

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, Yunitaninggrum, W., & Yanti, N. (2023). Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Ketepatan *Passing* Futsal. *Jurnal Performa Olahraga*, 08(1), 8–16. <http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel%0APengaruh>
- AHMAD ATIQ. (2014). MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA BERBASIS BERMAIN UNTUK ATLET PEMULA USIA 8-12 TAHUN. *ZIFATAMA JAWARA*, 149.
- Al Fatoni, F. Z., & Prianto, D. A. (2022). Pengaruh Metode Latihan Small Sided Games Terhadap Ketepatan *Passing* Mendatar Siswa Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(8), 108–113.
- Arikunto, S. (2016). *Manajemen Penelitian Edisi Revisi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Ashari, R. F., & Adi, S. (2019). Pengembangan Model Latihan Menyerang Futsal Menggunakan Formasi 3-1. *Sport Science and Health* |, 1(2), 110–115.
- Atiq, A. (2014). Model Latihan Teknik Dasar Sepakbola Berbasis Bermain Untuk Atlet Pemula Usia 8-12 Tahun. *Zifatama Jawara*, 1(2).
- Badaru, B. (2017). *Latihan Taktik BEYB Bermain Futsal Modern*. Bekasi: Cakrawala Penerbit.
- Bangun, S. Y. (2016). PERAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA PADA LEMBAGA PENDIDIKANDI INDONESIA. *Publikasi Pendidikan*, 6(3).
- Bartkus, K. R., Nemelka, B., Nemelka, M., & Gardner, P. (2012). Clarifying The Meaning Of Extracurricular Activity: A Literature Review Of Definitions. *American Journal Of Business Education*, 5(6), 693–704.
- Dawes, J. (2019). *Developing Agility and Quickness -2nd edition*.
- Fadli, M., Tohidin, D., & Pery Fajri, H. (2023). Pengaruh Latihan *Passing* Aktif Segitiga Terhadap Akurasi *Passing* Pada Pemain Labschool Futsal Academy Padang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(3), 33–38. <http://ikeor.ppj.unp.ac.id/index.php/ikeor/index>
- Fitriadi, A., Gustian, U., & Purnomo, E. (2020). Variasi Latihan Berbasis Permainan Dalam Mengembangkan Kemampuan Shooting Futsal. *Keolahragaan*, 1–8.
- Hadi, S. (2015). *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Irawan, A., Bawole, E. F., Prabowo, E., & Abdurahman, H. (2021). *Futsal Coaching Manual*. Jakarta: Forum Diskusi Pelatih Futsal Indonesia.
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar Kepelatihan*. FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Julianur, J. (2020). *Modul Mata Kuliah Futsal*. Samarinda: Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- Justinus Lhaksana. (2012). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: *Jakarta: Penebar Swadaya Group*.
- Kamil, A. I., Damrah, D., & Indika, P. M. (2018). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan *Passing*. *Sport Science: Jurnal Sain Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, 18(2), 91–102.
- Koger, R. (2015). *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.
- Kurniawan, F. (2017). *Futsal Basic Skills*. Karawang: Cakrawala Cendekia.
- Kurniawan, F., & Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Kusnadi, N., & Hartadji, H. (2015). *Bahan Ajar Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jurusan Pendidikan Keolahragaan: Universitas Negeri Gorontalo.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung: Alfabeta.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Lhaksana, J. (2016). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be A Champion.
- Litardiansyah, B., & Hariyanto, E. (2020). Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health* |, 2(6).
- Lubis, R. D. N., Al Ghani, M., & Aspar, M. (2023). Pengaruh Latihan *Passing* Menggunakan Target Terhadap Hasil Akurasi *Passing* Dalam Permainan Futsal Peserta Didik Ekstrakurikuler SMK Setia Negara. *Jurnal SportIndo*, 2(1), 39–42.
- Manik, S., & Tarigan, R. P. (2022). Perbedaan Pengaruh Latihan *Diamond Passing*

dengan Triangle *Passing* Terhadap Akurasi *Passing* Pada Pemain Sepakbola SSB Porkam Deli Serdang Usia 10-15 Tahun. *Jurnal Prestasi*, 6(1), 16–20.

