
INOVASI LATIHAN RONDO: MENINGKATKAN KEMAMPUAN PASSING TIM FUTSAL

RONDO TRAINING INNOVATION: IMPROVING THE PASSING ABILITY OF FUTSAL TEAM

M. Said Zainuddin

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

*Correspondence Author, saidzainuddin@unm.ac.id

Abstrak

Peningkatan kemampuan passing merupakan aspek penting dalam permainan futsal. Penelitian ini mengkaji efektivitas model latihan rondo dalam meningkatkan kemampuan passing tim futsal SMK Negeri 10 Makassar. Metode penelitian menggunakan desain eksperimen one group pretest-posttest dengan melibatkan 20 siswa sebagai sampel. Data dianalisis dengan uji t paired sample t test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan rondo berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing ($p < 0,05$). Nilai t hitung (7,353) lebih besar dari nilai t tabel (1,729) dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Model latihan rondo memberikan peningkatan kemampuan passing sebesar 16,3%. Penelitian ini menyimpulkan bahwa model latihan rondo efektif dalam meningkatkan kemampuan passing tim futsal. Model latihan ini dapat dijadikan alternatif bagi pelatih untuk meningkatkan performa tim futsal.

Kata Kunci: Passing, Latihan Rondo, Performa, Futsal

Abstract

Improving passing ability is an important aspect in futsal games. This study examines the effectiveness of the rondo training model in improving the passing ability of the SMK Negeri 10 Makassar futsal team. The research method used a one group pretest-posttest experimental design involving 20 students as samples. Data were analysed with paired sample t test. The results showed that the rondo training model had a significant effect on improving passing skills ($p < 0.05$). The calculated t value (7.353) is greater than the t table value (1.729) and the significance value is smaller than 0.05 ($0.000 < 0.05$). The rondo training model provides an increase in passing ability by 16.3%. This study concludes that the rondo training model is effective in improving the passing ability of the futsal team. This training model can be used as an alternative for coaches to improve the performance of the futsal team.

Keywords: Passing, Rondo Exercise, Performance, Futsal

PENDAHULUAN

Futsal, cabang olahraga yang digemari berbagai kalangan, telah berkembang pesat di Indonesia (Bokau et al., 2023). Popularitasnya didorong oleh beragam manfaat yang ditawarkan, seperti peningkatan kesehatan, kesegaran jasmani, dan menjadi wadah untuk meningkatkan prestasi. Futsal juga menjadi simbol persatuan, karena tidak membedakan usia, suku, agama, dan ras, sehingga mampu mempersatukan bangsa (Pratomo et al., 2023).

Walaupun didominasi kaum laki-laki, futsal juga dimainkan oleh kaum wanita. Perkembangannya meluas hingga tingkat internasional, menjadikan futsal sebagai olahraga yang menarik perhatian banyak orang (Hartanto et al., 2020). Hal ini dipicu oleh beberapa faktor, termasuk berkembangnya ilmu pengetahuan mengenai strategi dan variasi dalam bermain, serta atribut pendukung yang menarik, seperti sepatu, kaos tim, lapangan, dan lainnya (Hidayat & Rijal, 2024).

Tingginya perkembangan futsal di Indonesia mendorong federasi untuk menyelenggarakan kompetisi berdasarkan kelompok usia, seperti 10 tahun, 13 tahun, 16 tahun, hingga 20 tahun. Liga futsal ini menjadi ajang bergengsi bagi para pemain dan klub untuk menunjukkan kemampuan mereka dan memperebutkan posisi puncak.

Keberhasilan di liga lokal membuka jalan bagi tim untuk mewakili Indonesia di kancah internasional, seperti di Asia dan Asia Tenggara. Kompetisi ini juga menjadi lahan subur bagi berbagai pihak yang terlibat, baik secara langsung maupun tidak langsung, seperti sponsor, apparel, pelatih, atlet, dan event organizer.

Di balik hiruk pikuk kompetisi, terdapat filosofi permainan yang tak kalah penting, yaitu strategi dan teknik. Salah satu strategi yang populer dan efektif adalah permainan Rondo, yang biasa disebut dengan istilah kucing-kucingan (Afandi et al., 2024). Rondo memiliki peran penting dalam meningkatkan chemistry dan teknik tim, sekaligus menjadi media modifikasi pembelajaran yang menyenangkan (Wahidi et al., 2021).

