
MINDFULNESS TRAINING SEBAGAI STRATEGI UNTUK MENINGKATKAN AKURASI DAN KONSISTENSI PASSING DALAM LATIHAN FUTSAL EKSTRAKURIKULER

Nova Dwi Dewantoro¹, Anung Priambodo², Mochamad Ridwan³.

¹²³Magister Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi *mindfulness* dalam latihan futsal terhadap peningkatan akurasi dan konsistensi *passing* pada peserta ekstrakurikuler di SD Negeri 1 Balong, Kecamatan Balong, Kabupaten Ponorogo. Metode yang digunakan *Quasi-eksperimen* desain *pretest-posttest*. Subjek penelitian berjumlah 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal secara rutin. Intervensi dilakukan melalui latihan teknik *passing* segitiga dan *passing* ke dinding tembok yang dipadukan dengan teknik *mindfulness*. Hasil pengujian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*, baik pada kelompok latihan *passing* segitiga ($Z = -3,745$; $p = 0,000$) maupun *passing* ke dinding tembok ($Z = -3,746$; $p = 0,000$). Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* mampu meningkatkan performa *passing* siswa baik dari segi akurasi maupun konsistensi. Sehingga intervensi *mindfulness* dalam latihan futsal merupakan pendekatan yang efektif untuk mengembangkan keterampilan teknik dasar *passing* pada siswa sekolah dasar dan memberikan implikasi positif terhadap pengembangan program pelatihan olahraga berbasis psikologis dalam pendidikan dasar.

Kata kunci: *Mindfulness*, Futsal, *Passing*, Akurasi, Konsistensi, Ekstrakurikuler.

Abstract

This study aims to determine the effectiveness of mindfulness intervention in futsal training on improving passing accuracy and consistency among extracurricular participants at SD Negeri 1 Balong, Balong District, Ponorogo Regency. The research employed a quasi-experimental method with a pretest–posttest design. The subjects consisted of 20 students who regularly participated in futsal extracurricular activities. The intervention was carried out through triangle passing and wall passing drills combined with mindfulness techniques. The test results showed a significant difference between pretest and posttest scores in both the triangle passing group ($Z = -3.745$; $p = 0.000$) and the wall passing group ($Z = -3.746$; $p = 0.000$). These findings indicate that the mindfulness intervention effectively improved students' passing performance in terms of both accuracy and consistency. Therefore, mindfulness intervention in futsal training can be

* Correspondence author: Nova Dwi Dewantoro, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia.
Email: 24060805021@mhs.unesa.ac.id



Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training) is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

considered an effective approach for developing basic passing skills among elementary school students and provides positive implications for the development of psychology-based sports training programs in primary education.

Keywords: *Mindfulness, Futsal, Passing, Accuracy, Consistency, Extracurricular*

PENDAHULUAN

Olahraga menuntut keterampilan teknis dan kerjasama tim yang kompak/solid agar mencapai hasil yang terbaik, salah satunya cabang olahraga futsal, selain untuk meraih prestasi juga untuk menjaga kekuatan fisik dalam tubuh yang prima (Putra et al., 2025; Selviani et al., 2024). Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di kalangan pelajar hingga di perguruan tinggi negeri, di kalangan altet-atlet profesional namun juga di kalangan masyarakat umum, komunitas pecinta olahraga dan pada lingkup sekolah mulai dari Sekolah Dasar (SD) hingga ke perguruan tinggi (Ayubi et al., 2024). Fenomena dalam olahraga yang semakin menarik terlebih juga futsal di masukkan pada kegiatan ekstrakurikuler di sekolah (Faraitody & Ramadhan, 2015). Futsal juga sering diperlombakan atau di pertandingan ditingkat sekolah baik kabupaten, provinsi maupun nasional, dimana para siswa bersaing membela sekolahnya untuk mendapatkan prestasi yang gemilang (Drezner & Novaes, 2024).

