



PENGARUH METODE *DRILL* TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMPN 3 ENTIKONG

Muhamad Muhaimin, Dwi Qomara, Yulita
Program Studi Pendidikan Jasmani, STKIP Melawi
muhamin12233@gmail.com, dwigomara13@gmail.com buyulita79@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode drill terhadap peningkatan keterampilan passing pada siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 03 Entikong. Permasalahan awal menunjukkan rendahnya akurasi passing siswa, dengan rata-rata nilai pretest sebesar 5,90. Penelitian menggunakan desain pra-eksperimen model one-group pretest–posttest dengan jumlah sampel 20 siswa putra. Perlakuan diberikan melalui latihan metode drill yang difokuskan pada pengulangan teknik passing secara intensif dan terstruktur selama beberapa sesi latihan. Pengukuran kemampuan passing dilakukan menggunakan tes keterampilan passing futsal yang telah divalidasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan setelah perlakuan, ditandai dengan kenaikan rata-rata nilai posttest menjadi 12,20. Uji statistik *paired sample t-test* menunjukkan nilai $p < 0,001$, sehingga terdapat perbedaan signifikan antara nilai sebelum dan sesudah latihan. Temuan ini membuktikan bahwa metode drill efektif dalam meningkatkan akurasi dan konsistensi passing siswa. Metode ini direkomendasikan kepada pelatih dan guru sebagai strategi latihan yang efisien untuk mengembangkan teknik dasar futsal, khususnya keterampilan passing.

Kata kunci: Metode Drill, Keterampilan Passing, Keterampilan Dasar Bola Futsal

Abstract

This study aimed to determine the effect of the drill method on improving students' passing skills in the futsal extracurricular program at SMPN 03 Entikong. The initial problem indicated low passing accuracy among students, with an average pretest score of 5.90. The study employed a pre-experimental design using a one-group pretest–posttest model with a sample of 20 male students. The treatment was delivered through drill-based training focused on intensive, structured repetition of passing techniques across several training sessions. Passing ability was measured using a validated futsal passing skills test. The results showed a significant improvement after the intervention, as indicated by an increase in the average posttest score to 12.20. Statistical analysis using a paired sample t-test revealed a p-value < 0.001 , indicating a significant difference between pretest and posttest scores. These findings demonstrate that the drill method is efficacious in improving students' passing accuracy and consistency. This method is recommended for coaches and teachers as an efficient training strategy to develop fundamental futsal techniques, particularly passing skills.

Keywords: Drill Method, Passing Skills, Fundamental Futsal Skills

Pendahuluan

Futsal merupakan cabang olahraga modern yang semakin populer di seluruh lapisan masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Popularitas ini tidak hanya terlihat di wilayah perkotaan, tetapi juga merambah hingga ke daerah pedesaan. Keberadaan lapangan futsal yang semakin menjamur menjadi bukti tingginya minat masyarakat terhadap olahraga ini. Di lingkungan sekolah dan perguruan tinggi, futsal bahkan berkembang pesat sebagai salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diminati karena sifat permainannya yang cepat, menantang, dan menyenangkan. Futsal memberikan kesempatan kepada siswa untuk berkompetisi, berekspresi dalam permainan, serta mengembangkan keterampilan motorik melalui teknik dasar yang harus dikuasai.

Sebagai permainan beregu yang berkembang di banyak negara, futsal menonjol karena karakter permainannya yang dinamis, intens, dan membutuhkan kecerdasan taktis. Menurut (Ma'ruf et al., 2022), futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing lima pemain yang bertujuan memasukkan bola ke gawang lawan melalui teknik manipulasi bola menggunakan kaki. Sementara itu, (Romdani & Prianto, 2018) menjelaskan bahwa istilah "futsal" berasal dari kata *futbol sala* atau sepak bola dalam ruangan, yang kemudian diadopsi secara resmi oleh FIFA pada tahun 1989. Sebelum dikenal secara luas sebagai futsal, permainan ini memiliki berbagai sebutan seperti *five-a-side game*, *mini soccer*, atau *indoor soccer*. Dengan karakteristik lapangan yang relatif kecil dan jumlah pemain yang sedikit, futsal menjadi permainan yang lebih cepat dan menuntut keterampilan teknis yang tinggi dari para pemainnya.

