

## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

### PENGARUH LATIHAN RONDO TERHADAP KETEPATAN PASSING SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA NEGERI 1 TARIK

Havez Zidane Anfasya<sup>1</sup>, Hayati<sup>2</sup>, Moh Hanafi<sup>3</sup>

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya<sup>123</sup>

Email : [havezidane@gmail.com](mailto:havezidane@gmail.com)<sup>1</sup>, [Hayati@unipasby.ac.id](mailto:Hayati@unipasby.ac.id)<sup>2</sup>, [hanafi@unipasby.ac.id](mailto:hanafi@unipasby.ac.id)<sup>3</sup>

#### Abstrak

Tujuan dari dilaksanakan penelitian ini karena untuk memahami pengaruh latihan rondo terhadap ketepatan passing pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Tarik, Sidoarjo. menurut hipotesis pada penelitian ini latihan rondo memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap peningkatan akurasi passing siswa. Dalam penelitian yang dilaksanakan, dua puluh siswa terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok satu eksperimen dan kelompok dua kontrol. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif untuk eksperimen, model penelitian ini menggunakan desain kelompok kontrol pre-test dan post-test. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes short passing, pada sebelum dan sesudah perlakuan latihan permainan rondo. Untuk mengidentifikasi data dan menggunakan uji statistik *paired sample t-test* untuk menguji hipotesis, dengan tujuan untuk mengidentifikasi nilai sebelum dan sesudah perlakuan dalam kelompok yang sama. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25. Berdasar atas hasil analisis pada tabel 4.4, diketahui nilai signifikansi (2-tailed) pada kelompok eksperimen adalah 0,003 yang artinya lebih kecil dari 0,05, memperlihatkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan. Sebaliknya, pada kelompok kontrol, angka signifikansi sebesar 0,024 yang artinya lebih dari batas nilai 0,05, menandakan tidak adanya perbedaan signifikan. Dengan demikian, dapat diberi kesimpulan bahwa latihan rondo cukup efektif untuk meningkatkan akurasi passing siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal. Metodologi analisis data yang diterapkan pada studi kali ini meliputi uji statistik inferensial menggunakan pendekatan kerja sama kelompok, khususnya *paired sample t-test*, yang berguna untuk menguji perbedaan rata-rata dua kondisi

#### Article History

Received: Mei 2025

Reviewed: Mei 2025

Published: Mei 2025

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

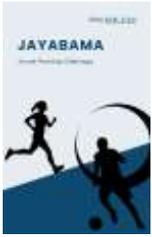
10.8734/Jayabama.v1i2.365

**Copyright : Author**

**Publish by : Jayabama**



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

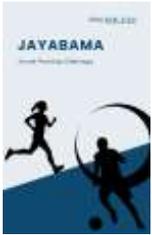
(pretest dan posttest) dalam satu kelompok, serta membandingkan hasil tersebut dengan kelompok kontrol untuk melihat efektivitas perlakuan yang diberikan.

**Kata kunci: Rondo, Futsal, Ketepatan Passing.**

### **Abstract**

*This study's objective is to investigate how rondo model training affects passing accuracy among students at SMA Negeri 1 Tarik who play futsal as an extracurricular activity. According to the study's hypothesis, pupils' passing accuracy is significantly impacted by rondo training. Twenty students participated in the study and were divided into two groups: the control group and the experimental group. Namely the group experimental and the group control. And this research model applied was the experimental quantitative technique, which includes the pretest-posttest control group design. A brief passing exam was employed to gather information prior to and during the training therapy using the rondo game. With the goal of determining the values in the same group before and after treatment, a paired sample t-test statistical test was employed to gather data and test the hypothesis. SPSS 25 was used to process the data results. The experimental group's significance value (2-tailed) is 0.003, which is less than 0.05 and suggests a significant impact, according to the analysis results in table 4.4. On the other, in the control group, significance value was 0.024 indicating that it exceeds the 0.05 limit threshold, this suggest that No. discernible change exists. Therefore, one may say that rondo training helps athlete become more accurate passers in futsal-related extracurricular activities. The maudel fot data analysis employed in this investigation is an inferential statistical test using a comparative approach, especially the Paired Sample t-Test, this is benefical for testing the average difference between 2 conditions (pretest and posttest) in one group, and contrasting the outcomes with those of the control group to see the effectiveness of the treatment given.*

**Keywords : Rondo, Futsal, Passing Accuracy.**



## **Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga**

Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

### **PENDAHULUAN**

Masa kini, olahraga sudah menjadi bagian yang dianggap menjadi gaya hidup masyarakat Indonesia, baik pada kalangan anak-anak maupun orang dewasa. Setiap orang memiliki alasan berbeda dalam berolahraga, mulai dari sekedar mengisi waktu luang dan hiburan, hingga untuk kesehatan, kebugaran, prestise, atau bahkan untuk pencapaian pribadi yang membanggakan seluruh bangsa (Tino, Hayati dan Pieter Pelamonia, 2021).

