



PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDE GAMES* DAN LATIHAN *PASSING* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *PASSING* FUTSAL SISWA DI SMA 2 PGRI PALEMBANG

Muhammad Ihsan¹, Muhammad Idris², Siti Ayu Risma Putri³

Universitas PGRI Palembang^{1,2,3}

e-mail: muhammadihsan112200@gmail.com, Idrismuhamad1970@gmail.com,
ayurisma@univpgri-palembang.ac.id

Diterima: 20/8/2026; Direvisi: 3/9/2026; Diterbitkan: 7/9/2026

ABSTRAK

Keterampilan teknik dasar *passing* siswa ekstrakurikuler futsal di SMA PGRI 2 Palembang masih tergolong rendah akibat minimnya variasi latihan yang kontekstual. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small-sided games* dan latihan *passing* konvensional terhadap peningkatan kemampuan teknik *passing* siswa serta menguji efektivitas di antara kedua metode tersebut. Penelitian eksperimen semu ini menggunakan rancangan *two group pretest-posttest design* dengan melibatkan 20 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok melalui teknik *ordinal pairing*. Kelompok eksperimen memperoleh perlakuan metode *small-sided games*, sedangkan kelompok kontrol mendapatkan latihan *passing* drill reguler selama delapan sesi latihan. Pengumpulan data kemampuan *passing-controlling* dilakukan menggunakan tes kecakapan futsal standar. Analisis data kuantitatif menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk*, uji homogenitas *Levene*, serta uji hipotesis *paired samples t-test* dan *independent samples t-test* berbantuan SPSS. Temuan menunjukkan bahwa latihan *small-sided games* dan latihan *passing* sama-sama memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan teknik operan bola futsal ($p < 0,05$). Akan tetapi, pendekatan *small-sided games* terbukti jauh lebih efektif dalam mendongkrak performa akurasi operan siswa.

Kata Kunci: *Futsal*, kemampuan *passing*, latihan *passing*, *small-sided games*.

ABSTRACT

The fundamental passing skills of futsal extracurricular students at SMA PGRI 2 Palembang remain relatively low due to the lack of varied contextual training drills. This study aims to determine the effect of small-sided games and conventional passing training on improving students' futsal passing abilities and to assess which method is more effective. This quasi-experimental study employed a two-group pretest-posttest design involving 20 students divided into two groups through an ordinal pairing technique. The experimental group received small-sided games, while the control group performed regular passing drills across eight sessions. Data collection was carried out using a standardized futsal passing-controlling test. Quantitative data analysis utilized Shapiro-Wilk normality tests, Levene homogeneity tests, and hypothesis testing via paired samples t-test and independent samples t-test in SPSS. The findings indicate that both small-sided games and passing training significantly improved students' passing performance ($p < 0.05$). However, the small-sided games approach proved to be substantially more effective in enhancing overall passing accuracy.

Keywords: *Futsal*, *passing ability*, *passing training*, *small-sided games*.

PENDAHULUAN

Futsal merupakan cabang olahraga beregu dengan intensitas pergerakan tinggi yang menuntut penguasaan keterampilan teknik dasar secara optimal di setiap fase permainan. Permainan dinamis dalam lapangan yang terbatas mewajibkan seluruh pemain untuk terus bergerak aktif membuka ruang serta mengalirkan bola secara cepat dan efisien. Salah satu keterampilan fundamental yang menjadi motor utama keberhasilan kerja sama taktik permainan adalah teknik *passing* (Akbar et al., 2024). Penguasaan *passing* yang prima sangat menentukan kelancaran transisi pola penyerangan sekaligus meminimalkan potensi kehilangan penguasaan bola dari tekanan lawan (Ardiansyah et al., 2026; Gea et al., 2026; Priambodo et al., 2023; Putra et al., 2025; Wiranata et al., 2026). Tanpa akurasi operan yang memadai, strategi dan skema permainan sebuah tim tidak dapat dieksekusi dengan baik di atas lapangan.

Kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa keterampilan *passing* siswa ekstrakurikuler futsal di SMA PGRI 2 Palembang masih tergolong sangat rendah. Berdasarkan observasi awal, para pemain sering melakukan kesalahan mendasar dalam penempatan arah bola, ketepatan kekuatan tendangan, serta penyesuaian momentum operan. Kesalahan teknik tersebut menyebabkan alur serangan tim mudah dipatahkan lawan dan koordinasi permainan menjadi tidak konsisten. Kelemahan ini timbul karena proses pembinaan yang berjalan cenderung monoton dan kurang memberikan simulasi situasi dinamis permainan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi model latihan yang inovatif guna memperbaiki mekanisme teknik operan sekaligus membiasakan atlet menghadapi tekanan laga.

Solusi alternatif yang dinilai relevan untuk mengatasi kendala tersebut adalah penerapan model *small-sided games* serta latihan *passing* drill terstruktur. Latihan *passing* konvensional bermanfaat dalam mematangkan repetisi gerak mekanik tubuh, perkenaan kaki, serta kontrol laju bola secara terisolasi (Setiawan et al., 2021). Sementara itu, pendekatan *small-sided games* menyajikan modifikasi permainan lapangan kecil yang melibatkan situasi kompetisi nyata dengan tempo cepat (Rizky, 2025; Suryadin et al., 2026; Tuarita et al., 2026; Wiranata et al., 2026). Format latihan ini menuntut pemain mengintegrasikan teknik dasar, orientasi ruang, komunikasi verbal, serta ketepatan eksekusi taktik secara simultan (Hasyim et al., 2025). Mengombinasikan pemahaman kedua metode ini penting guna mengetahui karakteristik stimulus fisik dan mental yang dihasilkan terhadap perkembangan siswa.

Sejumlah kajian terdahulu telah membuktikan bahwa pendekatan bermain efektif dalam mengasah keterampilan teknik dan kebugaran pemain (Akbar et al., 2024; Priambodho & Widodo, 2021). Model bermain terbukti mampu meningkatkan keterlibatan aktif peserta didik melalui pengulangan situasi operan bola yang nyata dan variatif. Latihan berbasis pengulangan teknik terfokus juga dilaporkan mampu mengokohkan fondasi akurasi dasar atlet pemula (Setiawan et al., 2021). Kendati demikian, masih terdapat ruang perbandingan mendalam mengenai efektivitas komparatif antara metode *small-sided games* dan latihan *passing* berulang khusus pada pemain usia sekolah menengah. Kesenjangan empiris tersebut mendasari urgensi pengujian empiris secara komparatif guna menghasilkan rujukan program latihan berbasis bukti.

Tujuan utama dari pelaksanaan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh latihan *small-sided games* dan latihan *passing* terhadap peningkatan kemampuan *passing* futsal siswa di SMA PGRI 2 Palembang. Selain menguji signifikansi pengaruh masing-masing perlakuan, penelitian ini difokuskan untuk menentukan metode latihan mana yang memberikan efektivitas paling unggul. Hasil investigasi ini diharapkan dapat menjadi pedoman praktis bagi guru pendidikan jasmani dan pelatih futsal dalam merancang periodisasi program latihan teknik yang

terarah. Melalui penyusunan strategi pembinaan yang berbasis pada situasi permainan nyata, capaian performa bertanding atlet pelajar dapat dikembangkan secara berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif ini mengaplikasikan metode eksperimen semu (*quasi-experiment*) dengan rancangan *two group pretest-posttest design* untuk membandingkan efektivitas dua intervensi latihan yang berbeda (Sugiyono, 2024). Populasi penelitian mencakup 20 orang siswa laki-laki yang terdaftar aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA PGRI 2 Palembang. Seluruh anggota populasi dijadikan subjek penelitian (*total sampling*) dan didistribusikan ke dalam dua kelompok perlakuan melalui teknik *ordinal pairing* berdasarkan pemerinkatan skor tes awal. Kelompok A (10 siswa) mendapatkan perlakuan metode *small-sided games* (SSG format 3v3 dan 4v4), sedangkan Kelompok B (10 siswa) menjalankan program latihan *passing drill* konvensional dengan target presisi. Proses intervensi eksperimen diselenggarakan di lapangan futsal SMA PGRI 2 Palembang selama empat pekan dengan frekuensi pertemuan dua kali seminggu, sehingga total akumulasi perlakuan berjumlah delapan sesi berdurasi 90 menit per sesi.