- Maryati. (2015). *Mengenal Olahraga Futsal*. Jakarta: PT Balai Pustaka.
- Muhamad, M. (2021). *Statistika Dalam Pendidikan dan Olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Mulyono, M. A. (2017). *Buku Pintar Futsal*. Jakarta: Anugerah.
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 15(2), 76–80.
- Nazir, M. (2014). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Noor, R. M. (2015). *Membangun Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler*. Yogyakarta: Insan Madani.
- Nurhasan, & Cholil, H. (2017). Tes dan Pengukuran Keolahragaan. In *Jurusan Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: FPOK UPI.
- Nurrochmah, S., & Setiawan, M. A. (2021). Survei Kemampuan Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health* |, 37(467), 478.
- Pambudi, A. M. A. (2015). Keterkaitan Kondisi Fisik Dengan Prestasi Belajar Penjasorkes Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 23(117), 123.
- Portenga, S. T., Aoyagi, M. W., & Cohen, A. B. (2017). Helping to build a profession: A working definition of sport and performance psychology. *Journal of Sport Psychology in Action*, 8(1), 47–59. <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1227413>
- Pranata, D. Y. (2016). PENGARUH METODE BERMAIN TERHADAP PENINGKATAN HASIL DRIBBLING BOLA SISWA SD NEGERI 20 BANDA ACEH Didi. *Jurnal Penjaskesrek*, III(1), 7–14.
- Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepakbola. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 41.
- Rahmani, M. (2014). Buku super lengkap olahraga. *Jakarta: Dunia Cerdas*.

- Rinaldi, M., & Rohaedi, M. S. (2021). *Buku Jago Futsal*. Jakarta: Cemerlang.
- Sánchez-Sánchez, J., Bishop, D., García-Unanue, J., Ubago-Guisado, E., Hernando, E., López-Fernández, J., Colino, E., & Gallardo, L. (2018). Effect of a Repeated Sprint Ability test on the muscle contractile properties in elite futsal players. *Scientific Reports*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-35345-z>
- Saputra, D. R. (2021). pengaruh Latihan Merobohkan Cone Lawan Terhadap Akurasi Passing Dalam Permainan Sepak Bola SSB Porsil. *Jurnal Muara Olahraga*, 4(1).
- Sarmiento, H., Bradley, P., Travassos, B. (2016). The Transition from Match Analysis to Intervention: Optimising the Coaching Process in Elite Futsa. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15, 471–488.
- Sinatriyo, D., Kusuma, I. J., Festiawan, R., Kusnandar, K., & Heza, F. N. (2020). Keseimbangan dan Kelentukan Pergelangan Kaki: Bagaimanakah Korelasinya dengan Kemampuan Shooting Sepakbola? *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 10(1), 6–12. <https://doi.org/10.15294/miki.v10i1.23943>
- Sobarna, A. (2015). *Metodologi Penelitian Kajian Dalam Olahraga*. Banten: Desanta Muliavisitama.
- Sucipto. (2015). Pembelajaran Permainan Futsal . Bandung. CV. Bintang Waliartika.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D* (Cetakan ke). Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2016). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Surakhmad, W. (2015). *Panduan Praktis Penulisan Karya Ilmiah*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- Syafaruddin, S. (2019). Tinjauan Olahraga Futsal. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8108>
- v.Herman. (2011). futsal:Techniqie,Tactics,Training.United kingdom: *Mayer&Mayer Sport*.
- Wahyudi, A., Wahyudi, U., & Amiq, F. (2020). Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Passing Futsal Menggunakan Metode Drill dan Metode Bermain pada Ekstrakurikuler Futsal Madrasah Aliyah. *Sport Science and Health* |, 24, 31.
- Wardana, J. E. I. (2017). *PenWardana, J. E. I. (2017). Pengaruh Latihan Permainan*

Target Terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Futsal SFC Planet Sleman. 1–7.garuh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain F. 1–7.