Berbicara mengenai olahraga futsal tak lepas juga tentang keterampilan *passing* yang merupakan komponen sangat penting untuk menjaga penguasaan bola dan menciptakan peluang gol (Marsuna et al., 2024). Kurangnya variasi latihan *passing* dan aspek psikologis pemain yang tidak diperhatikan hal ini mengakibatkan keterampilan *passing* di tingkat sekolah kurang maksimal dan sering kali menjadi masalah kompleks. Permainan futsal menuntut keterampilan teknik dasar yang baik, salah satunya kemampuan melakukan *passing* secara akurat dan konsisten. *Passing* yang tepat tidak hanya menentukan kelancaran aliran bola, tetapi juga menjadi kunci utama dalam membangun kerja sama tim dan menciptakan peluang mencetak gol. Namun, dalam praktiknya banyak murid peserta ekstrakurikuler futsal yang masih mengalami kesulitan menjaga konsistensi

dan akurasi passing, terutama dalam situasi permainan yang dinamis dan penuh tekanan (Choudhury & Das, 2024).

Penerapan *mindfulness training* atau kesadaran penuh dalam melakukan gerakan secara fokus dan terkendali salah satu pendekatan yang dapat meningkatkan kualitas latihan *passing* (Berg & Jackson, 2020). Pendekatan *mindfulness* ini yang menekankan pada kesadaran penuh terhadap suatu moment saat ini, telah banyak diterapkan dalam bidang psikologi olahraga untuk meningkatkan fokus, menjaga emosi, dan performa (Spataro et al., 2025). Selanjutnya emosi yang telah dikenali, diterima dan dikelola akan menumbuhkan empati dan pikiran yang terbuka, hal ini membuka ruang yang luas bagi relasi positif dapat terjalin, maka dengan sendirinya kompetensi kesadaran sosial dan keterampilan semakin terasah (Rusiati, 2022). Menggabungkan *mindfulness* dengan latihan futsal masih belum banyak diteliti, khususnya dalam meningkatkan aspek spesifik seperti akurasi dan konsistensi *passing* (Vella-Fondacaro & Romano-Smith, 2023).

Memasukkan intervensi *mindfulness* keprogram latihan futsal maka penelitian ini bertujuan untuk menawarkan solusi inovatif untuk pembinaan olahraga (Indriaswuri et al., 2023). Kedepannya hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), pelatih dan praktisi olahraga membuat strategi latihan yang didasarkan pada psikologi kognitif yang dapat meningkatkan keterampilan teknis dan ketahanan pemain futsal (Setiawan et al., 2021). Selain itu, kajian ini memiliki potensi untuk menambah jumlah penelitian yang telah dilakukan tentang potensi penggunaan kesadaran diri dalam olahraga berbasis tim, yang selama ini lebih banyak difokuskan pada cabang olahraga yang terdiri dari individu, maka untuk menciptakan metode latihan yang lebih komprehensif guna meningkatkan permainan para pemain futsal amatir dan professional, penelitian ini memiliki urgensi dan praktis (Asmara et al., 2023).

Penelitian terdahulu tentang *mindfulness* menitikberatkan pada olahraga individu, seperti yang dilakukan meneliti *mindfulness* dalam meningkatkan konsistensi pemain futsal (Katyal et al., 2023). Sementara itu, penelitian ini berfokus pada futsal, yang merupakan olahraga tim dengan dinamika permainan yang lebih solid dan membutuhkan koordinasi serta kerja sama antar pemain. Penelitian sebelumnya cenderung mengeksplorasi *mindfulness* dalam konteks regulasi emosi dan peningkatan fokus, seperti studi yang dilakukan pada pemain tenis profesional (Potharst et al., 2025). Studi ini lebih spesifik dalam menilai dampak kesadaran diri terhadap keterampilan teknis dalam permainan futsal, seperti akurasi dan konsistensi *passing* yang penting untuk mempertahankan penguasaan bola dan membangun serangan (Khan et al., 2021). Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam penelitian kesadaran diri dalam olahraga dengan memfokuskan penelitian ini pada futsal dan variable keterampilan teknis akurasi dan konsistensi *passing* (Priyambada et al., 2025).