Dalam perkembangannya, futsal menjadi olahraga yang sangat digemari, khususnya di Asia, termasuk Indonesia. Karakter permainan futsal yang cepat, membutuhkan kelincahan, dan menuntut kombinasi teknik dasar menjadikannya sesuai dengan gaya bermain masyarakat Indonesia yang energik dan kompetitif. Selain itu, ukuran lapangan yang tidak terlalu luas dan jumlah pemain yang sedikit membuat futsal lebih fleksibel dan mudah diselenggarakan di berbagai tempat, termasuk di sekolah-sekolah. FIFA menerapkan aturan permainan yang ketat untuk menjaga sportivitas dan mengurangi risiko cedera, terutama karena lapangan yang digunakan pada pertandingan resmi umumnya terbuat dari kayu atau karet.

Di berbagai daerah, termasuk sekolah-sekolah menengah di Indonesia, futsal berkembang menjadi wadah bagi siswa untuk menyalurkan minat dan bakat dalam bidang olahraga. Ekstrakurikuler futsal menjadi media pembinaan prestasi sekaligus sarana bagi siswa untuk meningkatkan kemampuan fisik dan keterampilan teknik dasar. Situasi seperti ini juga terlihat pada siswa-siswa di SMPN 03 Entikong, di mana futsal menjadi salah satu kegiatan favorit. Namun, meskipun minat siswa tinggi, kemampuan teknik dasar, khususnya keterampilan passing, masih perlu ditingkatkan. Passing merupakan teknik fundamental yang sangat penting dalam futsal, karena lebih dari separuh situasi permainan bergantung pada kemampuan pemain dalam mengoper bola secara akurat.

Observasi awal menunjukkan bahwa banyak siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan passing yang benar, seperti ketepatan perkenaan bola, posisi tubuh saat mengoper, kekuatan dorongan kaki, hingga koordinasi gerakan. Kesalahan-kesalahan tersebut berdampak pada kelancaran permainan dan efektivitas kerja sama tim. Untuk mengatasi masalah tersebut, diperlukan metode latihan yang sistematis, terstruktur, dan berorientasi pada pembentukan pola gerak yang benar.

Metode drill merupakan salah satu metode latihan yang efektif digunakan dalam pembelajaran teknik dasar olahraga. Metode ini menekankan pengulangan gerakan secara terus-menerus sehingga membantu pemain membentuk otomatisasi motorik. Menurut teori *Schema Theory* dari Winarno (1995), pengulangan pada berbagai kondisi memperkuat

generalized motor program sehingga pemain mampu mengeksekusi keterampilan. Akmal & Abidin (2021) juga secara konsisten menjelaskan bahwa latihan berulang memperkuat *perceptual trace* yang membantu pemain dalam mengontrol ketepatan gerakan. Teori Gentile (Herlambang et al., 2017) menambahkan bahwa proses pembelajaran keterampilan motorik berlangsung dari tahap pemahaman hingga tahap penyempurnaan melalui latihan berulang. Dengan demikian, metode drill merupakan pendekatan yang sangat relevan untuk meningkatkan keterampilan passing siswa.

Sejumlah penelitian mendukung keefektifan metode drill. Husyaeri & Saleh (2022) melaporkan bahwa latihan drill mampu meningkatkan keterampilan passing siswa hingga lebih dari 80 %. Putra et al. (2020) menemukan peningkatan signifikan pada kemampuan short passing siswa SMP setelah diberikan latihan drill selama beberapa siklus. Argam et al. (2025) menunjukkan bahwa latihan drill lebih unggul dalam meningkatkan teknik dasar dibandingkan dengan metode bermain. Penelitian Gulo et al. juga menunjukkan bahwa latihan teknik terstruktur memberikan peningkatan signifikan pada akurasi passing pemain muda.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode drill terhadap keterampilan passing siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 03 Entikong. Penelitian ini menganalisis perbandingan antara kemampuan passing sebelum dan sesudah perlakuan serta menguji signifikansi peningkatan tersebut.

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran futsal di sekolah. Hasil penelitian dapat menjadi acuan bagi guru PJOK dan pelatih ekstrakurikuler dalam merancang program latihan yang terarah, efektif, dan sesuai karakteristik peserta didik. Selain itu, temuan penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya dalam mengembangkan model latihan teknik dasar futsal yang inovatif dan berbasis bukti.