Wibowo, A. T. (2019). *Keterampilan Dasar Permainan Futsal*. Yogyakarta: MBridge Press.

Wicaksono, P. N., Kusuma, I. J., Festiawan, R., & Widanita, N. (2020). Evaluasi penerapan pendekatan saintifik pada pembelajaran pendidikan jasmani materi teknik dasar *passing* sepak bola Evaluation of application of scientific approach in physical education learning basic technical material for football *passing*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 41–54. <https://doi.org/10.21831/jpji.v16i1.29774>

Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Lampiran 1 Data Penelitian

Pembagian Kelompok Latihan

NO	NAMA	Data Preettest Awal	Pembagian Kelompok
1	Hafid Amir	15.54	A
2	Raihan Nur A	14.21	B
3	Wisnuthama P	15.34	B
4	Ibnu Arfa G	14.30	A
5	GhafurHidayat	14.87	A
6	Alfathri Adlin	15.20	B
7	Alfariz Nizar	15.16	B
8	Zidan Anwar	15.72	A
9	Aththaariq Nur	14.56	A
10	Fathi Rizqi Q	14.51	B
11	Aqil Abdul G	13.36	B
12	BastianAlbanz	13.26	A
13	M. Rafif F	15.3	A
14	M. Iqbal A	15.41	B
15	MuhammadFauzan	15.71	B
16	Muhammad Kamil	14.42	A
17	Hazel Ibrahim	15.66	A
18	Muhammad Fauzan	14.70	B
19	Muhammad Rafkha	13.70	B
20	Fathi Rozaki Q	14.28	A

Hasil Penghitungan Deskriptif Statistik Kelompok A**Statistics**

		Tes Awal Kel A	Tes Akhir Kel A
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		70.70	77.20
Std. Error of Mean		2.696	1.781
Median		68.00	76.00
Mode		67	75
Std. Deviation		8.525	5.633
Variance		72.678	31.733
Minimum		59	67
Maximum		84	85

Hasil Penghitungan Deskriptif Statistik Kelompok B

		Statistics	
		Tes Awal Kel B	Tes Akhir Kel B
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		74.20	78.10
Std. Error of Mean		2.294	2.121
Median		75.50	79.50
Mode		77	67 ^a
Std. Deviation		7.254	6.707
Variance		52.622	44.989
Minimum		59	67
Maximum		86	86

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Hasil Penghitungan Uji Normalitas Data

Tests of Normality

Kelas		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Akurasi <i>Passing</i>	Pre Test Eksperimen	.179	10	.200*	.937	10	.525
	Post Test Eksperimen	.152	10	.200*	.947	10	.634
	Pre Test Kontrol	.150	10	.200*	.951	10	.679
	Post Test Kontrol	.167	10	.200*	.924	10	.388

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Hasil Penghitungan Uji Homogenitas Data

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Akurasi <i>Passing</i>	Based on Mean	.810	1	18	.380
	Based on Median	.477	1	18	.499
	Based on Median and with adjusted df	.477	1	17.916	.499
	Based on trimmed mean	.722	1	18	.407

Hasil Penghitungan Uji Paired Sample t Test

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Tes Awal Kel A - Tes Akhir Kel A	-6.500	11.891	3.760	-15.006	2.006	-1.729	9	.118
Pair 2	Tes Awal Kel B - Tes Akhir Kel B	-3.900	10.867	3.437	-11.674	3.874	-1.135	9	.286

Hasil Penghitungan Uji Independent Sample T Test

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Akurasi <i>Passing</i>	Equal variances assumed	.810	.380	-.325	18	.749	-.900	2.770	-6.719	4.919
	Equal variances not assumed			-.325	17.478	.749	-.900	2.770	-6.732	4.932