Penelitian ini disebut juga pembaharuan dengan pendekatan baru mengenalkan keterampilan akurasi dan konsistensi *passing* serta mental dengan menggabungkan *mindfulness* dalam latihan *passing* segitiga dan *passing* ke dinding tembok (Lobemato & Nugraheningsih, 2023), tidak hanya memberikan kontribusi akademik ke bidang psikologi olahraga, tetapi juga memberikan guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dan pelatih futsal referensi untuk membuat program latihan yang lebih luas berbasis sains (keilmuan). Fokus penelitian ini pada intervensi *mindfulness* dalam latihan keterampilan *passing* dapat meningkatkan akurasi dan konsistensi *passing* (Andrade de Sousa et al., 2023), Sehingga penelitian ini nantinya pada hari yang akan datang dapat melengkapi literatur dan memberikan informasi tentang cara pendekatan *mindfulness* memberikan peningkatan performa keterampilan pemain dalam *passing* futsal (Gandrapu & Rakesh, 2024).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode Eksperimen untuk menentukan bagaimana perlakuan berdampak pada situasi dan pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Jenis *desaign* menggunakan *One Group Pretest Posttest Desaign*. Untuk mendapatkan hasil dengan melakukan *pretest* setelah melakukan *prietest* maka diberikan *treatment*, setelah diberikan *treatment* dilakukan tes *posttest* dari sini hasilnya dapat di ketahui adanya peningkatan atau penurunan antara *pretest* dan *posttest* (Sugiyono, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa aktif yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SD Negeri 1 Balong, yang berjumlah 20 siswa. Mengingat jumlah populasi yang relatif kecil dan masih dalam batas yang memungkinkan untuk diteliti secara menyeluruh, maka penelitian ini menggunakan teknik total *sampling* (Suharsimi, 2018), di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Dengan demikian, sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa, yang diharapkan intervensi *mindfulness* dalam latihan futsal meningkatkan akurasi dan konsistensi *passing* pada ekstrakurikuler di SD Negeri 1 Balong, Kecamatan Balong, Kabupaten Ponorogo.

Mengumpulkan data awal *pretest*, dengan melakukan tes awal menguji pemain dengan passing segitiga, stiap pemain bergantian melakukan passing segitiga dengan jarak 5 meter dan diberi waktu 1 menit, untuk menghitung berapa banyak *passing* yang tepat pada sasaran. Selanjutnya, para pemain diberi waktu 30 detik untuk *mempasing* memantulkan bola ke dinding tembok dengan jarak 2,5 meter berapa jumlah *passing* yang dihasilkan lalu dicatat (Wibowo et al., 2024). Setelah melakukan *Prietest* dan mendapatkan hasilnya langkah selanjutnya memberikan *treatment* dengan melakukan pendekatan *mindfulness* teknik STOP (*Stop*–berhenti, *Take a deep breathe*-tarik napas dalam, *Observe*-amati, *Proceed*-lanjutkan) supaya kesiapan mental, emosional serta konsentrasi dan fokus pemain futsal terjaga dengan baik sehingga pada saat melakukan *posttest* pemain mendapatkan hasil maksimal (adanya perbedaan antara hasil *prietest* dan

hasil *posttest*). *Posttest* dilakukan setelah adanya *treatment Mindfulness* teknik STOP (*Stop*—berhenti, *Take a deep breathe*—tarik napas dalam, *Observe*—amati, *Proceed*—lanjutkan) dengan test pemain melakukan *passing* segitiga, setiap pemain melakukan *passing* segitiga dengan jarak 5 meter dan diberikan waktu 1 menit untuk mendapatkan hasil berapa jumlah *passing* yang di hasilkan tepat pada sasaran, dan selanjutnya pemain melakukan *passing* memantulkan bola ke dinding tembok dengan jarak 2,5 meter diberikan waktu 30 detik untuk mendapatkan hasil berapa jumlah *passing* yang di hasilkan tepat pada sasaran (Jhon Mark Fidel Turnip, 2020).

