

# PENGARUH LATIHAN PASSING DENGAN METODE SMALL SIDE GAME TERHADAP KETERAMPILAN PASSING PADA SISWA EKSTRAKULIKULER FUTSAL MAN 2 BANDAR LAMPUNG

Ahmad Habibullah Shofi<sup>1</sup>, Imam Mahfud<sup>2</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Teknokrat Indonesia

<sup>1</sup>[ahmadabib627@gmail.com](mailto:ahmadabib627@gmail.com), <sup>2</sup>[imamahfud@teknokrat.ac.id](mailto:imamahfud@teknokrat.ac.id)

## Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum maksimalnya penerapan latihan yang selama ini diberikan oleh pelatih ekstrakurikuler futsal dalam usaha peningkatan akurasi passing pemain. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak penerapan latihan Small Side Game terhadap akurasi passing. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperiment semu atau (quasy exsperiment) yang menggunakan desain penelitian One-Group Pretest- Posttest Design, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan dan posttest setelah diberikan perlakuan, sehingga pengaruh treatment atau perlakuan dapat dihitung dengan cara membandingkan nilai posttest dan pretest. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler futsal yang berjumlah 20 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik totalsampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 20 orang pemain. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes passing ke teman. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik uji beda mean atau uji t. Hasil penelitian ini adalah: terdapat pengaruh variasi latihan metode Small Side Game terhadap akurasi passing (thitung = 2,38 > ttabel 1,746) dimana dari rata- rata 3,41 meningkat menjadi 5,24.

**Kata Kunci:** Latihan Metode Small Side Game, Keterampilan passing, Futsal

## Abstract

The problem in this research is that the implementation of the training provided by futsal extracurricular coaches has not been optimal in an effort to increase the passing accuracy of players. The aim of this research is to determine the impact of implementing Small Side Game training on passing accuracy. This type of research is quasi-experimental research or (quasy experiment) which uses a One-Group Pretest-Posttest Design research design, namely a research design that has a pretest before treatment is given and a posttest after treatment is given, so that the effect of the treatment can be calculated by comparing the values. posttest and pretest. The population in this study were all futsal extracurricular students, totaling 20 players. The sampling technique used total sampling technique, so the number of samples in this study was 20 players. The instrument used in this research uses a passing test to a friend. The data analysis technique in this research uses statistical analysis, the mean difference test or t test. The results of this research are: there is an influence of variations in the Small Side Game method training on passing accuracy (tcount = 2.38 > ttable 1.746) where from an average of 3.41 it increases to 5.24.

**Keywords:** Small Side Game Method Training, Passing Skills, Futsal

## Pendahuluan

Olahraga merupakan aktivitas penting yang harus dilakukan oleh manusia dalam rangka untuk memperoleh kesehatan tubuh. Olahraga adalah serangkaian aktivitas gerak

raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak (Giriwijoyo, 2013). Aktivitas fisik merujuk kepada gerakan yang membutuhkan kontraksi otot. Kegiatan sehari-hari seperti naik tangga, berkebun, dan membereskan rumah adalah contoh dari aktivitas fisik. Sementara itu, olahraga adalah bentuk khusus dari aktivitas fisik yang terencana dan sengaja dilakukan untuk menyehatkan badan. Olahraga juga sebuah sarana untuk menunjang kesehatan pada jiwa dan raga seseorang. Menurut UU RI No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab 1 Pasal 1 Ayat 13 sebagai berikut: Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan. Melalui kompetensi untuk mencapai prestasi setinggi tingginya dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Olahraga prestasi merupakan olahraga pembinaan dan pengembangan potensi yang ada pada diri seseorang yang pelaksanaannya dilakukan secara terencana dengan tujuan dapat meraih prestasi sebaik mungkin. Mencapai prestasi yang terbaik, seseorang membutuhkan kualitas fisik yang baik dan sehat, hal ini bertujuan agar seseorang atau atlet tidak mudah mengalami kelelahan ketika sedang melakukan aktivitas olahraga. (Danastruti Utami,2015) Menyatakan peningkatan prestasi dalam bidang olahraga selain membutuhkan sarana dan prasarana yang memadai juga diperlukan pembinaan prestasi terutama sejak usia dini. Oleh karena itu peningkatan prestasi bidang olahraga menjadi bagian dari pembinaan di banyak negara, termasuk negara kita Indonesia. Sehingga dapat dikatakan olahraga prestasi merupakan suatu lingkup yang melibatkan setiap stakeholder untuk bersinergi membangun prestasi dengan menerapkan sistem pembinaan dan pengembangan kepada setiap olahragawan yang dilakukan secara sistematis, terencana, bertahap, dan berkesinambungan sehingga kedepannya mampu mencapai sebuah prestasi yang maksimal dalam bidang olahraga.

Ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang bersifat non-formal yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan bakat, sikap, kemampuan, serta kepribadian siswa. Kegiatan ekstrakurikuler ini merupakan salah satu wadah yang disediakan oleh sekolah untuk membina siswa yang mempunyai minat dan ingin mendapatkan prestasi. Sehingga tidak jarang prestasi-prestasi yang didapat siswa selalu berawal dari ekstrakurikuler yang ada di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler terdapat banyak kegiatan yang disediakan oleh sekolah baik itu di bidang akademis ataupun

olahraga. Beberapa cabang olahraga yang terdapat pada ekstrakurikuler di sekolah, salah satu olahraga yang menjadi favorit para siswa adalah olahraga futsal.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan peserta didik diluar jam sekolah. Ekstrakurikuler bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional. Kegiatan ekstrakurikuler ini biasanya diadakan disekolah-sekolah seperti SD/MI, SMP/MTS, SMA/SMK/MAN (UU RI Nomor 62 Tahun 2014 Pasal 1 dan 2). Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengembangan diri non-akademik yang dimaksudkan untuk mengembangkan bakat yang dimiliki dan menyalurkan minat peserta didik. Ekstrakurikuler disekolah-sekolah biasanya meliputi kegiatan seni, keagamaan, pengabdian masyarakat, dan olahraga. Tidak menutup kemungkinan akan muncul bakat-bakat terpendam dari para peserta kegiatan ekstrakurikuler yang ada dalam sekolah.

Futsal merupakan salah satu olahraga populer yang dalam permainannya menggunakan sebuah media yaitu bola. Menurut Charlim (2011) bahwa Futsal adalah suatu jenis olahraga yang memiliki aturan tegas tentang kontak fisik. Menurut Maryati (2013), futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuan dari permainan futsal adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Dalam permainannya, futsal menggunakan media bola sebagai alat permainannya. Olahraga futsal ditujukan untuk membentuk perpaduan individu-individu pemain yang tergabung dalam sebuah tim demi mencapai kemenangan.

### **Metode Penelitian**

Populasi adalah untuk menyebutkan seluruh elemen/anggota dari suatu wilayah yang menjadi sasaran penelitian atau merupakan keseluruhan dari obyek penelitian (Sugiyono, 2017). Populasi nya yaitu anak usia 16-18 tahun di MAN 2 Bandar Lampung dengan berjumlah 20 anak.