Hasil Penghitungan Persentase Peningkatan Latihan

- a. Pengaruh latihan kelompok A (*passing* tebak)

$$\frac{(77,20 - 70,70)}{70,70} \times 100 = 9,19$$

- b. Pengaruh latihan kelompok B (*passing* bebas)

$$\frac{(78,10 - 74,20)}{74,20} \times 100 = 5,26$$

Lampiran 2 Program Latihan

Agustus 2023						
Minggu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

September 2023						
Minggu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

KETERANGAN:

MERAH	=PRETEST
HIJAU	=LATIHAN
BIRU	=POSTTEST

CATATAN:


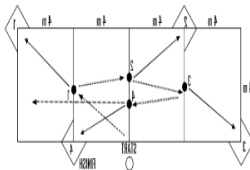
Tanggal 11 Agustus 2023 Pretest

Tanggal 12,16, 18,19, 23, 25, 26, 30 Agustus 2023 dan tanggal 1, 2, 6, 8 September
2023 Hari Latihan

Tanggal 9 September 2023 Posttest



SESI LATIHAN

CABANG OLAHRAGA	: Futsal	PERIODISASI	: Khusus
WAKTU	: 90 Menit	SESI	: 1 (<i>PRESTEST</i>)
SASARAN LATIHAN	: Test shot pass	PERLARATAN	: Pluit, Bola, gawang kecil, Cone, Stopwacth
JUMLAH ATLET	: 24 Atlet	INTENSITAS	: 100%
HARI / TANGGAL	: Jum'at 11 Agustus 2023		
PUKUL	: 19.30 - 21.00WIB		

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI / ORGANISASI	CATATAN
1	PENGANTAR: BERBARIS, PENJELASN MATERI TES DAN DOA	10 MENIT	XXXXX XXXXX O	Singkat, Padat, jelas dan mudah dimengerti
2	PEMANASAN: - JOGGING 3 KALI KELILING LAPANGAN - STRETCHING	10 MENIT		Lari mengelilingi lapangan sebanyak 3 kali dan dilanjutkan dengan stretching
3	LATIHAN INTI: Test shoot pass (PRETEST) -LANGKAH-LANGKAH: 1. Peserta test berada di belakang garis start, 2. Pada aba aba YA pemain lari kearah bola 1 dan menendang bola kesasaran 1. 3. lalu lari menuju bola 2 dan menendang bola ke sasaran 2. 4. lalu lari kembali ke bola 3 dan menendang bola ke sasaran 3. 5. selanjutnya lari menuju bola ke 4 dan menendang bola ke sasaran 4. 6. Dan berjalan ke finish.	30 MENIT		
4	PENDINGINAN DAN EVALUASI	10 MENIT	XXXXX XXXXX O	Evaluasi dan Motivasi


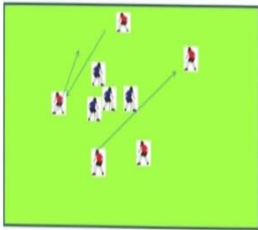
SESI LATIHAN

CABANG OLAHRAGA	: Futsal	PERIODISASI	: Khusus
WAKTU	: 60 Menit	SESI	: 2 - 4
SASARAN LATIHAN	: Latihan <i>passing</i> tebak	PERALATAN	: Pluit, Bola, Cone, Stopwatch
JUMLAH ATLET	: 20 Atlet	INTENSITAS	: 30%
HARI / TANGGAL	: Sabtu 12, Rabu 16, Sabtu 18 agustus 2023		
PUKUL	: 19.30 - 20.30 WIB		