Teknik analisa data dapat disajikan sistematis, sebagai analisis data penelitian ini menggunakan program bantu statistik seperti SPSS 25 (*Statistikal Package for the Social Sciens*). Langkah pertama dengan uji normalitas sebaran data menggunakan *Komogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 25 (*Statistikal Package for the Social Sciens*) (Gosselin, 2024). Setelah melakukan uji normalitas apabila data berdistribusi normal maka langkah berikutnya melakukan uji *paired sampel t test*, bila data tidak berdistribusi normal maka analisis yang digunakan *nonparametrik wilcoxon signed ranks test* hasilnya dianalisis dan dideskripsikan.

HASIL

Penelitian ini dilakukan pada siswa SD Negeri 1 Balong, Kecamatan Balong, Kabupaten Ponorogo yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dengan jumlah sampel ada 20 anak, hal pertama dilakukan adalah dengan *pretest* untuk mengetahui hasil awal pada penelitian ini, setelah itu diberikan *treatment* sebanyak enam kali pertemuan dengan memperkenalkan *mindfulness* dan latihan-latihan akurasi serta konsistensi *passing* segitiga dan *passing* ke dinding tembok, setelah peretemuan keenam kali baru dilakukan *posttest*. Hasil *pretest* dan *posttest* selanjutnya di analisis dengan menggunakan SPSS 25 (*Statistikal Package for the Social Sciens*), terlebih dahulu uji normalitas data, ketika dilakukan uji normalitas data ditemukan sebagian hasil data tidak normal maka peneliti menggunakan uji tes *one*

sample kolmogorov smirnov test untuk mendapatkan hasil *pretest* dan hasil *posttest*, dari hasil uji data tersebut di dapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Uji One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

			pretestP segitiga	posttestP segitiga	pretestP tembok	posttestP tembok
N			20	20	20	20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		10.35	13.55	11.95	14.50
	Std. Deviation		1.785	1.099	1.731	1.147
Most Extreme Differences	Absolute		.175	.209	.172	.219
	Positive		.175	.142	.172	.131
	Negative		-.094	-.209	-.162	-.219
Test Statistic			.175	.209	.172	.219
Asymp. Sig. (2-tailed)			.109 ^c	.022 ^c	.123 ^c	.013 ^c

Berdasarkan tabel 2, hasil uji *kolmogorov-smirnov* menunjukkan bahwa hasil *mean* diketahui bahwa terjadi peningkatan nilai rata-rata (*mean*) pada keterampilan *passing* baik pada kategori *passing* segitiga maupun *passing* ke dinding tembok setelah dilakukan perlakuan dengan menggunakan *mindfulness*. Keterampilan *passing* segitiga, nilai rata-rata saat *pretest* adalah 10,35, sedangkan nilai rata-rata saat *posttest* *passing* segitiga meningkat menjadi 13,55. Sementara itu, pada keterampilan *passing* ke dinding tembok, nilai rata-rata *pretest* adalah 11,95, dan mengalami peningkatan menjadi 14,50 pada saat *posttest*. Sedangkan hasil data *pretest* dan *posttest* pada kelompok *passing* segitiga dan *passing* ke dinding tembok memiliki nilai *signifikansi* yang bervariasi. Untuk kelompok *passing* segitiga, nilai *signifikansi* *pretest* sebesar 0,109 dan *posttest* sebesar 0,022. Sementara itu, pada kelompok *passing* ke dinding tembok, nilai *signifikansi* *pretest* sebesar 0,123 dan *posttest* sebesar 0,013. Dengan menggunakan batas *signifikansi* $\alpha=0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa, data *pretest* segitiga dan *pretest* *passing* ke dinding tembok memiliki nilai *signifikansi* $> 0,05$, yang berarti berdistribusi normal. Data *posttest* *passing*

segitiga dan *posttest passing* ke tembok memiliki nilai *signifikansi* $< 0,05$, yang berarti tidak berdistribusi normal, dengan demikian hanya sebagian data yang memenuhi asumsi normalitas. Oleh karena itu, untuk analisis inferensial selanjutnya, sebaiknya digunakan *uji non parametrik* sebagai alternatif terhadap *uji non parametrik*.