Rondo, yang melibatkan sekelompok pemain yang terbagi dalam dua tim, dirancang untuk memaksimalkan jumlah operan dan meminimalkan jumlah sentuhan bola. Misalnya, dalam Rondo 4 lawan 2, tim yang memiliki empat pemain harus melepaskan operan sebanyak jumlah tertentu dengan satu kali sentuhan bola (Vialli et al., 2021).

Latihan ini berlangsung dalam lapangan bujur sangkar berukuran kecil. Tujuannya adalah untuk mempersiapkan pemain menghadapi situasi press dalam ruang sempit, menjaga penguasaan bola, dan meningkatkan kemampuan dalam menerima umpan (Zubaedi & Muhafid, 2023).

Latihan Rondo juga bermanfaat untuk menilai kemampuan pemain. Melalui latihan ini, pelatih dapat menilai ketenangan pemain dalam menghadapi tekanan, kreativitas dalam memanipulasi lawan, serta tingkat kepercayaan diri dalam mengolah bola.

Berdasarkan manfaatnya yang signifikan, peneliti ingin menggali lebih dalam tentang pengaruh model latihan Rondo pada kemampuan passing tim futsal. Pertanyaan penting yang muncul adalah: "Apakah model latihan Rondo dapat meningkatkan kemampuan passing tim futsal?".

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh model latihan Rondo terhadap kemampuan passing tim futsal SMK Negeri 10 Makassar.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan praktis. Dalam hal teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan jawaban terhadap permasalahan yang ada pada pengaruh model latihan Rondo terhadap permainan

passing futsal. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi bahan referensi bagi pelatih futsal dalam mengembangkan model latihan Rondo pada permainan futsal, mengoptimalkan proses latihan, dan memberikan inspirasi lebih kreatif dalam menggunakan media latihan. Dengan demikian, penelitian ini juga dapat memberikan suasana baru bagi atlet dalam proses latihan, sehingga atlet termotivasi dalam meningkatkan kemampuan mereka. Dalam hal praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pelatih futsal SMK Negeri 10 Makassar tentang model latihan Rondo dan keefektifannya dalam meningkatkan kemampuan passing tim. Selain itu, penelitian ini juga dapat membantu pelatih futsal dalam menyusun program latihan yang efektif dan efisien untuk meningkatkan kemampuan passing para pemain. Penelitian ini juga dapat memberikan pengetahuan kepada para pembaca tentang model latihan Rondo dan manfaatnya dalam meningkatkan kemampuan passing.

Futsal, dengan permainan yang dinamis dan penuh strategi, membutuhkan kekompakan tim, strategi yang matang, dan taktik yang tepat. Pemain futsal dituntut untuk memiliki stamina yang prima dan penguasaan teknik yang mumpuni (Silalahi et al., 2023).

Kemampuan passing merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam futsal, karena menentukan alur permainan, kecepatan, dan ketepatan umpan (Hamzah, 2023). Untuk meningkatkan kemampuan passing, para pemain membutuhkan latihan yang terstruktur dan terarah.

Model latihan Rondo, dengan metode yang sederhana dan efektif, dapat melatih ketajaman passing, kemampuan menjaga penguasaan bola, dan kemampuan bereaksi dengan cepat dalam situasi press (Ridwan et al., 2022).

Penelitian ini berfokus pada pengaruh model latihan Rondo terhadap kemampuan passing tim futsal SMK Negeri 10 Makassar. Dengan menganalisis data dari pre-test dan post-test, peneliti ingin membuktikan apakah model latihan ini berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing para pemain.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris tentang pengaruh model latihan Rondo terhadap kemampuan passing tim futsal. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pelatih futsal dalam meningkatkan kemampuan passing tim mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen one group pretest-posttest design untuk mengukur pengaruh model latihan rondo terhadap kemampuan passing Tim Futsal SMK Negeri 10 Makassar.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa Tim Futsal SMK Negeri 10 Makassar, dengan jumlah 20 orang. Sampel diambil dengan teknik purposive sampling, sehingga semua siswa Tim Futsal menjadi sampel penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes passing pada permainan futsal, diukur berdasarkan waktu dan jumlah bola yang masuk.

Data dikumpulkan melalui tes pretest sebelum latihan, dan tes posttest setelah penerapan model latihan rondo.