Sampel menggunakan sampling jenuh menurut sugiyono (2017). Sampling Jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel, hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi realatif kecil kurang dari 30 orang atau penelitian yang membuat generalisasi dengan keseluruhan yang sangat kecil. Sampel ditentukan sebanyak 30 peserta didik, dengan alasan karena populasinya realatif kecil.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2015: 224). Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Treatment latihan dilakukan mengikuti program latihan yang telah disusun. Sebelum digunakan untuk penelitian, terlebih dahulu program latihan divalidasi oleh dosen ahli, sehingga program latihan layak untuk penelitian selama 14 kali pertemuan belum termasuk pretest dan posttest. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Sudarsono dalam Hasan, M. S. (2023); Sleman, P. F. P. P, bahwa para pelatih dewasa ini umumnya setuju untuk menjalankan program pelatihan tiga kali seminggu, agar tidak terjadi kelelahan yang kronis. Adapun lama pelatihan yang diperlukan adalah selama 4 minggu atau lebih, dengan pelatihan yang dilakukan tiga kali seminggu secara teratur selama 4 minggu kemungkinan sudah menampakkan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan keterampilan dan kondisi fisik. Passing diukur menggunakan Tes Keterampilan Futsal milik Arsil (2018:128) yang memiliki validitas tes sebesar 0,66 dan reliabilitas 0,69. Prosedur pelaksanaan tes passing dijelaskan sebagai berikut: Mengukur kemampuan pemain dalam melakukan keterampilan gerak dasar passing secara cepat dan tepat.

Petugas saat Tes

- 1) Seorang yang mengambil waktu yang juga memberikan aba-aba “Ya” dan “Stop”.
- 2) Seorang bertugas menghitung jumlah bola yang masuk pada sasaran.

Alat yang digunakan:

- 1) Lapangan Futsal
- 2) Bola 4 buah
- 3) Stopwatch
- 4) Cone
- 5) Peluit
- 6) Meteran

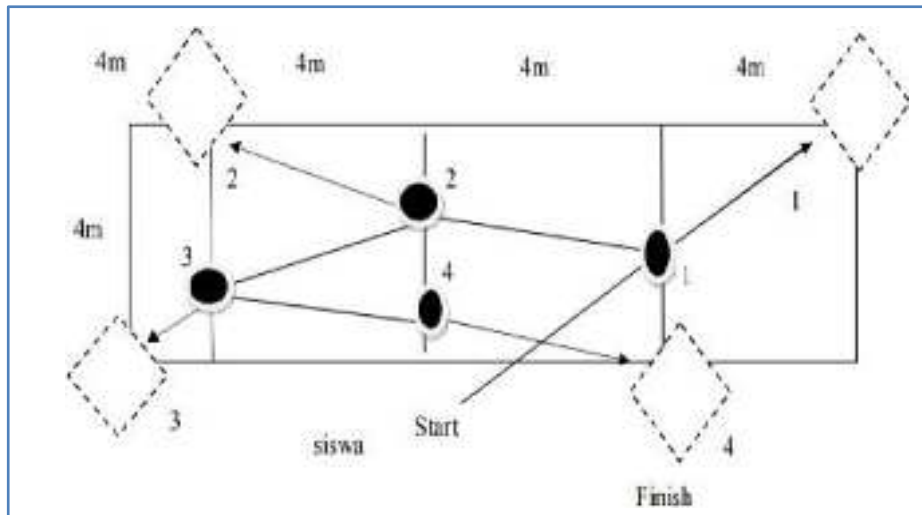
Pelaksanaan Tes

- 1) Testee bersiap tepat digaris start.
- 2) Pada aba-aba peluit ditiupkan, testee langsung berlari kearah bola 1 dan menendang kesasaran 1 hingga akhirnya sampai pada bola ke 4 dan menendang kesasaran 4. Setelah itu testee lari menuju garis finish.

Cara Penilaian

Dalam tes ini pencatatan hasil waktu diambil lama waktu tempuh selama teste melaksanakan tes mulai dari start hingga finish dalam persepuluh detik dan jumlah bola yang masuk kesasaran.