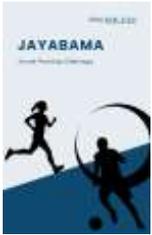
Olahraga merupakan aktivitas gerak untuk menjaga serta meningkatkan kondisi kesehatan tubuh. Olahraga menjadi kegiatan yang menyenangkan juga menarik yang dijalankan hampir seluruh mayoritas manusia. Dilain sisi, olahraga memberikan bermacam manfaat, terutama dalam meningkatkan kondisi kesehatan badan serta mencapai prestasi yang lebih baik (Hadi dan Hayati et al., 2024).

Ekstrakurikuler termasuk dalam salah satu kegiatan olahraga yang bermanfaat untuk pendidikan dan prestasi. Menurut (Budiman dan Ruslan Rusmana, 2021) aktivitas olahraga tambahan di sekolah memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan pengalaman belajar di sekolah serta memperkuat keterampilan sosial siswa dalam berbagai aspek. Ekstrakurikuler sendiri mengajarkan ketekunan sekaligus mendorong penerimaan aturan, semangat sportifitas, juga kerjasama tim. Salah satu ekstrakurikuler yang menjadi sarana untuk pendidikan dan pencapaian prestasi adalah futsal.

Futsal merupakan cabang olahraga dimana permainannya dilangsungkan oleh dua tim yang saling berhadapan. Olahraga futsal merupakan versi mini dari sepak bola yang berlangsung pada ruangan dengan format permainan setiap tim terdapat lima pemain, dengan satu penjaga gawang dan empat pemain lainnya (Aditya, Yunitaninggrum dan Yanti, 2023). Lapangan, gawang, dengan menggunakan bola futsal yang lebih kecil dibandingkan sepak bola, sehingga permainan berlangsung dengan tempo yang lebih cepat. Tim yang dapat memasukkan bola ke gawang terbanyak akan keluar sebagai pemenang.

Sebagai salah satu cabang olahraga yang tidak kalah menarik dibandingkan sepak bola, futsal memiliki banyak peminat di Indonesia. Baik anak-anak hingga orang dewasa menikmati permainan ini, menjadikannya salah satu olahraga favorit di masyarakat. Selain itu, futsal juga berkembang pesat di lingkungan sekolah, di mana olahraga ini bukan hanya sekedar hobi tetapi juga menjadi wadah bagi para siswa untuk mengembangkan prestasi. Hal ini terbukti dengan banyaknya sekolah yang menjadikan futsal sebagai kegiatan ekstrakurikuler yang mendukung perkembangan bakat dan keterampilan siswa dalam bidang olahraga.

Untuk mencapai prestasi dalam futsal, penguasaan teknik dasar adalah faktor utama yang harus diperhatikan. Keterampilan dasar dalam permainan ini sangat penting karena berperan sebagai kunci utama dalam bermain. Menurut Valentin (2014:3), teknik dasar yang perlu diperhatikan oleh pemain futsal meliputi passing (mengoper), control (menerima bola), chipping (mengumpan lambung), dribbling (menggiring bola), shooting (menendang ke gawang),



## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025

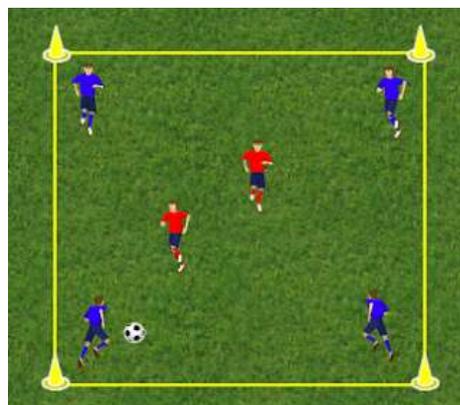
ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

heading (menyundul), catching (menangkap bola), dan clearing (membersihkan bola) (Setiawan et al., 2021). Dari berbagai teknik tersebut, passing adalah salah satu teknik yang sangat krusial pada olahraga permainan futsal. Dikarenakan lapangan berukuran kecil dan permukaannya rata, operan yang cepat, kuat, dan akurat sangat dibutuhkan dalam permainan ini. Sebagian besar strategi dalam futsal mengandalkan passing, sehingga diperlukan latihan yang rutin agar pemain dapat menguasai teknik ini dengan baik (W. A. Surya1, a), L. T. Sembiring1), 2022). Melakukan teknik passing dapat dengan berbagai bagian kaki, seperti bagian dalam, luar, atau menggunakan tumit.