Analisis data menggunakan uji t paired sample t test dengan taraf signifikansi 95% untuk mengetahui pengaruh model latihan rondo terhadap kemampuan passing Tim Futsal SMK Negeri 10 Makassar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana pengaruh model latihan rondo terhadap kemampuan passing tim futsal SMK Negeri 10 Makassar. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan desain one group pretest-posttest design. Populasi yang digunakan adalah semua siswa tim futsal SMK Negeri 10 Makassar. Sampel yang diambil adalah 20 orang yang memiliki teknik permainan yang sama. Teknik pengumpulan data menggunakan analisis uji t paired sample t test dengan taraf signifikansi 95%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan rondo memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan passing tim futsal SMK Negeri 10 Makassar, dengan nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel ($7,353 > 1,729$) dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$).

Berikut hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh dari penelitian ini:

Hasil penelitian

Analisis Deskriptif Data Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan rondo terhadap kemampuan passing tim futsal SMK Negeri 10 Makassar. Sampel dalam penelitian yaitu kelompok dengan model latihan rondo. Hasil pretest dan posttest disajikan pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Deskriptif Statistis

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Kemampuan passing	20	75	126	105.60	12.348
Posttest Kemampuan passing	20	102	134	122.80	8.551

Sumber: Data primer diolah, 2024

Berdasarkan Tabel 1, maka dapat diketahui bahwa :

Hasil pretest model latihan rondo terhadap kemampuan passing menunjukkan bahwa nilai minimum sebesar 75 skor dengan nilai maximum 126 skor dan rata-rata sebesar 105.60 skor dengan standar deviasi 12.348 skor.

Hasil posttest model latihan rondo terhadap kemampuan passing menunjukkan bahwa nilai minimum sebesar 102 skor dengan nilai maximum 134 skor dan rata-rata sebesar 122.80 skor dengan standar deviasi 8.551 skor.

Uji Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk. Hasil uji normalitas disajikan pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Statisik	Sig.	α	Keterangan
Pre Test Kemampuan passing	0.971	0.776	0.05	Normal
Post Test Kemampuan passing	0.928	0.144	0.05	Normal

Sumber: Data primer diolah, 2024

Berdasarkan Tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai probabilitas (Sig.) > 0,05, maka data berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

b. Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas data bertujuan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil dari populasi memiliki varians yang sama dan tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antara satu kelompok dengan lainnya. Untuk melakukan uji ini, digunakan statistik uji F yang membandingkan varians terbesar dan terkecil. Varians dianggap homogen jika nilai F hitung lebih kecil dari nilai F tabel pada taraf signifikansi $\alpha=0,05$. Dalam penelitian ini, hasil perhitungan uji homogenitas data menggunakan program SPSS for Windows 19.0 menunjukkan bahwa F hitung lebih kecil dari F tabel, sehingga data kedua kelompok tersebut dianggap homogen. Berikut adalah ringkasan hasil uji homogenitas varians data yang disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 3. Uji Homogenitas Varians

Data	Levene Statistic	Sig.	Keterangan
Nilai Pretest-Post test	2.439	0.127	Homogen

Sumber: Data primer diolah, 2024

Dari tabel 3, dapat dilihat bahwa nilai probabilitas pretest-posttest sebesar 0.127, yang lebih besar dari 0.05. Karena semua data bersifat homogen, maka analisis data dapat dilanjutkan menggunakan statistik parametrik dan memenuhi syarat untuk dilakukan uji-t.

Pengujian Hipotesis Penelitian

Uji t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi "Ada pengaruh model latihan rondo terhadap kemampuan passing tim futsal SMK Negeri 10 Makassar". berdasarkan hasil pre-test dan post-test, sebagai berikut. Terdapat pengaruh model latihan rondo terhadap kemampuan passing tim futsal SMK Negeri 10 Makassar.

Jika hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan, maka penggunaan model latihan rondo memiliki pengaruh terhadap kemampuan passing. Kesimpulan penelitian dianggap signifikan jika nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (Sig. < 0,05).

Tabel 4. Uji t-Hasil Pre-Test dan Post-Test Kemampuan passing

Kelompok	Rata-rata	t hitung	t tabel	Sig.	Selisih	%
Pre-test	105.60	7.353	1.729	0.000	17.20	16.3%
Post-test	122.80	7.353	1.729	0.000	17.20	16.3%

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung = 7.353 dan t tabel = 1.729 (df 19; $\alpha=0,05$), dengan nilai signifikansi p = 0,000 < 0,000. Oleh karena t hitung > t tabel = 7.353 > 1.729, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi "Ada pengaruh model latihan rondo terhadap kemampuan passing tim futsal SMK Negeri 10 Makassar", diterima. Artinya model latihan rondo memberikan pengaruh pada kemampuan passing. Dari data pretest memiliki rata-rata 105.60, selanjutnya terhadap saat posttest rata-rata mencapai 122.80. Besarnya kemampuan passing tersebut dapat

dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 17.20, dengan kenaikan persentase sebesar 16.3%.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian model latihan rondo terhadap kemampuan pengaruh yang signifikan terhadap pengaruh perlakuan model latihan rondo memberikan pengaruh tim futsal SMK Negeri 10 Makassar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa model latihan rondo dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan passing, dapat dilihat dari adanya peningkatan dari pre-test ke post-test setelah diberi perlakuan model latihan rondo.