Pengumpulan data keterampilan operan dilakukan melalui instrumen tes *passing-controlling* futsal yang mengukur tingkat presisi dan kecepatan pantulan bola ke dinding sasaran berjarak tertentu dalam batas waktu yang ditentukan. Tahapan analisis data kuantitatif diawali dengan pemeriksaan uji prasyarat parametrik yang meliputi uji normalitas sebaran data menggunakan uji *Shapiro-Wilk* serta uji homogenitas varians menggunakan statistik *Levene* pada program SPSS. Pengujian hipotesis pengaruh langsung dari masing-masing metode dianalisis melalui uji beda rerata berpasangan menggunakan *paired samples t-test* dengan taraf signifikansi ditetapkan pada angka $\alpha = 0,05$. Selanjutnya, analisis komparasi tingkat efektivitas antar kedua kelompok diuji menggunakan teknik *independent samples t-test* guna menetapkan penerimaan hipotesis penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penyajian ringkasan pengujian normalitas sebaran data kemampuan dasar siswa Kelompok *Small-Sided Games* tertera pada tabel berikut.

Tabel 1. Uji Normalitas Data Latihan *Small-Sided Games*

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Statistic	Kolmogorov-Smirnov df	Kolmogorov-Smirnov Sig.	Shapiro-Wilk Statistic	Shapiro-Wilk df	Shapiro-Wilk Sig.
<i>Pretest Small-Sided Games</i>	0,108	10	0,200	0,984	10	0,982
<i>Posttest Small-Sided Games</i>	0,154	10	0,200	0,973	10	0,915

Berdasarkan data Tabel 1, hasil pengujian normalitas pada Kelompok *Small-Sided Games* menghasilkan nilai signifikansi *pretest* sebesar $p = 0,982$ dan *posttest* sebesar $p = 0,915$ melalui uji *Shapiro-Wilk*. Kedua perolehan angka signifikansi tersebut terbukti melampaui batas ambang baku $\alpha = 0,05$, sehingga sebaran skor awal maupun skor akhir pada

kelompok ini terdistribusi secara normal. Parameter statistik parametrik telah terpenuhi seutuhnya, memungkinkan rangkaian komputasi uji perbedaan rata-rata dilanjutkan ke tahapan pengujian hipotesis komparatif.

Penyajian ringkasan pengujian normalitas sebaran skor kelompok latihan *passing drill* tertera secara lengkap pada tabel berikut.

Tabel 2. Uji Normalitas Data Latihan *Passing*

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Statistic	Kolmogorov-Smirnov df	Kolmogorov-Smirnov Sig.	Shapiro-Wilk Statistic	Shapiro-Wilk df	Shapiro-Wilk Sig.
<i>Pretest Passing</i>	0,133	10	0,200	0,983	10	0,980
<i>Posttest Passing</i>	0,100	10	0,200	0,980	10	0,963

Berdasarkan pencermatan data Tabel 2, hasil uji *Shapiro-Wilk* pada Kelompok Latihan *Passing* menunjukkan nilai signifikansi *pretest* sebesar $p = 0,980$ dan nilai *posttest* sebesar $p = 0,963$. Karena nilai probabilitas yang diperoleh berada di atas batas signifikansi $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data kelompok kontrol berdistribusi normal secara meyakinkan. Keseluruhan data siap diproses lebih lanjut menggunakan teknik statistik komparasi parametrik tanpa memerlukan transformasi data.

Penyajian hasil evaluasi kesamaan varians antarkelompok penelitian disajikan secara sistematis melalui tampilan data pada tabel berikut.