Untuk meningkatkan akurasi passing, diperlukan model latihan yang inovatif serta variasi latihan yang beragam, salah satunya adalah dengan latihan rondo. Model latihan rondo merupakan metode latihan passing dalam futsal dan sepak bola yang melibatkan setidaknya empat pemain yang saling mengoper bola. Latihan ini dilakukan dengan membagi pemain menjadi dua kelompok dalam satu area permainan; satu kelompok berfokus pada penyerangan dengan satu pemain, sementara kelompok lainnya berfokus pada penguasaan bola dengan empat pemain. Tujuan utama dari latihan ini adalah meningkatkan kemampuan passing serta keterampilan lain yang dibutuhkan dalam mempertahankan penguasaan bola.

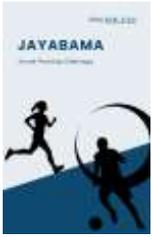
Rondo merupakan model latihan passing yang dimainkan dalam format 4 lawan 1 di area berukuran 5 x 5 meter. Model latihan ini untuk meningkatkan ketepatan dan keakuratan passing pemain futsal. Fokus utama dalam latihan ini adalah meningkatkan kemampuan passing, di mana pemain diharapkan untuk melakukan operan sesering mungkin dengan teknik yang benar dan akurat selama latihan berlangsung.



Gambar 1. Latihan Rondo

### METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah serangkaian rencana yang menggambarkan tahapan yang akan diambil pada proses pengujian hipotesis. Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif,



## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

melibatkan penggunaan angka yang dilakukan pada berbagai langkah, dimulai dari pengumpulan serta analisis data hingga penyajian hasil penelitian. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen (Husyaeri dan Saleh, 2022).

Pendekatan kuantitatif menitikberatkan pada hubungan sebab-akibat, interaksi antar variabel, serta formulasi hipotesis dan pertanyaan penelitian yang lebih spesifik. Pendekatan ini juga melibatkan proses pengukuran, observasi, dan pengujian teori. Penelitian kuantitatif umumnya dilakukan melalui eksperimen dan survei, di mana hasilnya dianalisis menggunakan metode statistik untuk mendapat temuan yang diharapkan (Irfan Syahroni, 2022).

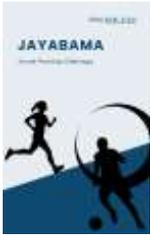
Studi ini adalah eksperimen kuantitatif yang menggunakan desain *pretest and posttest control group design*. Metode ini dilaksanakan dengan memberikan sebuah perlakuan (treatment) kepada grup eksperimen dan grup kontrol dalam penelitian. Sebelum diberikan perlakuan, kemampuan akurasi passing subjek penelitian diuji melalui tes awal (pretest). Setelah mendapatkan perlakuan, kemampuan tersebut kembali diuji melalui tes akhir (posttest). Pelaksanaan pengambilan data penelitian berlangsung di lapangan futsal SMA Negeri 1 Tarik, Sidoarjo, dari 16 September hingga 11 November 2024, dengan pretest yang dilaksanakan pada 16 September dan posttest pada 11 November 2024. Populasi pada penelitian ini terdiri dari anggota tim futsal siswa SMA Negeri 1 Tarik yang berjumlah 20 orang yakni keseluruhan anggota futsal ekstrakurikuler.

Teknik penentuan sampel yang digunakan dalam studi ini adalah total sampling, sehingga anggota ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Tarik, sejumlah 20 orang, dijadikan sebagai sampel studi. Metode pengumpulan data diambil dengan beberapa tahapan: 1) Pengambilan Data Pretest dilakukan pada pertemuan pertama setelah siswa melakukan pemanasan. Pada tahap ini, siswa diarahkan untuk mengikuti uji akurasi short passing dengan jarak 10 meter, dan hasil tes ini dicatat sebagai data pretest. 2) Pelaksanaan Treatment dilakukan selama enam minggu dengan frekuensi dua kali pertemuan setiap minggu. Perlakuan diberikan kepada kelompok eksperimen melalui model latihan rondo. 3) Pengambilan Data Posttest dilakukan pada minggu kedelapan di pertemuan terakhir. Setelah melaksanakan pemanasan, siswa kembali menjalani tes akurasi short passing dengan jarak 10 meter, dan hasilnya dicatat sebagai data posttest.