Tabel 2. Hasil *Test Statistics^a*

	posttestPsegitiga pretestPsegitiga	posttestPtembok pretestPtembok
Z	-3.745 ^b	-3.746 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000

Berdasarkan hasil *uji wilcoxon signed-rank test*, diperoleh nilai *signifikansi (asympt. sig. 2-tailed)* sebesar 0,000 pada kedua kelompok, yaitu *pretest passing* segitiga dan *posttest passing* segitiga, serta *pretest passing* ke dinding tembok dan *posttest passing* ke dinding tembok dengan nilai Z masing-masing sebesar -3,745 dan -3,746. Nilai *signifikansi* $< 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok perlakuan. Artinya, baik metode latihan *passing* segitiga maupun *passing* ke dinding tembok terbukti mampu memberikan peningkatan yang signifikan intervensi *mindfulness* dalam latihan futsal meningkatkan akurasi dan konsistensi *passing* pada ekstrakurikuler di SD Negeri 1 Balong, Kecamatan Balong, Kabupaten Ponorogo. Hasil ini mendukung hipotesis bahwa terdapat pengaruh yang bermakna dari perlakuan latihan terhadap peningkatan akurasi dan konsistensi *passing*. Peningkatan nilai rata-rata dari *pretest* ke *posttest*, seperti yang ditunjukkan dalam tabel 4 *uji wilcoxon signed-rank test*, semakin menguatkan bahwa latihan yang diberikan efektif dalam mengembangkan kemampuan dasar akurasi dan konsistensi *passing* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Negeri 1 Balong, Kecamatan Balong, Kabupaten Ponorogo.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan intervensi berbasis kesadaran dalam latihan futsal secara signifikan meningkatkan akurasi dan konsistensi keterampilan mengoper di antara siswa sekolah dasar yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler. Secara khusus, temuan tersebut mengungkapkan peningkatan yang nyata dalam skor rata-rata untuk *passing* segitiga (dari 10,35 menjadi 13,55) dan *passing* dinding tembok (dari 11,95 menjadi 14,50) setelah delapan sesi pelatihan yang terintegrasi dengan kesadaran. Analisis statistik menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara hasil pra-tes dan pasca-tes untuk kedua jenis *passing*, dengan nilai-p sebesar 0,000 ($Z = -3,745$ dan $Z = -3,746$, berturut-turut), yang menunjukkan bahwa program latihan dengan *mindfulness* memiliki dampak yang berarti pada kinerja siswa. Temuan ini mendukung hipotesis bahwa mengintegrasikan *mindfulness* ke dalam pelatihan teknis dapat meningkatkan fokus kognitif, pengaturan emosi, dan pelaksanaan keterampilan motorik pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Negeri 1 Balong.

Namun, meskipun hasilnya menjanjikan, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yaitu ukuran sampel: penelitian ini hanya melibatkan 20 peserta dari satu sekolah (SD Negeri 1 Balong), yang mungkin membatasi generalisasi temuan ke populasi yang lebih luas. Durasi intervensi pendek: intervensi dilakukan hanya selama delapan sesi, yang mungkin tidak cukup untuk mengamati efek perilaku atau pengembangan keterampilan jangka panjang. Kurangnya kelompok kontrol: penggunaan desain *pra-tes-pasca-tes* satu kelompok tanpa kelompok kontrol membatasi kemampuan untuk mengaitkan peningkatan hanya dengan intervensi kesadaran. Fokus pada satu kelompok usia: peserta adalah siswa sekolah dasar, yang berarti hasilnya mungkin tidak berlaku untuk atlet yang lebih tua atau tingkat pendidikan yang berbeda. Alat pengukuran: tes kelulusan yang digunakan, meskipun praktis, mungkin memiliki keterbatasan dalam menangkap kompleksitas penuh pengambilan keputusan terkait permainan dan penerapan keterampilan dalam konteks