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI / ORGANISASI	CATATAN
1	PENGANTAR: BERBARIS, PENJELASN MATERI TES DAN DOA	10 MENIT	XXXXX XXXXX O	Singkat, Padat, jelas dan mudah dimengerti
2	PEMANASAN: - JOGGING 3 KALI KELILING LAPANGAN - STRETCHING	10 MENIT		Lari mengelilingi lapangan sebanyak 3 kali dan dilanjutkan dengan stretching
3	LATIHAN INTI: - Latihan <i>passing</i> tebak -LANGKAH-LANGKAH 1) Pemain merah pertama, <i>passing</i> ke pemain merah ke 2. 2) Kemudian pemain merah ke 2 <i>passing</i> ke kembali ke pemain 1. 3) Lalu pemain merah ke 1 <i>passing</i> ke pemain merah ke 3. 4) di lanjutkan pemain merah ke 3 <i>passing</i> ke pemain merah ke 4. 5) lalu pemain merah ke 4 <i>passing</i> ke pemain merah ke 5. 6) Dilakukan berulang ulang dengan di bayang bayangi pemain biru.	30 MENIT Rep = 10 Set = 3 t.r = 1:2 t.i = 1:5		
4	PENDINGINAN DAN EVALUASI	10 MENIT	XXXXX XXXXX O	Evaluasi dan Motivasi


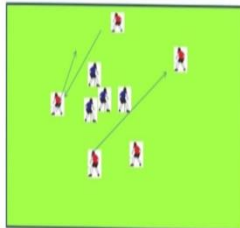
SESI LATIHAN

CABANG OLAHRAGA	: Futsal	PERIODISASI	: Khusus
WAKTU	: 60 Menit	SESI	: 5 – 7
SASARAN LATIHAN	: Latihan <i>passing</i> tebak	PERLARATAN	: Pluit, Bola, cone, Stopwatch
JUMLAH ATLET	: 24 Atlet	INTENSITAS	: 30%
HARI / TANGGAL	: Sabtu 19, Rabu 23, Jum'at 25 agustus 2023		
PUKUL	: 19.30 - 20.30 WIB		

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI / ORGANISASI	CATATAN
1	PENGANTAR: BERBARIS, PENJELASN MATERI TES DAN DOA	10 MENIT	XXXXX XXXXX O	Singkat, Padat, jelas dan mudah dimengerti
2	PEMANASAN: - JOGGING 3 KALI KELILING LAPANGAN - STRETCHING	10 MENIT		Lari mengelilingi lapangan sebanyak 3 kali dan dilanjutkan dengan stretching
3	LATIHAN INTI: - Latihan <i>Passing</i> Tebak - LANGKAH-LANGKAH. 1) Pemain merah pertama <i>passing</i> ke pemain merah ke 2. 2) Kemudian pemain merah ke 2 <i>passing</i> kembali ke pemain 1. 3) Lalu pemain merah ke 1 <i>passing</i> ke pemain merah ke 3. 4) di lanjutkan pemain merah ke 3 <i>passing</i> ke pemain merah ke 4. 5) lalu pemain merah ke 4 <i>passing</i> ke pemain merah ke 5. 6) Dilakukan berulang ulang dengan di bayang bayangi pemain biru	30 MENIT Rep = 12 Set = 3 t.r = 1:2 t.i = 1:5		
4	PENDINGINAN DAN EVALUASI	10 MENIT	XXXXX XXXXX O	Evaluasi dan Motivasi


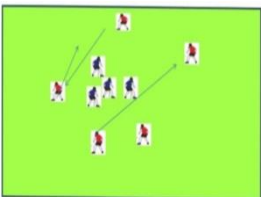
SESI LATIHAN

CABANG OLAHRAGA	: Futsal	PERIODISASI	: Khusus
WAKTU	: 60 Menit	SESI	: 8 - 10
SASARAN LATIHAN	: Latihan <i>passing</i> tebak	PERLARATAN	: Pluit, Bola, Cone, Stopwatch
JUMLAH ATLET	: 24 Atlet	INTENSITAS	: 30%
HARI / TANGGAL	: Sabtu 26, Rabu 30 agustus, Jum'at 1 september 2023		
PUKUL	: 19.30 - 20.30 WIB		