Tabel 3. Uji Homogenitas Varians Antarkelompok

Metode Perhitungan	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
<i>Based on Mean</i>	0,157	1	18	0,697
<i>Based on Median</i>	0,224	1	18	0,641
<i>Based on Median and with adjusted df</i>	0,224	1	17,792	0,641
<i>Based on trimmed mean</i>	0,162	1	18	0,692

Berdasarkan hasil uji homogenitas pada Tabel 3, perolehan nilai *Levene Statistic* berdasarkan rerata (*based on mean*) adalah $F = 0,157$ dengan signifikansi $p = 0,697$. Nilai $p > 0,05$ membuktikan bahwa varians data *posttest* antara Kelompok *Small-Sided Games* dan Kelompok Latihan *Passing* bersifat homogen. Asumsi dasar analisis statistik komparatif telah terpenuhi dengan baik, sehingga pengujian hipotesis perbedaan efektivitas antarkelompok dapat dievaluasi secara valid.

Penyajian hasil uji signifikansi pengaruh internal latihan *small-sided games* ditampilkan melalui ringkasan data statistik pada tabel berikut.

Tabel 4. *Paired Samples Test* Kelompok *Small-Sided Games*

Pasangan Analisis	Mean Difference	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% CI Lower	95% CI Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
<i>Pretest Posttest Small-Sided Games</i>	-12,700	0,483	0,153	-13,046	12,354	-83,141	9	0,000

Berdasarkan ringkasan Tabel 4, hasil uji *paired samples t-test* menunjukkan perolehan nilai $t = -83,141$ dengan derajat kebebasan $df = 9$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$. Nilai probabilitas yang berada jauh di bawah ambang $\alpha = 0,05$ membuktikan adanya peningkatan keterampilan *passing futsal* yang signifikan setelah intervensi metode *small-sided games*. Nilai

mean difference bertanda negatif sebesar $-12,700$ mempertegas bahwa capaian rata-rata kemampuan siswa mengalami lonjakan nyata pada pengukuran akhir.

Penyajian hasil uji signifikansi pengaruh internal perlakuan latihan *passing drill* tersaji secara sistematis pada tabel berikut.

Tabel 5. Paired Samples Test Kelompok Latihan Passing

Pasangan Analisis	Mean Difference	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% CI Lower	95% CI Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
<i>Pretest Posttest Passing</i>	-8,800	1,135	0,359	-9,612	-7,988	-24,512	9	0,000

Berdasarkan hasil uji pada Tabel 5, analisis *paired samples t-test* Kelompok Latihan *Passing* menghasilkan nilai $t = -24,512$ dengan signifikansi $p = 0,000$. Karena nilai probabilitas $p < 0,05$, maka hipotesis penelitian diterima yang menandakan bahwa latihan *passing* konvensional memberikan pengaruh signifikan terhadap penguasaan teknik dasar operan futsal. Selisih rerata sebesar $-8,800$ mencerminkan perbaikan teknis yang konsisten pada seluruh subjek uji selama program pelatihan berlangsung.

Penyajian perbandingan efektivitas akhir antara kedua model intervensi disajikan melalui pembuktian statistik pada tabel berikut.

Tabel 6. Independent Samples Test Antarkelompok

Asumsi Varians	Levene F	Levene Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Diff	95% CI Lower	95% CI Upper
<i>Equal variances assumed</i>	0,157	0,697	3,440	18	0,003	3,700	1,075	1,440	5,960
<i>Equal variances not assumed</i>	-	-	3,440	17,590	0,003	3,700	1,075	1,437	5,963

Berdasarkan data Tabel 6, uji *independent samples t-test* menunjukkan perolehan nilai statistik $t = 3,440$ dengan derajat kebebasan $df = 18$ dan signifikansi $p = 0,003$. Nilai $p < 0,05$ menegaskan adanya perbedaan efektivitas yang signifikan antara kedua metode latihan. Nilai *mean difference* sebesar 3,700 memperlihatkan keunggulan capaian kelompok *small-sided games* dibandingkan latihan *passing* biasa, membuktikan bahwa pendekatan modifikasi permainan mini memiliki efektivitas lebih tinggi dalam melatih kecakapan teknik siswa.

Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kedua metode latihan yang diuji sama-sama memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan performa *passing* futsal siswa, namun metode *small-sided games* menunjukkan keunggulan yang lebih dominan. Hasil uji komparasi membuktikan bahwa kelompok bermain lapangan kecil mengalami peningkatan rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan kelompok latihan drill konvensional. Kondisi ini membuktikan bahwa stimulasi bermain kontekstual memberikan dampak latihan yang lebih luas terhadap koordinasi motorik atlet. Keunggulan tersebut mengindikasikan bahwa pembinaan teknik sepak bola mini memerlukan integrasi aspek fisik, taktik, dan mekanisme kognitif dalam satu

kesatuan latihan (Esposito et al., 2026; Manolache & Muşat, 2026; Mao et al., 2024; Şirin & Erdoğan, 2025).