pertandingan yang sebenarnya. Penelitian di masa mendatang direkomendasikan untuk menyertakan sampel yang lebih besar dan lebih beragam, menerapkan desain longitudinal, dan menggunakan kelompok kontrol untuk memvalidasi efektivitas intervensi berbasis kesadaran dalam olahraga. Selain itu, menggabungkan data kualitatif seperti wawancara atau observasi dapat memberikan wawasan yang lebih kaya tentang bagaimana perhatian memengaruhi fokus, motivasi, dan respons emosional pemain selama pelatihan dan kompetisi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan *uji wilcoxon signed-rank test*, diperoleh bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* baik pada kelompok latihan *passing* segitiga maupun *passing* ke dinding tembok, dengan nilai Z masing-masing sebesar -3,745 dan -3,746. Nilai *signifikansi* $< 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang *signifikan* antara hasil *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa latihan yang disertai dengan intervensi *mindfulness* memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan *passing*, dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi *mindfulness* dalam latihan futsal efektif dalam meningkatkan akurasi dan konsistensi *passing* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SD Negeri 1 Balong, Kecamatan Balong, Kabupaten Ponorogo. Penerapan pendekatan *mindfulness* membantu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal untuk lebih fokus, tenang, dan sadar dalam setiap gerakan *passing* yang dilakukan, sehingga menghasilkan peningkatan performa yang *signifikan*.

REFERENSI

- Andrade de Sousa, B., Di Pierro, C., & Calais, S. L. (2023). Efeitos do treinamento de mindfulness no desempenho esportivo e nas habilidades psicológicas de atletas: revisão sistemática. *Psicologia Argumento*, 41(112), 2999–3026. <https://doi.org/10.7213/psicolargum.41.112.AO14>
- Asmara, M., Studi, P., Ilmu, M., Ilmu, F., Dan, K., & Yogyakarta, U. N. (2023). *Pengembangan Instrumen Tes Rangkaian Keterampilan Teknik Bermain Futsal Pemain Profesional*.
- Ayubi, R., Rahayu, E., & Siswanto. (2024). *Pengaruh Latihan Speed Ladder Terhadap Kelincahan dan Kecepatan dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal* (pp. 551–561). <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.6303>
- Berg, R., & Jackson, H. (2020). *Poor Team Training Is A Pett Hate For Many: Paediatric Emergency Team Training: A Virtual Course to Enhance Real Life Team Work*. 8(Suppl 3), 452–481. <https://doi.org/10.1136/archdischild-2022-rcpch.18>
- Choudhury, R. D., & Das, J. (2024). *The Science of Team Dynamics: A Review of Psychological Factors Influencing Team Performance in Sports*. 217–224. <https://doi.org/10.48175/IJARSCT-22726>
- Drezner, R., & Novaes, R. (2024). *Enhancing Futsal Training And Learning Investigating*. 2–19. <https://doi.org/10.51283/rc.28.e17468>
- Faraitody, A., & Ramadhan, F. (2015). *Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Tangerang Tahun 2015*.
- Gandrapu, A., & Rakesh, K. (2024). *Sports Psychology Mental Skills Training and Performance Enhancement Strategies for Athletes* (pp. 1–4). <https://doi.org/10.36676/iss.v1.i3.13>
- Gosselin, R. D. (2024). Testing for normality: a user's (cautionary) guide. *Laboratory Animals*, 58(5), 433–437. <https://doi.org/10.1177/00236772241276808>
- Indriaswuri, R., Gading, I. K., Suranata, K., & Suarni, N. K. (2023). *Mindfulness and Academic Performance: A Literature Review*.

