggi *pre-test* sebesar 0,77 (77%) dan skor terendah sebesar 0,56 (56%). Skor tertinggi *post-test* sebesar 0,85 (85%) dan skor terendah *post-test* sebesar 0,65 (65%). Sehingga di rata-ratakan dari seluruh hasil GPAI pemain Neos Futsal Academy sebesar 0,66 untuk *pre-test* dan untuk *post-test* 0,76.

PEMBAHASAN

Berdasarkan pengolahan data pada penelitian yang telah dilakukan oleh penulis, terdapat pengaruh yang signifikan model latihan *passing* dilanjutkan dengan pergerakan tanpa bola terhadap peningkatan performa pada pemain futsal. Hasil *pre-test* dan *post-test* selain dari hasil uji *statistic*, peningkatan model latihan *passing* dilanjutkan dengan pergerakan tanpa bola terhadap performa dapat diperhatikan dari hasil rata-rata *pre-test* dan *post-test* yang mengalami peningkatan dan terlihat perbedaan antara tes awal dan juga tes akhir, Hasil dari olah data menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap model latihan *passing* dilanjutkan dengan pergerakan tanpa bola untuk meningkatkan performa pada pemain Neos Futsal Academy. Penelitian ini menggunakan instrument *Game Performance Assesment Instrumen (GPAI)*, peneliti memberikan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan dengan jumlah satu minggu sebanyak 3 sampai 4 pertemuan. Berdasarkan penelitian ini maka dilakukan pembahasan atas hasil penelitian sebagai berikut:

Setelah penulis melakukan penelitian, dapat disimpulkan bahwa pengolahan data pada penelitian yang telah dilakukan pada judul penerapan model latihan *passing* dilanjutkan dengan pergerakan tanpa bola ini berpengaruh terhadap performa pemain futsal. Penerapan model latihan *passing* dan pergerakan tanpa bola ini berpengaruh terhadap performa pemain futsal karena model latihan ini sudah dibuat dan diuji oleh peneliti terdahulu sehingga layak untuk diterapkan pada saat latihan. Dalam bertanding pemain diharuskan untuk paham setelah *passing* otomatis harus bergerak untuk mencari ruang dan meminta bola kembali, apalagi dalam situasi tertekan pemain harus bisa bermain dibawah tekanan dengan terus melakukan *passing* dilanjutkan dengan pergerakan tanpa bola untuk menciptakan sebuah gol.

Program latihan yang sudah diberikan pada penelitian ini berdasarkan apa yang telah dibuat dan diuji oleh peneliti terdahulu sehingga program latihan ini sudah terbukti karena sudah melewati fase penilaian oleh 3 penguji yang ahli dalam bidang olahraga futsal selain itu penulis menemukan hal yang menarik pada pemain ketika menerapkan model latihan *passing* dilanjutkan dengan pergerakan tanpa bola di mana hasil *pre-test* dan *post-test* keseluruhan pemain meningkat karena saat di berikan *treatment* para pemain sangat antusias dan memperhatikan materi latihan dengan baik. Ada beberapa sampel yang menonjol dan sangat terlihat peningkatannya di antaranya ada 5 sampel

yaitu (Tg), (I), (TA), (K), dan (R). Dilihat dalam penelitian yang berlangsung ke lima pemain tersebut sangat antusias bahkan tidak pernah sekali pun absen dan sangat semangat saat mengikuti program latihan dari awal sampai akhir.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data penulis dapat menarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan model latihan *passing* dilanjutkan dengan pergerakan tanpa bola terhadap peningkatan performa pada pemain futsal, yang dibuktikan dengan hasil uji statistik *paired sample T test*.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfarobi, Faiq, and Gustiana Mega Anggita. (2022). "Profil Kondisi Fisik Atlet Beladiri Putri Program Akselerasi Atlet Terpadu (Paket) 22 Koni Kota Depok." *Jurnal Segar* 10 (2): 84–94. <https://doi.org/10.21009/segar/1002.05>.
- Ginting, Samuel Surantha, Syafrial Syafrial, and Defliyanto Defliyanto. (2019). "Analisis Kemampuan Teknik Control, Heading Dan Passing Siswa Ekstrakurikuler Futsal Smp Negeri 13 Kota Bengkulu." *Kinestetik* 3 (1): 118–24. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i1.8820>.
- Niartiningsih, Andi, Noviani Munsir, Nurul Hidayah Nur, Nur Miftahul Jannah, Mene Paradilla, Universitas Cokroaminoto Makassar, Sulawesi Selatan, and Sulawesi Tenggara. (2023). "Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI) Available Online at <https://Jurnal.Stokbinaguna.Ac.Id/Index.Php/Jok>" 3: 132–38.
- Nuvita Retna Sari, Faried Wadjdi, and Massus Subekti. (2020). "Perbandingan Model Pembelajaran Kooperatif Dan Model Pembelajaran Langsung Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Rangkaian Listrik Kelas X Di Smk Negeri 26 Jakarta." *Journal of Electrical Vocational Education and Technology* 4 (1): 41–47. <https://doi.org/10.21009/jevet.0041.07>.
- Pasaribu, Ahmad Muchlisin Natas, and Hendra Mashuri. (2019). "The Role of Rhythmic Gymnastics for Physical Fitness for Elementary School Students." *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran* 5 (1): 89. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i1.12551.
- Ronni, Fernando. (2020). "(2.87> 2.015). Ada Pengaruh Metode Latihan Distributed Practice Terhadap Kemampuan Three Point Shoot Pada Atlet Bolabasket Putera Klub Extreme Kota Solok, Dimana T" 2: 1–14.
- Rosdiana Dini. (2016). "Pengembangan Model Latihan Passing Dan Receiving the Ball Pada Permainan Futsal." *Pengembangan Model Latihan Passing Dan Receiving the Ball Pada Permainan Futsal*, 4.
- Sudimahayasa, Nyoman. (2015). "Penerapan Model Pembelajaran Tgt Untuk Meningkatkan Hasil Belajar, Partisipasi, Dan Sikap Siswa." *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran* 48 (1–3): 45–53. <https://doi.org/10.23887/jppundiksha.v48i1-3.6917>.