Metode latihan rondo adalah salah satu pendekatan yang berbasis lingkaran, di mana sekelompok pemain bermain bersama-sama untuk mempertahankan kontrol bola dengan mengoper bola secara bergantian, serta beberapa pemain lain di dalam lingkaran yang bertugas untuk merebut bola (Rochim, 2023). Semua aspek dalam permainan futsal, kecuali shooting, dapat dilakukan dalam rondo. Dalam arti, el rondo mencakup aspek passing. Oleh karena itu, latihan rondo dalam penelitian ini digunakan sebagai pedoman untuk meningkatkan akurasi passing futsal (Dogho et al., 2021).

Mulai dari anak-anak sampai dewasa, penguasaan teknik dasar baik kalangan Futsal usia merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari banyak yang akan mampu tim futsal tersebut bisa mencapai prestasi yang maksimal. Futsal merupakan olahraga tim yang membutuhkan kekompakan dan keterpaduan antar pemain. Salah satu teknik dasar yang harus baik untuk tim yang berkembang adalah passing (Yanto & Rasyono, 2022). Passing yang baik akan memudahkan tim untuk saling berjejer tim dan mencete gol pada sebuah pertandingan.

Sebab di dalam melakukan latihan ini lebih mengarah pada kemampuan kinerja otot-otot dalam berkontraksi secara akselerasi dengan konsisten selalu terfokus untuk mengumpan bola dengan berusaha setingkat mungkin ketepatan sehingga hasil penelitian sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai yaitu kemampuan passing dalam permainan futsal (Taaraungan et al., 2022). Kinerja otot-otongan yang berperan sebagai penggerak dalam proses dalam melakukan passing atau mengoper bola yang terolah dengan otomatis gerakan dalam permainan futsal.

Salah satu teknik yang bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan passing adalah dengan model latihan. Salah satunya adalah model latihan rondo. Hasil penelitian ini juga sama dengan beberapa penelitian sebelumnya, Hasyim & Syafii, (2022) dan Priadana, Setyanto, & Kartini, (2018) bahwa latihan rondo juga secara tidak langsung menjadikan, dan menekankan pemain untuk mengambil langkah-langkah yang tepat dan sesuai selanjutnya adalah passing dan Control yang dimiliki (Istighfar, 2020).

Passing yang efektif terjadi ketika bola yang diumpan mengenai pemain yang dituju dengan akurasi dan dapat dikuasai dengan mudah. Ketidaktepatan passing yang buruk dapat menyebabkan pemain tidak dapat menerima bola dengan baik, sehingga bola mudah direbut oleh pemain lawan, yang dapat berbahaya jika terjadi di daerah pertahanan sendiri.

Dengan dimasukkannya model latihan rondo pada program latihan akan membuat pemain menjadi terbiasa dan akan menimbulkan refleksi yang baik hal ini karena latihan tersebut dilakukan secara berulang-berulang sehingga pemain menjadi cukup tahu dan terbiasa. Model latihan rondo dapat membantu pemain untuk berkonsentrasi tentang langkah selanjutnya yang akan dilakukan dan juga cepat dalam mengambil keputusan saat dalam keadaan terdesak karena tekanan lawan.

Namun demikian pada prinsipnya bahwa, latihan model rondo memberikan suatu pengaruh positif dilakukan secara rutin dan sistematis untuk dapat mengarahkan pemain untuk memacu diri baik dari segi peningkatan teknik dan fisik dalam mencapai prestasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa model latihan Rondo sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan passing tim futsal. Latihan Rondo yang dilakukan dengan cara membagi lapangan menjadi dua bagian dan menggunakan teknik dasar seperti menahan bola, mengumpan lambung, dan menggiring bola dapat meningkatkan kemampuan tim dalam bermain futsal. Rondo juga membantu meningkatkan kecepatan bermain, kesadaran, teknik mengumpan dan menerima, dukungan pemain yang bagus, kerjasama, kreatif dan bertahan. Dengan demikian, model latihan Rondo dapat menjadi bagian penting dalam meningkatkan prestasi tim futsal.