- Migration Letters*, 20(9), 341–358.
<https://doi.org/10.59670/ml.v20i9.6087>
- Jhon Mark Fidel Turnip. (2020). *Pengaruh Latihan Passing Aktif Segitiga dan Segiempat Terhadap Akurasi Passing Pemain Futsal Pada UKM Universitas Mercu Buana Yogyakarta*.
- Katyal, S., Lumma, A. L., Goldin, P. R., & Roy, S. (2023). Editorial: The varieties of contemplative experiences and practices. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1232999>
- Khan, T., Khan, A., Yasim, M., Redee, M., & Txi, S. (2021). Effects of Self-Modelling Video Imagery Interventions on Futsal Players Performances. *Jurnal Sains Sukan Dan Pendidikan Jasmani*, 10(2), 75–84. <https://doi.org/10.37134/jsspj.vol10.2.10.2021>
- Lobemato, P. deni T., & Nugraheningsih, G. (2023). Pengaruh Latihan Passing Aktif segitiga dan Segiempat Terhadap Akurasi Passing Pemain Futsal Pada UKM Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *JSH: Journal of Sport and Health*, 4(1), 22–33. <https://doi.org/10.26486/jsh.v4i1.3123>
- Marsuna, Rusli, M., & Saman, A. (2024). *View of Improved passing accuracy by using pair practice in adolescent soccer players _ Jurnal SPORTIF _ Jurnal Penelitian Pembelajaran.pdf* (pp. 31–46). https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v10i1.21732
- Potharst, E. S., Kraakman, R., Bögels, S. M., & Colonnese, C. (2025). Effect of mindful with your baby training on infant temperament: What parental factors are at play? *Personality and Individual Differences*, 238(February). <https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113084>
- Priyambada, G., Raharja, A. T., Julianur, J., Rismayanthi, C., & Ristiana, P. A. (2025). *The influence of a coordination training model that uses various manipulative movements on futsal kick accuracy*. 70905. <https://doi.org/10.21831/jk.v12i2.70905>
- Putra, C. A., Setyabudi, A. B., & Iftikad, I. (2025). Peran Dinas Pemuda dan Olahraga dalam Membangun Minat Berolahraga di Kalangan Anak Muda. *Jurnal Pengabdian Dan Keberlanjutan Masyarakat*, 2(1), 24–29.

<https://doi.org/10.62383/bersama.v2i1.1008>

Rusiati, Y. (2022). *Pembelajaran Sosial dan Emosional*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Riset dan Teknologi.

Selviani, I., Prasetyo, T., Candra, O., Rizal, Y., Kurniawan, R., & Putra, R. (2024). Activities and Involvement in Sports have a Significant Impact on Life: A Descriptive Analysis. *Activities and Involvement in Sports Have a Significant Impact on Life: A Descriptive Analysis*, 7(8), 1175–1189. <https://doi.org/10.47772/IJRIS>

Setiawan, W. A., Festiawan, R., Heza, F. N., Kusuma, I. J., Hidayat, R., & Khurrohman, M. F. (2021). Peningkatan Keterampilan Dasar Futsal Melalui Metode Latihan Passing Aktif dan Pasif. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 270–278. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1066>

Spataro, P., Messina, I., Saraulli, D., & Longobardi, E. (2025). Mindful attention awareness reduces binge watching engagement: The mediating role of emotion regulation difficulties. *Acta Psychologica*, 254(February), 104805. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104805>

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.

Suharsimi, A. (2018). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta.

Vella-Fondacaro, D., & Romano-Smith, S. (2023). The Impact of a Psychological Skills Training and Mindfulness-Based Intervention on the Mental Toughness, Competitive Anxiety, and Coping Skills of Futsal Players—A Longitudinal Convergent Mixed-Methods Design. *Sports*, 11(9). <https://doi.org/10.3390/sports11090162>

Wibowo, B. A., Subekti, N., & Or, M. (2024). *Analisis Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Passing dan Control Tim Futsal Putra SMA Muhammadiyah 1 Surakarta*. [https://eprints.ums.ac.id/id/eprint/122039%0Ahttps://eprints.ums.ac.id/122039/1/Naspub bekti.pdf](https://eprints.ums.ac.id/id/eprint/122039%0Ahttps://eprints.ums.ac.id/122039/1/Naspub%20bukti.pdf)