Kajian Pustaka

Passing merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam permainan futsal. Passing yang akurat memungkinkan pemain untuk mempertahankan penguasaan bola, mengubah arah serangan, serta menciptakan peluang mencetak gol. Ketepatan passing dipengaruhi oleh beberapa aspek teknik, seperti posisi kaki tumpuan, perkenaan bola, ayunan kaki, keseimbangan tubuh, serta arah bola hasil operan. Teknik passing yang baik juga menunjukkan kemampuan koordinasi, kekuatan otot tungkai, serta kemampuan membaca situasi permainan.

Pada siswa usia remaja, keterampilan passing sering kali belum berkembang optimal karena kurangnya latihan teknik yang sistematis. Kesalahan yang sering terjadi meliputi perkenaan kaki yang salah, bola tidak terarah, tenaga yang kurang tepat, dan kurangnya pemahaman posisi rekan bermain. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang mampu memberikan pengulangan teknik dengan benar sehingga siswa dapat menguasai gerak secara otomatis.

Metode Drill dalam Pembelajaran Teknik Dasar

Metode drill adalah metode latihan yang dilakukan dengan pengulangan gerakan secara terus menerus dan terstruktur untuk membentuk pola gerak otomatis. Menurut Saputra (2025) metode drill bertujuan memperkuat penguasaan teknik hingga peserta didik mampu melakukannya tanpa beban kognitif tinggi. Drill memungkinkan siswa mengalami pengulangan gerakan yang memadai sehingga terjadi internalisasi gerak ke dalam memori motorik.

Metode drill sangat cocok digunakan dalam pembelajaran teknik dasar olahraga, termasuk futsal, karena dapat meningkatkan konsistensi gerak, ketepatan teknik, dan kemampuan adaptasi motorik. Khamid (2024) menegaskan bahwa latihan yang dilakukan secara berulang dapat memperkuat kemampuan neuromuskular, sehingga teknik dasar seperti passing dapat berkembang signifikan. Dalam futsal, drill dapat berupa latihan passing ke target, passing berpasangan, passing dalam pola segitiga, atau passing bergerak yang semuanya bertujuan meningkatkan akurasi dan timing gerakan.

Metode drill merupakan salah satu metode latihan yang digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar melalui pengulangan gerakan secara berulang. Drill bertujuan membentuk pola gerak yang efisien melalui proses otomatisasi, sehingga gerakan dapat dilakukan tanpa beban kognitif yang tinggi. Teori pembelajaran motorik menjelaskan bahwa pengulangan yang konsisten mampu memperkuat memori motorik, meningkatkan koordinasi, dan memperbaiki timing gerakan.

Dalam konteks futsal, keterampilan passing merupakan kemampuan teknis yang memerlukan presisi dan kekuatan yang tepat. Passing adalah proses mengoper bola kepada rekan satu tim dengan tujuan mengalirkan bola dan menjaga penguasaan bola. Keberhasilan passing sangat bergantung pada aspek teknik seperti posisi tubuh, perkenaan kaki terhadap bola, ayunan kaki, dan keseimbangan tubuh.

Penelitian Akbar Firdaus & Kurniawan (2023) menunjukkan bahwa latihan drill mampu meningkatkan ketuntasan keterampilan passing hingga mencapai 88,39%. Dalam penelitian lainnya, Rivai (2019) menunjukkan peningkatan skor passing siswa dari 17 menjadi 19,48 setelah perlakuan menggunakan latihan drill. Penelitian Megawati & Maksam (2022) juga menunjukkan bahwa metode drill efektif dalam meningkatkan keterampilan passing dibandingkan metode bermain.