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI / ORGANISASI	CATATAN
1	PENGANTAR: BERBARIS, PENJELASN MATERI TES DAN DOA	10 MENIT	XXXXX XXXXX O	Singkat, Padat, jelas dan mudah dimengerti
2	PEMANASAN: - JOGGING 3 KALI KELILING LAPANGAN - STRETCHING	10 MENIT		Lari mengelilingi lapangan sebanyak 3 kali dan dilanjutkan dengan stretching
3	LATIHAN INTI: - Latihan <i>passing</i> tebak -LANGKAH-LANGKAH 1) Pemain merah pertama <i>passing</i> ke pemain merah ke 2. 2) Kemudian pemain merah ke 2 <i>passing</i> kembali ke pemain 1. 3) Lalu pemain merah ke 1 <i>passing</i> ke pemain merah ke 3. 4) di lanjutkan pemain merah ke 3 <i>passing</i> ke pemain merah ke 4. 5) lalu pemain merah ke 4 <i>passing</i> ke pemain merah ke 5. 6) Dilakukan berulang ulang dengan di bayang bayangi pemain biru	30 MENIT Rep = 10 Set = 4 t.r = 1:2 t.i = 1:5		
4	PENDINGINAN DAN EVALUASI	10 MENIT	XXXXX XXXXX O	Evaluasi dan Motivasi

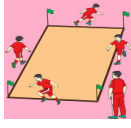
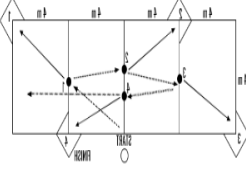
SESI LATIHAN

CABANG OLAHRAGA	: Futsal	PERIODISASI	: Khusus
WAKTU	: 60 Menit	SESI	: 11 - 13
SASARAN LATIHAN	: Latihan <i>passing</i> tebak	PERLARATAN	: Pluit, Bola, Gawang kecil/Cone, Stopwath
JUMLAH ATLET	: 24 Atlet	INTENSITAS	: 30%
HARI / TANGGAL	: Sabtu 2, Rabu 6, Jum'at 8 september 2023		
PUKUL	: 16.00 - 17.00 WIB		

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI / ORGANISASI	CATATAN
1	PENGANTAR: BERBARIS, PENJELASN MATERI TES DAN DOA	10 MENIT	XXXXX XXXXX O	Singkat, Padat, jelas dan mudah dimengerti
2	PEMANASAN: - JOGGING 3 KALI KELILING LAPANGAN - STRETCHING	10 MENIT		Lari mengelilingi lapangan sebanyak 3 kali dan dilanjutkan dengan stretching
3	LATIHAN INTI: - Latihan <i>passing</i> tebak -LANGKAH-LANGKAH 1) emain merah pertama <i>passing</i> ke pemain merah ke 2. 2) Kemudian pemain merah ke 2 <i>passing</i> kembali ke pemain 1. 3) Lalu pemain merah ke 1 <i>passing</i> ke pemain merah ke 3. 4) di lanjutkan pemain merah ke 3 <i>passing</i> ke pemain merah ke 4. 5) lalu pemain merah ke 4 <i>passing</i> ke pemain merah ke 5. 6) Dilakukan berulang ulang dengan di bayang bayangi pemain biru.	30 MENIT Rep = 12 Set = 4 t.r = 1:2 t.i = 1:5		
4	PENDINGINAN DAN EVALUASI	10 MENIT	XXXXX XXXXX O	Evaluasi dan Motivasi

SESI LATIHAN

CABANG OLAHRAGA : Futsal WAKTU : 90 Menit SASARAN LATIHAN : Test shot pass JUMLAH ATLET : 24 Atlet	PERIODISASI : Khusus SESI : 14 (<i>POSTEST</i>) PERLARATAN : Pluit, Bola, gawang kecil, Cone, Stopwatch INTENSITAS : 100%
HARI / TANGGAL : Sabtu 9 September 2023 PUKUL : 19.30 - 21.30WIB	