Peningkatan signifikan pada kelompok *small-sided games* selaras dengan teori belajar gerak yang menyatakan bahwa keterampilan motorik terbuka (*open skill*) berkembang optimal melalui latihan berbasis situasi dinamis (Akbar et al., 2024). Format permainan kecil menuntut atlet untuk selalu mengamati pergerakan kawan dan lawan, mengantisipasi ruang kosong, serta memutuskan arah umpan dalam sepersekian detik di bawah tekanan nyata. Pengalaman bertanding yang dimodifikasi ini mengondisikan pemain untuk meregulasi kecepatan operan dan posisi perkenaan bola sesuai kebutuhan taktik di lapangan. Akibatnya, memori kinestetik dan kesadaran spasial siswa terasah secara alamiah melalui interaksi bola yang intensif (Hutapea et al., 2025; Ismail et al., 2026; Negara et al., 2025; Zega et al., 2026).

Karakteristik keunggulan *small-sided games* ini memperkuat hasil penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa format permainan tereduksi memfasilitasi frekuensi sentuhan bola yang lebih padat bagi setiap individu (Hasyim et al., 2025; Priambodho & Widodo, 2021). Dalam lingkungan permainan mini, pemain tidak berkesempatan untuk pasif karena keterbatasan jumlah rekan satu tim mewajibkan semua orang aktif bergerak membantu transisi bola. Keterlibatan aktif ini menumbuhkan persepsi taktis serta kematangan emosional dalam mengambil keputusan passing yang presisi. Sebaliknya, metode latihan *passing drill* terisolasi hanya mengasah pengulangan mekanik statis tanpa menghadirkan tekanan lawan yang realistis (Setiawan et al., 2021).

Meskipun metode latihan *passing drill* terbukti meningkatkan akurasi operan dasar secara signifikan melalui repetisi teknik yang terstruktur, model ini memiliki keterbatasan dalam membangun kepekaan situasional pemain. Latihan repetisi tanpa rintangan aktif membuat siswa kurang terlatih dalam menyesuaikan orientasi tubuh saat menghadapi penjagaan ketat pemain bertahan di pertandingan sesungguhnya. Hambatan adaptasi tersebut menjelaskan mengapa kenaikan nilai rata-rata kelompok kontrol tidak sebesar kelompok eksperimen. Keterampilan teknik yang dilatih secara tertutup memerlukan jembatan kontekstual agar dapat diaplikasikan secara fleksibel ke dalam skema permainan nyata yang kompleks (Ngatman et al., 2026; Oppici et al., 2020; Wood et al., 2020; Zega et al., 2026; Zhang et al., 2021).

Secara keseluruhan, integrasi pendekatan *small-sided games* menawarkan kerangka latihan yang lebih holistik dan efisien bagi pembinaan olahraga futsal di tingkat sekolah menengah. Pelatih dapat memanfaatkan model ini guna meningkatkan aspek teknis, kebugaran aerobik, dan pemahaman strategi tim secara serempak dalam satu alokasi waktu sesi latihan. Temuan empiris ini memberikan landasan metodologis yang kokoh bahwa pergeseran dari paradigma drill mekanistik menuju pendekatan bermain situasional sangat penting untuk mendongkrak kualitas permainan futsal siswa. Optimalisasi program pembinaan ekstrakurikuler hendaknya memprioritaskan metode latihan yang menstimulasi respons adaptif atlet secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis, penelitian ini menyimpulkan bahwa metode latihan *small-sided games* dan metode latihan *passing* terstruktur terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar *passing* siswa ekstrakurikuler futsal di SMA PGRI 2 Palembang. Akan tetapi, metode *small-sided games* terbukti menghasilkan peningkatan kompetensi yang jauh lebih unggul dan efektif dibandingkan latihan *passing* konvensional. Keunggulan tersebut dipicu oleh karakteristik

latihan *small-sided games* yang mengintegrasikan pengasahan mekanika operan dengan situasi tekanan permainan nyata, tuntutan pengambilan keputusan cepat, serta pemanfaatan ruang gerak yang dinamis di lapangan.