Pada siswa ekstrakurikuler, metode drill juga berfungsi menumbuhkan kedisiplinan, ketekunan, serta pemahaman teknik fundamental yang benar. Melalui latihan repetitif, siswa menjadi lebih percaya diri ketika melakukan passing dalam situasi permainan sebenarnya.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimen model *one group pretest–posttest*.) Penelitian dilaksanakan di lapangan futsal SMPN 03 Entikong, Kabupaten Sanggau, Kalimantan Barat. Pelaksanaan penelitian berlangsung selama 4 minggu, yang meliputi tahap observasi awal, pengambilan data pretest, pemberian perlakuan, dan pengambilan data posttest. Populasi penelitian adalah seluruh peserta ekstrakurikuler futsal SMPN 03 Entikong yang berjumlah 20 siswa. Sampel penelitian diambil seluruh siswa ekstrakurikuler, diperoleh 20 siswa sebagai sampel penelitian. Instrumen yang digunakan untuk mengukur keterampilan passing adalah tes passing futsal yang telah divalidasi dalam penelitian sebelumnya. Tes ini mengukur aspek Posisi kaki, Perkenaan/sentuhan bola, Posisi badan, dan Arah bola. Siswa diminta melakukan passing ke target tertentu dengan jumlah percobaan yang telah ditentukan, kemudian diberikan skor berdasarkan keberhasilan operan tepat sasaran. Instrumen telah dinyatakan valid dan reliabel melalui uji ahli dan uji coba instrumen pada tahap awal. Perlakuan berupa metode drill diberikan selama 12 sesi latihan dengan rincian sebagai berikut, Sesi 1–3: Drill passing dasar (passing berpasangan, passing ke dinding). Sesi 4–6: Drill passing bergerak (passing sambil berlari, pola segitiga). Sesi 7–9: Drill kombinasi (passing–kontrol–passing, pola menyerang). Sesi 10–12: Drill permainan terstruktur (game drill fokus passing). Setiap sesi latihan berlangsung selama 60 menit dengan komposisi pemanasan 10 menit, latihan inti 40 menit, dan pendinginan 10 menit. Pengumpulan data dilakukan melalui

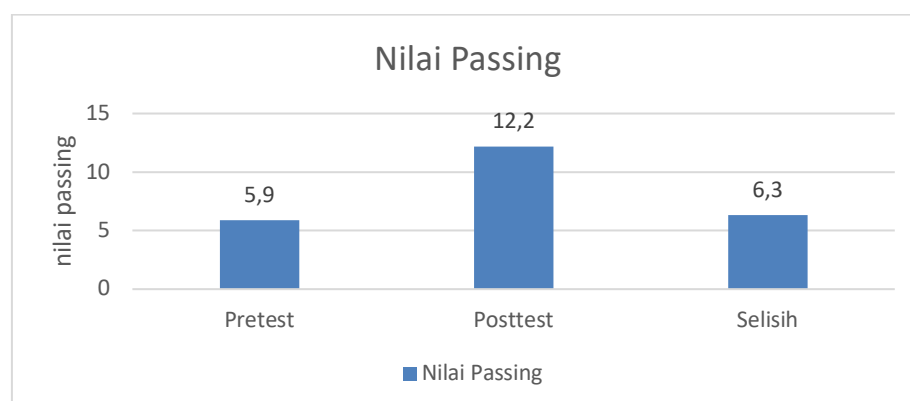
beberapa tahap Pretest dan Posttest melalui test keterampilan passing futsal. Analisis data dilakukan secara kuantitatif menggunakan uji statistik sebagai berikut: Uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk untuk memastikan data berdistribusi normal pada data pretest dan posttest. Uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest.

Hasil

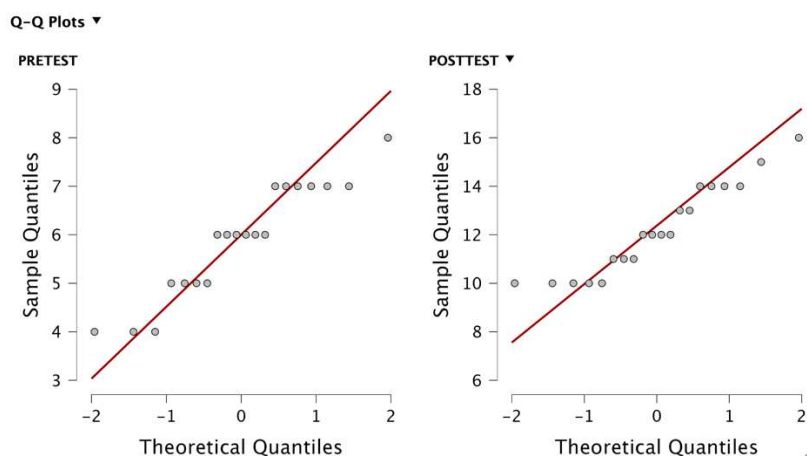
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode drill terhadap peningkatan keterampilan passing pada siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 03 Entikong. Data diperoleh dari hasil pretest dan posttest keterampilan passing yang dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan. Sampel penelitian terdiri dari 20 siswa yang mengikuti seluruh rangkaian latihan selama empat minggu. Berdasarkan hasil pengukuran awal, kemampuan passing siswa tergolong rendah, dengan rata-rata nilai pretest sebesar 5,90. Setelah diberikan perlakuan menggunakan metode drill selama 8 sesi latihan, rata-rata skor meningkat menjadi 12,20 pada saat posttest. Peningkatan ini menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam kemampuan passing siswa.