REFERENSI

- Afandi, A., Tuasikal, A. R. S., Kartiko, D. C., Hidayat, T., Kumaat, N. A., Wijaya, F. J. M., Muhammad, H. N., & Rizki, A. Z. (2024). Pengembangan Permainan Sigma23 Pada Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk Siswa Sekolah Dasar Luar Biasa Disabilitas Grahita. *Jendela Olahraga*, 9(1), Article 1. <https://doi.org/10.26877/jo.v9i1.17567>
- Bokau, J., Mokoagow, A., & Siagian, B. J. (2023). HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PERMAINAN FUTSAL IKATAN KERUKUNAN MAHASISWA BATAK INDONESIA DI UNIMA. *Olympus: Jurnal Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi*, 4(1). <https://ejournal.unima.ac.id/index.php/olympus/article/view/7113>
- Dogho, S., Wani, B., & Bile, R. L. (2021). PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PASSING ATAS PERMAINAN BOLA VOLI SEBAGAI AKTIVITAS BELAJAR SISWA DALAM PEMBELAJARAN PJOK DI SMP. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 1(3), Article 3. <https://doi.org/10.38048/jor.v1i3.495>
- Hamzah, H. (2023). Keterampilan Teknik Dasar Smash Forehand dan Smash Backhand Dalam Permainan Bulutangkis Siswa SMA Tengku Sulung Benteng. *JOI (Jurnal Olahraga Indragiri): Olahraga, Pendidikan, Kesehatan, Rekreasi*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.61672/joi.v7i2.2639>
- Hartanto, T., Gani, R. A., & Resita, C. (2020). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SEKOLAH MENENGAH ATAS KABUPATEN KARAWANG. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 9(2), Article 2. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i2.1890>
- Hidayat, R., & Rijal, S. (2024). Konstruksi Ilmu Dan Metodologi Pengetahuan Di Barat Serta Pengaruhnya Dalam Pendidikan Islam Di Indonesia. *JUMPER: Journal of Educational Multidisciplinary Research*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.56921/jumper.v3i1.177>
- Pratomo, C., Sumartiningsih, S., & Raharjo, A. (2023). The Effect of Endurance Training Method and Vo2max Ability on Fatigue Time in Women's Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 8(1). <https://jurnal.upmk.ac.id/index.php/juara/article/view/3034>

- Ridwan, M., Sundawan, W., Haryanto, S., & Putranta, H. (2022). The Effects of High-Intensity Interval Training and Game-Based Training on Junior High School Soccer Player. *SPORTS SCIENCE AND HEALTH*, 24(2), Article 2. <https://doi.org/10.7251/SSH2202143R>
- Rochim, M. F. (2023). Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Peserta Didik Dalam Permainan Bola Voli Melalui Metode Drill Dengan Bantuan Alat Modifikasi Bola Gantung. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.55081/jumper.v3i2.780>
- Silalahi, A. M. T., Manullang, J. G., & Handayani, W. (2023). Meningkatkan Keterampilan Teknik Passing Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dengan Metode Drill Pada Permainan Futsal. *Citius: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.32665/citius.v3i2.2449>
- Taaraungan, O., Malonda, J. R., & Sondakh, N. (2022). Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan Dengan Kemampuan Chest Pass Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa SMA N 1 Tondano. *PHYSICAL: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.53682/pj.v3i1.1917>
- Vialli, G. A. A., Cahyani, O. D., & Apriyanto, R. (2021). PERBEDAAN KEMAMPUAN WALL BOUNCE PASSING BAWAH DENGAN TEKANAN UDARA YANG BERBEDA DALAM PERMAINAN BOLA VOLI. *Citius: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.32665/citius.v1i1.188>
- Wahidi, R., Firmana, I., Hadiana, O., Kusmaedi, N., Ma'mun, A., Mulyana, B., & Syamsudar, B. (2021). Improving Basic Dribbling Techniques through Video Feedback (VFB) in Futsal. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(2), Article 2. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v6i2.33692>
- Yanto, A. H., & Rasyono, R. (2022). Pengembangan model latihan passing berbasis teamwork untuk atlet futsal | Yanto | *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 11(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v11i2.18480>
- Zubaedi, A., & Muhafid, E. A. (2023). PENGARUH VARIASI METODE LATIHAN UNTUK MENINGKATKAN JUMPING SMASH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.38048/jor.v3i1.1458>