**Gambar Pelaksanaan tes:**



Gambar 1  
Tes Passing  
(Sumber: Arsil, 2018:129)

**Hasil dan Pembahasan**

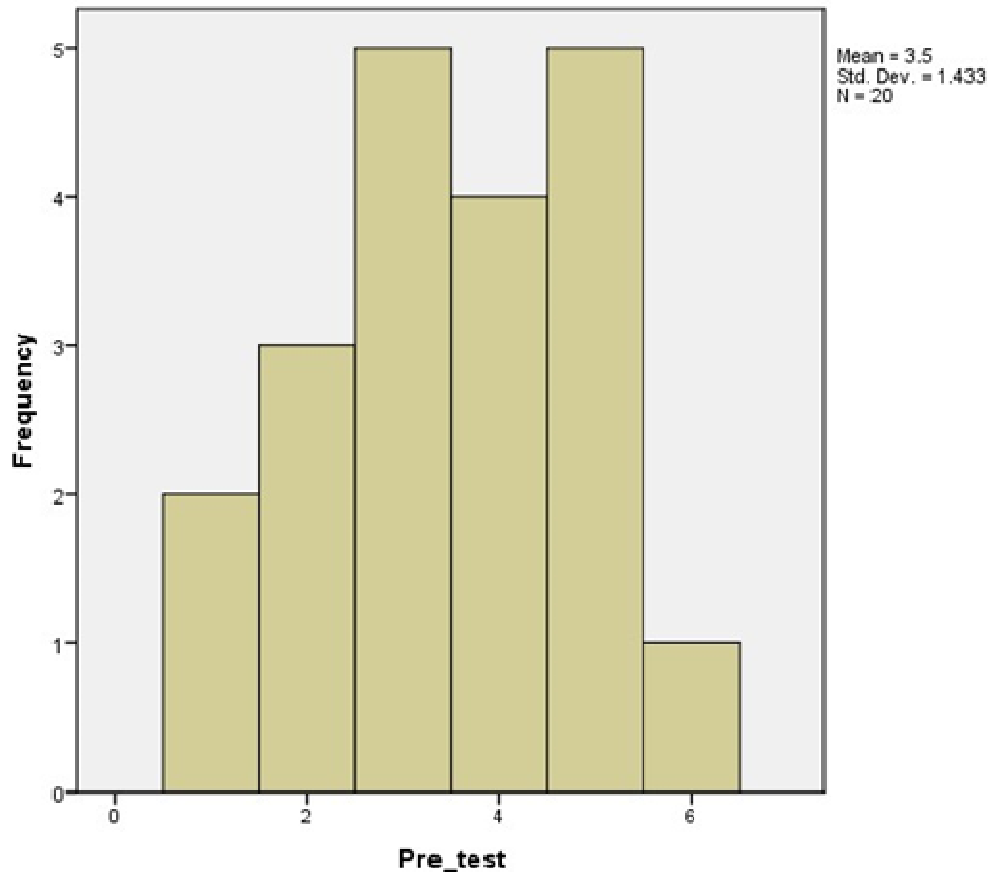
Skor maksimal merupakan 6 dan skor terendah merupakan 1, sesuai dengan analisis data tes pertama (pre-test) untuk keterampilan passing menggunakan tes akurasi passing futsal yang melibatkan 20 pemain futsal MAN 2 Bandar Lampung. Skor rata-rata merupakan 3,50 dan standar deviasi merupakan 1,43. Tabel berikut menunjukkan distribusi frekuensi temuan (pre-test) data asli.

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (Pre-test) Keterampilan Passing pemain futsal SMA Negeri 6 Bandar Lampung**

No	Kelas Interval	Pre-test		Kriteria
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	> 10.61	0	0	Baik sekali
2	8,70 - 10.61	0	0	Baik
3	6,76 - 8,69	0	0	Sedang
4	4,84-6,75	9	47.1	Kurang
5	<4,84	11	52.9	Kurang sekali
Jumlah		20	100	

Tidak ada pemain di MAN 2 Bandar Lampung yang memiliki skor kemampuan passing pada kelas interval >10.61, 8.70 hingga 10.61, dan 6.76 hingga 8.69, sesuai dengan tabel di atas yang didasarkan pada data pre-test. Pada kategori kurang, 9 orang (47,1%)

memiliki skor ketepatan mengumpan pada kelas interval 4,84-6,75, sedangkan 11 orang (52,9) memperoleh skor ketepatan mengumpan pada kelas interval 4,84. Skor 3,50 dicapai sebagai hasil dari analisis data. Keakuratan passing (pre-test) pemain Futsal MAN 2 Bandar Lampung bisa dikatakan sangat buruk. Lihat histogram Gambar 10 untuk informasi lebih lanjut.