Table 1: hasil uji stastistik descriptive dan normalitas data pretest-posttest

	PRETEST	POSTTEST
Valid	20	20
Missing	1	1
Mean	5.900	12.20
95% CI Mean Lower	5.355	11.33
95% CI Mean Upper	6.445	13.07
Std. Deviation	1.165	1.852
Variance	1.358	3.432
Shapiro–Wilk	0.912	0.915
P-value of Shapiro–Wilk	.068	.081
Minimum	4.000	10.00
Maximum	8.000	16.00



Gambar 1. Rata-rata Hasil Pretest dan Posttest Keterampilan Passing



Gambar 2 grafik sebaran normalitas data hasil pretest dan posttest.

Berdasarkan gambar 1. Uji normalitas Shapiro–Wilk menunjukkan bahwa data pretest memiliki nilai $W = 0,912$ dengan $p = 0,068$, dan data posttest memiliki nilai $W = 0,915$ dengan $p = 0,081$. Karena kedua nilai p lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data pretest maupun posttest adalah normal secara statistik.

Tabel 2 hasil uji statistik paired sampel t-test

Paired Samples T-Test

Measure 1	Measure 2	t	df	p	Cohen's d	SE Cohen's d
PRETEST	- POSTTEST	-18.90	19	< .001	-4.227	0.634

Note. Student's t-test.

Uji normalitas data menunjukkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan kemampuan passing sebelum dan sesudah perlakuan.

Hasil uji t menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,001$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest. Artinya, metode drill memberikan pengaruh nyata terhadap peningkatan keterampilan passing.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode drill berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing siswa. Peningkatan rata-rata nilai dari 5,90 menjadi 12,20 memberikan bukti empiris bahwa latihan berulang mampu memperbaiki pola gerak, koordinasi, ketepatan, serta konsistensi teknik passing. Pengulangan yang dilakukan dalam drill memperkuat memori motorik siswa sehingga gerakan passing semakin otomatis dan efisien. Automatisasi ini membuat siswa mampu mengurangi kesalahan mendasar seperti posisi tubuh kurang stabil, perkenaan kaki yang salah, atau tenaga tendangan yang tidak sesuai, sehingga kualitas passing yang dihasilkan menjadi lebih baik.

Temuan ini sejalan dengan teori pembelajaran motorik yang menekankan bahwa repetisi gerak secara intensif sangat efektif dalam membentuk memori motorik jangka panjang. Latihan

drill memberikan kesempatan bagi siswa untuk fokus pada teknik dasar, seperti kontrol bola, arah operan, dan ayunan kaki, sehingga akurasi dan efisiensi gerak mereka meningkat. Penelitian sebelumnya juga mendukung hasil ini Akbar Firdaus & Kurniawan. (2023) menemukan peningkatan ketuntasan keterampilan passing hingga 88,39% setelah penerapan drill, sementara Rivai (2019) melaporkan peningkatan nilai passing dari 17 menjadi 19,48.

Peningkatan signifikan pada siswa SMPN 03 Entikong tidak terlepas dari struktur latihan drill yang sistematis. Pada penelitian ini, drill dirancang mulai dari teknik dasar hingga passing bergerak dan kombinasi, sehingga siswa mengalami proses peningkatan keterampilan secara bertahap. Repetisi yang terarah membuat siswa mampu memperbaiki berbagai kesalahan seperti bola tidak terarah, kekuatan tendangan yang terlalu lemah, kesalahan perkenaan kaki, hingga lambatnya pengambilan keputusan. Selain itu, intensitas drill yang tinggi juga meningkatkan konsistensi performa siswa, karena mereka terbiasa menghasilkan passing yang stabil meskipun dalam kondisi lelah atau tertekan.