Teknik pengolahan data dalam kegiatan studi ini mencakup proses analisis data hasil pretest dan posttest menggunakan SPSS 25, dengan metode descriptive statistics, uji normalitas, uji homogenitas, serta paired sample test untuk mengukur efektivitas perlakuan yang diberikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam studi ini, data dikumpulkan melalui tes dan pengukuran, yang bertujuan untuk mendapatkan data sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Tes ini dirancang untuk



## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

mengevaluasi dampak latihan rondo terhadap akurasi passing siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Tarik.

Analisis data dilakukan guna menguji hipotesis dengan menerapkan uji paired sample t-test. Sebelum melakukan pengujian tersebut, dilaksanakan lebih dahulu pengujian prasyarat data, yaitu uji normalitas dan homogenitas, dilakukan untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi untuk analisis statistik.

### A. Uji Normalitas

Tabel 1. Uji Normalitas

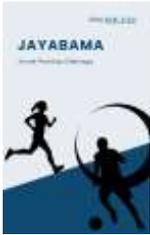
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test					
		Pretest kelompok eksperimen	Posttest kelompok eksperimen	Pretest kelompok kontrol	Posttest kelompok kontrol
N		10	10	10	10
Parameter Normal <sup>a,b</sup>	Rata-rata	52,00	74,00	48,00	54,00
	Standar Deviasi	13,166	21,705	13,166	14,298
Perbedaan Paling Ekstrem	Mutlak	,160	,169	,160	,210
	Positif	,160	,166	,140	,210
	Negatif	-,140	-,169	-,160	-,190
Statistik Uji		,160	,169	,160	,210
Asymp. (2-tailed) Sig.		,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>
a. The distribution of the test is Normal.					
b. Determined using data.					
c. The Significance Correction of Lilliefors.					
d. This represents the genuine significance's lower bound.					

Mengacu pada pernyataan di atas, seluruh hasil dari kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol pada saat pretest maupun posttest, menyajikan nilai signifikansi uji Kolmogorov-Smirnov yang melebihi 0,05. Karena hasil tersebut, dapat disimpulkan data dalam tabel tersebut memiliki distribusi normal.

### B. Uji Homogenitas

Tabel 2. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas Varians					
		Levene Statistik	df1	df2	Sig.
Hasil	Berdasarkan Rata-Rata	2,788	1	18	,112
	Berdasarkan Median	2,866	1	18	,108
	Berdasarkan Median dan Dengan df Yang Disesuaikan	2,866	1	18,000	,108
	Berdasarkan Rata-Rata Yang Dipangkas	2,793	1	18	,112



## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

Berdasarkan beberapa hasil di atas, nilai signifikansi berdasarkan rata-rata menunjukkan angka 0,112 yang melebihi batas 0,05. Maka, dapat diambil kesimpulan bahwa data diatas memiliki sifat homogen atau sebaran yang seragam.

### C. Uji Hipotesis

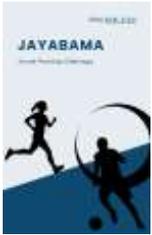
Tabel 3. Uji Hipotesis

		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	kelompok pretest eksperimen - kelompok posttest eksperimen	-22,000	16,865	5,333	-34,065	-9,935	-4,125	9	,003
Pair 2	kelompok pretest kontrol - kelompok posttest kontrol	-6,000	6,992	2,211	-11,002	-,998	-2,714	9	,024

1. Menurut hasil output pair 1 pada kelompok eksperimen, didapatkan nilai signifikansi (2-tailed) senilai 0,003, yang berada di bawah 0,05. Hasil ini merujuk adanya perbedaan nilai rata-rata pretest dan posttest yang signifikan pada kelompok eksperimen. Maka, dapat disimpulkan bahwa rondo memberikan pengaruh untuk peningkatan ketepatan passing.
2. Sementara itu, hasil output pair 2 pada nilai signifikansi kelompok kontrol menunjukkan (2-tailed) sebesar 0,024, lebih dari nilai batas 0,05. Hal tersebut menandakan tidak adanya perbedaan mean yang signifikan dari hasil pretest dan posttest dalam kelompok kontrol. Maka, dapat diberi kesimpulan bahwa tanpa latihan rondo tidak memberikan dampak terhadap ketepatan passing pada kelompok ini.

### PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini diarahkan untuk menganalisis dampak dari latihan rondo terhadap akurasi passing siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Tarik. Pengambilan data dimulai dengan pretest untuk mengukur akurasi *short passing* sebelum



## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

diberikan perlakuan (treatment). Latihan rondo dilakukan pada dua belas kali pertemuan, setelah program latihan selesai, posttest dilakukan untuk meninjau apakah akurasi short passing meningkat setelah latihan diberikan pada kelompok perlakuan (eksperimen).