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI / ORGANISASI	CATATAN
1	PENGANTAR: BERBARIS, PENJELASN MATERI TES DAN DOA	10 MENIT	XXXXX XXXXX O	Singkat, Padat, jelas dan mudah dimengerti
2	PEMANASAN: - JOGGING 3 KALI - KELILING LAPANGAN - STRETCHING	10 MENIT		Lari mengelilingi lapangan sebanyak 3 kali dan dilanjutkan dengan stretching
3	LATIHAN INTI: Test shoot pass (PRETEST) -LANGKAH-LANGKAH: 1. Peserta test berada di belakang garis start, 2. Pada aba aba YA pemain lari kearah bola 1 dan menendang bola kesasaran 1. 3. lalu lari menuju bola 2 dan menendang bola ke sasaran 2. 4. lalu lari kembali ke bola 3 dan menendang bola ke sasaran 3. 5. selanjutnya lari menuju bola ke 4 dan menendang bola ke sasaran 4. 6. Dan berjalan ke finish.	30 MENIT		
4	PENDINGINAN DAN EVALUASI	10 MENIT	XXXXX XXXXX O	Evaluasi dan Motivasi

Lampiran 3 Surat Penelitian



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

Nomor : 347 / SE / FKIP / UNISMA / VII /2023
 Lampiran : 1 (satu) Berkas
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.

Kepala MTs Attaqwa Putra Kabupaten Bekasi

di

Tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb .

Dengan ini kami beritahukan dengan hormat, bahwa :

Nama Mahasiswa : Muhammad Salim Ashfihani
 NPM : 41182191190042
 Program Studi : PENJAS
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Waktu Penelitian Hingga : **29 Februari 2024**

Bermaksud akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :

Pengaruh Metode Latihan Passing Tebak Terhadap Hasil Akurasi Passing Pada Pemain Ekstrakurikuler Futsal MTs Attaqwa Putra Kabupaten Bekasi

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar yang bersangkutan dapat kirannya diberikan izin penelitian, sehingga data yang diperlukan dapat terkumpul dengan baik.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.

Bekasi, 31 Juli 2023

Yudi Budianti, M.Pd

Dekan



YAYASAN ATTAQWA PUSAT

مدرسة النجوم الثانوية للبنين

MADRASAH TSANAWIYAH ATTAQWA PUTRA

TERAKREDITASI "A" (Amat Baik)

No. 782/BAN-S/M/SK/2019

Alamat Ujungharapan, Rt. 001/014 Kel. Bahagia Kec. Babelan Kab. Bekasi 17612 Telp. (021) 89134895

SURAT KETERANGAN

Nomor : 428/MTs A/PGA/3/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **H. Nasruddin Natsir, S. Pd. I.**
 Jabatan : Kepala Madrasah
 Alamat : Ujungharapan Kel. Bahagia Kec. Babelan Kab. Bekasi

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : **Muhammad Salim Ashfihani**
 Tempat, Tgl Lahir : Bekasi, 23 Mei 2000
 NIM/NIRM : 41182191190042
 Program Study : PENJAS
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Benar nama tersebut di atas telah melakukan penelitian di Madrasah Tsanawiyah Attaqwa Putra Bekasi terhitung mulai tanggal 11 Agustus s/d 9 September 2023 dalam rangka melengkapi penyusunan skripsi yang berjudul :

"Pengaruh Metode Latihan Passing Tebak Terhadap Hasil Akurasi Passing pada Pemain Ekstrakurikuler Futsal MTs. Attaqwa Putra Kabupaten Bekasi"

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bekasi, 11 September 2023

Kepala Madrasah,



H. Nasruddin Natsir, S. Pd. I.



YAYASAN ATTAQWA PUSAT
مدرسة التوقى الثانوية للبنين
MADRASAH TSANAWIYAH ATTAQWA PUTRA
 TERAKREDITASI "A" (Amat Baik)
 No. 782/BAN-S/M/SK/2019

Alamat : Ujungharapan, Rt. 001/014 Kel. Bahagia Kec. Babelan Kab. Bekasi 17612 Telp. (021) 89134895