Dengan demikian, temuan penelitian ini menguatkan pandangan bahwa metode drill merupakan pendekatan latihan yang efektif, terstruktur, dan sesuai untuk mengembangkan kemampuan teknik dasar futsal, khususnya passing. Selain meningkatkan aspek teknis, drill juga berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri, fokus, serta disiplin siswa dalam berlatih. Oleh karena itu, metode ini direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan oleh guru maupun pelatih guna mendukung perkembangan keterampilan siswa secara optimal dan berkesinambungan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa metode drill berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 03 Entikong. Hal ini dibuktikan melalui peningkatan nilai rata-rata dari 5,90 pada pretest menjadi 12,20 pada posttest, serta hasil uji *paired sample t-test* yang menunjukkan nilai $p < 0,001$. Latihan drill yang dilakukan secara berulang dan terstruktur terbukti mampu memperbaiki teknik dasar passing, meningkatkan ketepatan operan, serta memperkuat konsistensi gerakan siswa. Dengan demikian, metode drill layak dijadikan strategi latihan yang efektif dalam pembelajaran futsal khususnya pada tingkat sekolah menengah pertama.

Referensi

- oooAkbar Firdaus, Z., & Kurniawan, A. W. (2023). Upaya Meningkatkan Pukulan Forehand Smash Menggunakan Metode Drill pada Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 1 Malang. *Jurnal Adiraga*, 9(2), 83–104. <https://doi.org/10.36456/adiraga.v9i2.8331>
- Akmal, A., & Abidin, N. F. (2021). Teks Sejarah dan Pengaruhnya terhadap Akuisisi Nilai dan Karakter Pembaca. *Tarikhuna: Journal of History and History Education*, 4(1), 28–42. <https://doi.org/10.15548/thje.v3i1.2836>
- Argam, S., Hidayat, A., Endrawan, I. B., Satria, M. H., & Alfani, R. (2025). PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SERANGAN SET PLAYS: METODE POWER PLAY FUTSAL PADA PEMAIN EKSTRAKURIKULER SEKOLAH MENENGAH ATAS. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*.
- Gulo, K., Barus, Y. A., Munawar, Y. A., & Haganta, Y. (2024). Intervensi Latihan untuk Meningkatkan Passing Sepak Bola: Akurasi, Kecepatan Keputusan, Kualitas Teknis,

- dan Efektivitas – Tinjauan Berstruktur Berbasis PICOS dan PRISMA. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*.
- Herlambang, T., Raharjo, A., Setiawan, I., & Daryanto, Z. P. (2017, May 10). TAHAP-TAHAP PEMBELAJARAN GERAK SEVEN BASICS STEPS AEROBIC GYMNASTICS. *Proceeding National Conference on Sport and Health: Harmoni Pembangunan Olahraga Nasional menuju Prestasi yang Gemilang*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/ph5xa>
- Husyaeri, E., & Saleh, B. M. (2022). Metode Latihan Drill Untuk meningkatkan kemampuan Passing pada permainan Futsal. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(2), 521–525. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i2.1966>
- Khamid, A. (2024). SURVEI KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PASSING SEPAK BOLA PADA ATLET INTERNAL FC KU-17 PADA TAHUN 2024. *Jurnal Media Akademik (JMA)*.
- Ma'ruf, N., Simanjuntak, V. G., & Triansyah, A. (2022). PENGARUH LATIHAN JUGGLING TERHADAP KEMAMPUAN PASSING – CONTROL DALAM PERMAINAN FUTSAL. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 11(4). <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i4.54123>
- Megawati, S., & Maksum, H. (2022). Analisis Penggunaan Metode Bermain dan Metode Drill Terhadap Keterampilan Pasing Sepak Bola. *Journal Sport Academy*, 1(1), 33–39. <https://doi.org/10.31571/jsa.v1i1.2>
- Putra, I., Suriatna, E., & Haetami, M. (2020). PENGARUH LATIHAN DRILL TERHADAP PENINGKATAN TEKNIK DASAR SHORT PASSING SEPAK BOLA DI SMP NEGERI 11 KOTA PONTIANAK. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*.
- Rivai, M. (2019). PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS TANJUNGPURA PONTIANAK. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*.
- Romdani, S., & Prianto, D. A. (2018). PENGARUH LATIHAN LATIHAN TABATA CIRCUIT TRAINING TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PADA PEMAIN FUTSAL. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Saputra, D. C. (2025). The Effect Of Drill Method Training Of Target Games On Extracurricular Futsal Shooting At State Vocational High School 1 South Bengkulu. *Journal of Physical Education and Sports*.