Uji Liliefors digunakan untuk mengetahui normalitas data dengan taraf signifikan = 0,05. Kriteria pengujian menyatakan bahwa hipotesis nol harus diterima jika pengamatan (Lo) yang dihasilkan dari data pengamatan lebih kecil dari Ltabel (Lt), begitu pula sebaliknya. Rumus berikut dapat digunakan untuk menentukan apakah hipotesis nol harus diterima:  $H_0$  ditolak jika,  $L_{observasi}(Lo) > L_{tabel}(Lt)$ ,  $H_0$  diterima jika,  $L_{observasi}(Lo) < L_{tabel}(Lt)$ .

**Tabel 2 Uji Normalitas keterampilan passing**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre_Test	20	1	6	3.50	1.433
Post_Test	20	2	10	5.70	2.386
Valid N (listwise)	20				

Dari tampilan 6 yang merangkum temuan analisis uji liliefors, keterampilan passing pemain futsal MAN 2 Bandar Lampung pada awalnya diperoleh skor  $Lo = 1,433$  dengan  $n = 20$ , dan  $Lt$  pada taraf uji signifikan  $= 0,05$  diperoleh  $0,206$ , yang lebih tinggi dari  $Lo$ . Dapat disimpulkan bahwa populasi yang diambil data penilaian awal (pre-test) ketepatan passing pemain futsal MAN 2 Bandar Lampung tersebar secara teratur. Begitu juga dengan data akhir (post-test) keterampilan passing pemain futsal MAN 2 Bandar Lampung diperoleh skor  $Lo=2,386$  dengan  $n=20$ , dan  $Lt$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha=0,05$  diperoleh  $0.206$  yang lebih besar dari pada  $Lo$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tes keterampilan passing pemain futsal MAN 2 Bandar Lampung berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa data memiliki nilai  $sig > 0,05$  yaitu Pretest  $0,54$  dan posttest  $0,75$  maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Uji homogenitas memeriksa apakah dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi dengan tingkat varians yang sama. Standar penilaian uji homogenitas meliputi: Jika  $Fhitung \geq Ftabel (0.05 dk1 ; dk2)$ , maka  $H_0$  ditolak Jika  $Fhitung < Ftabel (0.05 dk1 ; dk2)$ , maka  $H_0$  diterima. Kesimpulan dari hasil uji homogenitas terlihat pada tabel 7:

**Tabel 3 Uji Homogenitas keterampilan passing**

No	Variabel	N	Varians	Fhitung	Ftabel	Distribusi
1	Akurasi shooting (pre-test)	20	2,053	0,010	1,746	<b>Homogen</b>
2	Akurasi shooting (post-test)	20	5,695			

Dari tampilan ini didapatkan  $fhitung$  sebesar  $0,010$  sedangkan  $ftabel$  sebesar  $1,746$  berdasarkan criteria pengujian, jika  $fhitung < ftabel$ , maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel dalam penelitian ini tergolong data yang homogen.

Hasil analisis uji beda t tersebut menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan Small Side Game terhadap keterampilan passing pemain futsal MAN 2 Bandar Lampung dimana rata-rata keterampilan passing (pre-test) merupakan sebesar  $0,109$  dan rata-rata data akhir (post-test) keterampilan passing sebesar  $5,24$ . Hal ini juga didasari atas hasil analisis uji t, dimana diperoleh  $t_h = 0,109 < t_t = 1,746$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian  $H_a$  (hipotesis) diterima sedangkan  $H_0$  ditolak. Kesimpulannya, bahwa terdapat terdapat pengaruh latihan Small Side Game terhadap keterampilan passing pemain futsal MAN 2 Bandar Lampung.