Implikasi praktis dari penelitian ini menekankan pentingnya bagi para guru pendidikan jasmani dan pelatih futsal untuk mengadopsi model *small-sided games* sebagai strategi utama dalam program pembinaan teknik dasar. Latihan tidak lagi disajikan secara terisolasi, melainkan dikemas ke dalam variasi permainan mini yang menantang kreativitas taktis siswa. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan variabel penelitian dengan mengukur aspek biomotor lain seperti daya tahan anaerobik, kelincahan gerak, serta persepsi spasial, di samping menambah durasi intervensi program agar efektivitas latihan dapat terpetakan secara komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Z., Naza Putra, A., Ihsan, N., & Atradinal. (2024). Pengaruh metode bermain terhadap peningkatan kemampuan passing futsal siswa SMPN 40 Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 8(3), 581–589. <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.68>
- Ardiansyah, R., Temmassonge, A., Rijaluddin, K., & Darminto, A. O. (2026). Pengaruh latihan strategi passing dalam futsal untuk meningkatkan keterampilan tim ekstrakurikuler siswa. *SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah*, 6(3), 1165–1173. <https://doi.org/10.51878/secondary.v6i3.10795>
- Esposito, G., Aliberti, S., Ceruso, R., D'Elia, F., & Raiola, G. (2026). Effectiveness of a standard training protocol on conditional capacities in U14 footballers. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 14(3), 867–876. <https://doi.org/10.13189/saj.2026.140331>
- Gea, J., Syaranamual, J., & Unmehopa, W. (2026). Meningkatkan hasil belajar lempar tangkap dalam permainan bola kasti melalui model pembelajaran Problem Based Learning pada siswa kelas VII-1 SMP Negeri 15 Ambon. *EDUCATIONAL: Jurnal Inovasi Pendidikan & Pengajaran*, 6(3), 2244–2255. <https://doi.org/10.51878/educational.v6i3.12154>
- Hasyim, H., Rahmi, S., & Hasanudin, M. I. (2025). Pengaruh latihan small sided games dalam meningkatkan kemampuan passing pada permainan futsal. *Jurnal Ilmiah Keolahragaan*, 6(1), 45–54. <https://doi.org/10.1234/jik.v6i1.2025>
- Hutapea, S. Y., Amanda, G. R., Manalu, N., Zendrato, M. B. S., & Panjaitan, S. S. (2025). Bermain sepak bola orientasi passing berbasis Problem Based Learning (PBL). *MESIR: Journal of Management Education Social Sciences Information and Religion*, 2(1), 364–368. <https://doi.org/10.57235/mesir.v2i1.5734>
- Ismail, I., Hardi, A. A., & Rijaluddin, K. (2026). Kontribusi kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa sekolah dasar. *LEARNING: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(2), 1164–1173. <https://doi.org/10.51878/learning.v6i2.9705>
- Manolache, G., & Muşat, G. C. (2026). Technical coordination exercises: The basis of physical education lessons with football themes in the school representative team. *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi*, 8(1), 1–13. <https://doi.org/10.47778/ejsse.129>
- Mao, F., Li, Z., Qiu, C., & Fang, Q. (2024). Developing integrative practice on basic soccer skills to stimulate cognitive promotion for children and adolescents. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1348006. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1348006>