Proses uji coba dilakukan dengan melakukan perbandingan hasil pretest serta posttest. Hasil pretest kelompok anggota eksperimen menyatakan nilai minimum 30 dan nilai maksimum 70, serta rata-rata (mean) 52,00 dan posttest kelompok eksperimen menyajikan nilai minimal 40 dan nilai maksimal 100, serta rata-rata (mean) 74,00. Sementara itu, hasil pretest kelompok kontrol menunjukkan nilai minimal 30 dan nilai maksimal 70, serta rata-rata (mean) 48,00 dan posttest kelompok kontrol menunjukkan nilai minimal 30 dan nilai maksimal 80, serta rata-rata (mean) 54,00.

Berdasarkan output pair 1 untuk kelompok eksperimen, didapatkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,003 yang lebih rendah dari 0,05. Hasil ini mengindikasikan bahwa latihan Rondo memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi passing siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Tarik. Peningkatan ini terjadi karena latihan rondo memiliki tantangan tersendiri karena dalam latihan ini, pemain diharuskan untuk melakukan passing dengan akurat kepada rekan tim, serta harus cermat dalam mencari ruang. Selain itu, pemain juga harus dapat membuat keputusan dengan cepat dan akurat. Dengan demikian, pemberian intensitas latihan harus sangat di perhatikan dengan mengetahui denyut jantung maksimal pada saat pemberian program latihan.

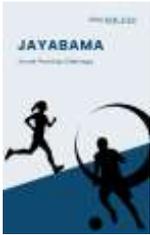
Temuan dari studi ini dapat dijadikan acuan bagi para pelatih, terutama pada cabang olahraga futsal, untuk meningkatkan akurasi passing pemain. Efektivitas latihan Rondo telah terbukti melalui penelitian ini, yang diberikan kepada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Tarik.

### KESIMPULAN

Menurut hasil kegiatan penelitian dan data yang dianalisis menggunakan SPSS 25, diberi kesimpulan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara hasil pretest dan posttest pada akurasi short passing peserta ekstrakurikuler futsal di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tarik. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa latihan Rondo berpengaruh terhadap peningkatan akurasi passing siswa ekstrakurikuler futsal di sekolah tersebut.

### DAFTAR PUSTAKA

Aditya, Yunitaningrum, W. dan Yanti, N. (2023) "Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Ketepatan Passing Futsal," *Jurnal Performa Olahraga*, 08(1), hal. 8–16. Tersedia pada: <http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel%0APengaruh>.



## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

- Budiman dan Ruslan Rusmana (2021) "Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Terhadap Perkembangan Life Skills Siswa," *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 6(2), hal. 306–314. Tersedia pada: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i2.1557>.
- Hadi, S.R. et al. (2024) "Peranan Massage Olahraga Sebagai Suksesor Pencegahan Cedera Pada Atlet Kick Boxing Koni Kota Surabaya," *Journal of Social Comunity Services (JSCS)*, 1(2), hal. 91–101. Tersedia pada: <https://doi.org/10.61796/jscs.v1i2.112>.
- Husyaeri, E. dan Saleh, B.M. (2022) "Metode Latihan Drill Untuk meningkatkan kemampuan Passing pada permainan Futsal," *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(2), hal. 521–525. Tersedia pada: <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i2.1966>.
- Irfan Syahrone, M. (2022) "Prosedur Penelitian Kuantitatif," *eJurnal Al Musthafa*, 2(3), hal. 43–56. Tersedia pada: <https://doi.org/10.62552/ejam.v2i3.50>.
- Setiawan, W.A. et al. (2021) "Peningkatan Keterampilan Dasar Futsal Melalui Metode Latihan Passing Aktif dan Pasif," *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), hal. 270–278. Tersedia pada: <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1066>.
- Tino, R., hayati, H. dan Pieter Pelamonia, S. (2021) "Analisis Deskriptif Kekuatan Otot Peras Tangan," *Jurnal Porkes*, 4(1), hal. 32–38. Tersedia pada: <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i1.3438>.
- W. A. Surya, a), L. T. Sembiring, A.S. (2022) "Alaisis Keterampilan Dalam Kelincahan Futsal," *Pendidikan Jasmani FKIP UNIVED Bengkulu*, 3(1), hal. 53–57. Tersedia pada: <https://doi.org/10.33258/edusport.v3i01.2343>.