Penggunaan kaki seseorang untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain menendang bola atau mengumpan membutuhkan otot kaki yang baik dan daya ledak. Beberapa teknik futsal, antara lain menembak ke gawang, umpan pendek, umpan panjang, dan lain-lain, membutuhkan daya ledak seorang atlet yang merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting. Untuk mencapai hasil tendangan yang baik dengan salah satu metode ini, diperlukan daya ledak otot tungkai yang baik, seperti halnya dengan semuanya. Selain itu, atlet futsal harus menguasai teknik-teknik tersebut dengan baik dan didukung oleh berbagai kemampuan fisik, termasuk daya ledak otot kaki, agar dapat mengeksekusinya, terutama saat melakukan passing.

Yang dimaksud dengan “daya ledak” dalam penelitian ini merupakan kekuatan otot-otot kaki pada otot paha (atas) dan bawah pada saat berkontraksi hingga relaksasi yang diperlukan untuk melakukan passing. Kekuatan ini secara khusus dikaitkan dengan otot paha depan. Kemampuan untuk melakukan taktik mengumpan yang tepat dalam permainan futsal meningkat dengan daya ledak otot tungkai pemain.

Adapun salah satu upaya dalam meningkatkan daya ledak otot anggota tubuh tersebut, latihan Small Side Game merupakan salah satu bentuk latihan yang paling baik dan cocok untuk meningkatkan kecepatan dan power otot. Untuk memiliki akurasi mengumpan yang baik, tentunya pemain harus memiliki daya ledak atau daya ledak otot tungkai yang baik. Salah satu upaya pemain untuk mencapai hal tersebut tentunya melalui latihan yang disiplin, dan dilakukan secara berkesinambungan. Dalam studi yang peneliti lakukan, instukturan daya ledak otot tungkai diberikan selama 16 pertemuan sejalan dengan rejimen latihan yang telah direncanakan sebelumnya yang menggunakan konsep instukturan. Setiap kegiatan juga diawali dengan pemanasan yang meliputi peregangan dan lari.

Para atlet ini sering berlatih dan metodis, dan mereka melakukan tuntutan fisik yang teratur dan terencana yang terus meningkat dan berulang kali seiring berjalannya waktu. Tentunya peneliti berharap hal ini akan berpengaruh secara signifikan terhadap akurasi passing pemain futsal MAN 2 Bandar Lampung. Diperkirakan saat melakukan metode latihan Small Side Game yang diuraikan di atas, otot yang terkena, yaitu otot kaki, akan mengalami beban dinamis atau peregangan cepat yang akan menghasilkan kontraksi otot yang sangat intens. Kekuatan dan kecepatan kontraksi otot harus dinamis, eksplosif, dan dalam waktu singkat. Oleh karena itu, pemain harus melakukan aktivitas yang dapat meningkatkan kekuatan dan kecepatan otot kaki mereka. Saat latihan ini dilakukan empat



kali seminggu, aktivitas fosforilase otot distimulasi. Jika dilatih secara konsisten dengan beban latihan yang meningkat, maka akan memberikan hasil yang positif.