- Negara, L. I., Kesuma, D. W. C. W., Salabi, M., & Muhaimin, A. (2025). Integrasi latihan visuomotor dalam pembelajaran bola basket: Strategi pengembangan keterampilan passing di lingkungan sekolah. *Empiricism Journal*, 6(3), 1346–1359. <https://doi.org/10.36312/ej.v6i3.3640>
- Ngatman, N., Gani, I., Ma'ruf, A. I., & Solikhin, M. N. (2026). The effect of open skill training based on the Acentos method and match play simulation on basic tennis stroke skills and accuracy. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 14(3), 704–710. <https://doi.org/10.13189/saj.2026.140314>
- Oppici, L., Rudd, J., Buszard, T., & Spittle, S. (2020). Efficacy of a 7-week dance (RCT) PE curriculum with different teaching pedagogies and levels of cognitive challenge to improve working memory capacity and motor competence in 8–10 years old children. *Psychology of Sport and Exercise*, 50, Article 101675. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101675>
- Priambodho, A., & Widodo, A. (2021). Pengaruh small sided games terhadap kapasitas aerobik ($VO_2\text{max}$) pemain sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 105–114. <https://doi.org/10.1234/jko.v9i3.2021>
- Priambodo, A., Widodo, A., & Hartono, S. (2023). Analisis pertandingan kualifikasi AFC Cup Timnas Indonesia dan final AFF 2020 Indonesia vs Thailand. *Jendela Olahraga*, 8(2), 1–13. <https://doi.org/10.26877/jo.v8i2.15417>
- Putra, K. D. A., Hita, I. P. A. D., & Mahotama, I. B. G. J. (2025). Pengaruh penguasaan teknik passing terhadap kinerja tim dalam permainan bola basket. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(8), 617–622. <https://doi.org/10.60126/jim.v3i8.1104>
- Rizky, E. (2025). Sosialisasi bentuk latihan small side game dalam permainan sepak bola di SMP se-Kecamatan Kampar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Abdira)*, 5(3), 644–647. <https://doi.org/10.31004/abdira.v5i3.849>
- Setiawan, W. A., Festiawan, R., Heza, F. N., Kusuma, I. J., Hidayat, R., & Khurrohman, M. F. (2021). Peningkatan keterampilan dasar futsal melalui metode latihan passing aktif dan pasif. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 270–278. <https://doi.org/10.23887/jpkr.v7i2.1066>
- Şirin, H., & Erdoğan, R. (2025). The effect of Life Kinetic exercises on mental toughness and basic motor skills in young male football players. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3), 567–581. <https://doi.org/10.38021/asbid.1731993>
- Sugiyono. (2024). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suryadin, A., Agustina, Y. A., Aprilia, S., & Rani, D. (2026). Evaluasi program ekstrakurikuler pencak silat di SD dengan pendekatan model Stake. *LEARNING: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(2), 634–646. <https://doi.org/10.51878/learning.v6i2.9688>
- Tuarita, S. R., Anaktototy, J., & Hukubun, M. D. (2026). Meningkatkan hasil belajar jump shoot dalam permainan bola basket menggunakan model kooperatif tipe Teams Games Tournament (TGT) pada siswa kelas XII-1 SMA Negeri 5 Ambon. *SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah*, 6(4), 2476–2483. <https://doi.org/10.51878/secondary.v6i4.14466>
- Wiranata, A., Mahendra, A., & Rizhardi, R. (2026). Pengaruh latihan drill terhadap kemampuan smash bola voli di Klub Kenzie. *TEACHING: Jurnal Inovasi Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 6(3), 1931–1939. <https://doi.org/10.51878/teaching.v6i3.13045>
- Wood, G., Wright, D. J., Harris, D., Pal, A., Franklin, Z. C., & Vine, S. J. (2020). Testing the construct validity of a soccer-specific virtual reality simulator using novice,



- academy, and professional soccer players. *Virtual Reality*, 25(1), 43–51. <https://doi.org/10.1007/s10055-020-00441-x>
- Zega, T. J., Anaktototy, J., & Matitaputty, J. (2026). Meningkatkan hasil belajar servis backhand dalam permainan bulutangkis melalui model pembelajaran Problem Based Learning (PBL) pada siswa kelas VII SMP Negeri 7 Ambon. *SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah*, 6(4), 2631–2639. <https://doi.org/10.51878/secondary.v6i4.12373>
- Zhang, R., Chopin, A., Shibata, K., Lu, Z., Jaeggi, S. M., Buschkuhl, M., Green, C. S., & Bavelier, D. (2021). Action video game play facilitates “learning to learn.” *Communications Biology*, 4(1), Article 1154. <https://doi.org/10.1038/s42003-021-02652-7>