SURAT KETERANGAN
 No : 131/MTs.A/PGA/11/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : **H. Nasruddin Natsir, S. Pd. I.**

Jabatan : Kepala Madrasah

Dengan ini menerangkan bahwa:

No	Nama Siswa	INDUK/NISN	Kelas
1	RAIHAN NUR ARDIANSYAH	19207485	9.1
2	WISNUTHAMA PRASETYA	0094929525	9.1
3	AL FATHRI ADLIN	12123216 0017200368	9.2
4	ALFARIZ NIZAR FAZARI	12123216 0017200126	9.2
5	FATHI RIZQY QOSBY	0085904439	9.3
6	AQIL ABDUL GANY	12123216 0017200165	9.4
7	M. IQBAL ARSYAD	19207158	9.5
8	MUHAMMAD FAIZAN NAJIB	12123216 0017200171	9.5
9	MUHAMMAD FAUZAN	121232160017190168	9.5
10	MUHAMMAD RAFKHA AZQIAN	0103854978	8.1
11	HAFID AMIR	0102853732	8.1
12	IBNU ARFA GHAISAN	0116377877	8.2
13	GHOEUR HIDAYAT AKBAR	3106476050	8.3
14	ZIDDAN ANWAR	0107378253	8.4
15	ATHTHAARIQ NUR ZAMMIL	0119447310	8.4
16	BASTIAN ALBANIZ	121232160017210298	8.4
17	M. RAFIF FIKRIANTO	12123216 0017200213	8.5
18	MUHAMMAD KAMIL	121232160017210298	8.5
19	HAZEL IBRAHIM ILHAM	19207318	8.6
20	FATHI ROZAKI PUTRA	19207286	8.6

Adalah benar siswa kami dari Madrasah Tsanawiyah Attaqwa Putra Ujungharapan Bahagia Babelan Bekasi yang terdaftar Aktif pada Tahun Ajaran 2023/2024

Bekasi, 1 November 2023


H. Nasruddin Natsir, S. Pd. I.

Lampiran 4 SK Pembimbing dan Frekuensi Bimbingan



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

NOMOR : 346 / SK.01/E-DK / VII / 2023

TENTANG

PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI

DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.
 2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat : 1. Undang-undang Nornor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
 2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
 3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
 4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

M E M U T U S K A N

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Dr. Apta Mylsidayu, M.Or**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi

Nama : **Muhammad Salim Ashfihani**

NPM : 41182191190042

Pengaruh Metode Latihan Passing Tebak Terhadap Hasil Akurasi Passing Pada Pemain Ekstrakurikuler Futsal MTs Attaqwa Putra Kabupaten Bekasi

Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Ganjil T.A. 2023/2024**

Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.

Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.

Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

DITETAPKAN DI : Bekasi

TANGGAL : 25 Juli 2023


Yudi Hudiarti, M.Pd

Dekan

Tembusan : Yth.

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip

Lampiran 5 Foto-Foto Penelitian

Observasi Awal Kepada Sampel



Pemanasan Sebelum Melakukan Latihan



Tes Akurasi *Passing* Futsal



Latihan *Passing* Tebak



Foto Bersama Sampel dan Pelatih



Pengarahan Kepada Sampel Sebelum Latihan

Lampiran 6 Riwayat Hidup



Muhammad Salim Ashfihani lahir di Bekasi tanggal 23 Mei 2000, merupakan putra pertama dari tiga bersaudara pasangan dari Bapak Ismail Marzuki, S.Pd., dan Ibu Isrillah, S.Pd. Penulis yang merupakan penggemar olahraga ini lulus berijazah dari pendidikan MI Attaqwa 32 tahun 2012, kemudian melanjutkan pendidikan MTSnya di MTS Attaqwa Pusat Putra yang lulus berijazah tahun 2015. Lalu melanjutkan pendidikan MA nya di MA Attaqwa Pusat Putra yang lulus berijazah tahun 2018. Setelah lulus penulis melanjutkan pendidikannya ke Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi hingga saat karya tulis skripsi ini disusun.