Menurut temuan penelitian, dua tes ketepatan mengumpan dilakukan, dan hasil pre-test dan post-test diperiksa menggunakan rumus uji beda rata-rata atau uji-t. Menurut temuan penelitian, dalam sampel 20 pemain secara keseluruhan,  $t_{hit}$  (3,41) lebih tinggi ( $>$ ) dari  $t$  tabel (1,746) pada tingkat signifikan  $\alpha = 0,5$ . Akibatnya, dapat dikatakan bahwa  $H_0$  ditolak sedangkan  $H_a$  diterima. Oleh karena itu, metode Small Side Game dan bermain berpengaruh signifikan terhadap akurasi passing pemain futsal MAN 2 Bandar Lampung. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan aktivitas secara konsisten, disiplin, dan berkelanjutan akan dapat meningkatkan akurasi passing pemain futsal. Karena dalam prakteknya semua variasi gerakan atau materi yang diberikan akan diulang kembali dengan intensitas, beban, dan durasi yang meningkat, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa metode Small Side Game memiliki peran yang sangat dominan dalam mempengaruhi akurasi passing. Namun, teknik, taktik, dan kondisi juga mendukung keberhasilan suatu latihan sehingga apa yang diharapkan dapat tercapai. Daya ledak otot kaki juga dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti latihan dan motivasi, serta faktor internal seperti usia, jenis kelamin, dan berat badan. Motivasi merupakan kekuatan reflektif yang dinamis, dapat dipengaruhi, yang mendorong tindakan yang diarahkan pada tujuan untuk mencapai kepuasan atau menghindari hal-hal yang disadari atau tidak disadari dan terkait dengan aspek kognitif, motorik, dan afektif. Ini juga merupakan kekuatan pendorong yang dapat dipengaruhi.

### **Simpulan dan Saran**

Dari temuan dilapangan dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: terdapat pengaruh metode Small Side Game dan bermain terhadap keterampilan passing pemain futsal MAN 2 Bandar Lampung. Metode ini memberikan peningkatan yang signifikan pada keterampilan passing pemain futsal. SSG menekankan pada permainan dengan area yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit, sehingga memungkinkan pemain untuk lebih sering berinteraksi dengan bola dan situasi permainan yang lebih intens. Metode ini juga efektif dalam meningkatkan keterampilan passing, namun peningkatannya tidak sebesar metode SSG. Metode bermain memberikan pengalaman yang lebih mendekati situasi pertandingan sebenarnya, tetapi dengan intensitas interaksi bola yang lebih rendah dibandingkan SSG.

Pelatih futsal disarankan untuk lebih sering menggunakan metode Small Side Game dalam sesi latihan untuk meningkatkan keterampilan passing pemain. Latihan ini dapat dilakukan secara rutin untuk mendapatkan hasil yang optimal. Pelatih perlu melakukan monitoring dan evaluasi secara berkala terhadap perkembangan keterampilan passing pemain. Hal ini penting untuk menilai efektivitas metode latihan yang digunakan dan melakukan penyesuaian jika diperlukan.

### Referensi

- Arsil, Z. (2021). Pengaruh Latihan Passing Menggunakan Metode Bermain Terhadap Hasil Passing Pada Permainan Sepakbola Untuk Usia U-12. *Jurnal Edukasimu*, 1(2).
- Charlim, dkk. 2011. *Mengenal Lebih Jauh Tentang Futsal*. Jakarta: Multi Kreasi Satudelapan
- Danarstuti Utami (2015) *Peran Fisiologi Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Indonesia Menuju Sea Games*, Bantul
- Giriwijoyo, Y. S. S., & Sidik, D., Z. (2013). *Ilmu kesehatan olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta. Maryati. 2013. *Mengenal Olahraga Futsal*. Jakarta: PT Balai Pustaka (Persero) Mountain Press.
- Hasan, M. S. (2023). Peran Suplemen Herbal Untuk Prestasi Olahraga. *Menelisik Ilmu Keolahragaan*, 49.
- Maryati. 2013. *Mengenal Olahraga Futsal*. Jakarta: PT Balai Pustaka (Persero) Mountain Press.
- Sleman, P. F. P. P. *Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan Shooting*.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Ulfah, U., Supriani, Y., & Arifudin, O. (2022). Kepemimpinan Pendidikan di Era Disrupsi. *JIP-Jurnal Ilmiah ilmu pendidikan*, 5(1), 153-161.