

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN TARGET *CONE* BERVARIATIF TERHADAP AKURASI *PASSING* PEMAIN SEPAK BOLA SSB CISC KENDARI U-13

¹⁾Hairil, ²⁾Fitriani, ³⁾Basman

(1,2,3)Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi
Tenggara

Email: hairielerik048@gmail.com

Abstrak

Passing (mengoper) adalah memindahkan bola dari pemain yang satu kepada pemain yang lain. Dalam melatih *passing* kita harus berkonsentrasi agar bola yang kita *passing* tetap lurus dan ke arah yang diinginkan. Untuk itu, dilakukan kajian pengaruh latihan menggunakan target *cone* bervariasi terhadap kemampuan akurasi *passing* pemain sepakbola SSB CISC Kendari U-13 dengan eksperimen 3 kali dalam satu minggu yaitu Rabu, Jum'at dan Minggu. Kajian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* target dan latihan menggunakan target *cone* bervariasi. Untuk mencapai sasaran itu, maka dilakukan 4 model latihan *passing* target dan 4 latihan menggunakan *cone* bervariasi.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan bahwa sebelum dilakukan latihan menggunakan target *cone* bervariasi terhadap akurasi *passing* pemain sepakbola SSB CISC Kendari U-13 dapat dilihat nilai rata-rata (*Pre-Test*) = 4,8 yang mana sangat cukup rendah. Namun setelah peneliti melakukan treatment yaitu dengan latihan menggunakan target *cone* bervariasi terhadap akurasi *passing* pemain sepakbola SSB CISC Kendari U-13 dapat nilai rata-rata (*Post-Test*) = 6,95. Berdasarkan nilai tersebut dapat dilihat bahwa terdapat kenaikan yang cukup besar sehingga sangat efektif jika digunakan. Berdasarkan Uji Hipotesis menggunakan *Uji Paired Samples Test* bahwa t hitung (5,804) > t table (1,73961) dan nilai sig (0,001 < 0,05), maka H_0 ditolak dan H_a diterima maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan setelah melakukan latihan *passing* target dan latihan menggunakan *cone* bervariasi terhadap akurasi *passing* pemain sepakbola SSB CISC Kendari U-13.

Kata Kunci: *Passing*; Latihan *Passing* Target; Latihan *Cone* Bervariatif

Abstract

Passing is moving the ball from one player to another. In training passing we must concentrate so that the ball we pass remains straight and in the desired direction. For this reason, a study was conducted on the effect of training using variative target cones on the passing accuracy of football players SSB CISC Kendari U-13 with three experiments in one week, namely Wednesday, Friday and Sunday. This study was conducted to determine the effect of target passing training and training using variative target cones. To achieve this target, four models of target passing exercises and four exercises using variative cones were carried out.

Based on the research that has been conducted, before the training using variative target cones on the passing accuracy of football players SSB CISC Kendari U-13, it can be seen that the average value (*Pre-Test*) = 4,8 which is very low. However, after the researcher carried out the treatment, namely training using variative target cones on the passing accuracy of football players SSB CISC Kendari U-13, the average value (*Post-Test*) = 6,95. Based on these values, it can be seen that there is a significant increase so that it is very effective if used. Based on the Hypothesis Test using the Paired Samples Test that t count (5,804) > t table (1,73961) and sig value (0,001 < 0,05), then H_0 is rejected and H_a is accepted, it can be concluded that there is a difference before and after doing

target passing exercises and exercises using variative cones on the passing accuracy of football players SSB CISC Kendari U-13.

Keywords: *Passing; Target Passing Exercises; Variative Cones Exercises*

PENDAHULUAN

Permainan sepakbola dapat dikatakan sebagai salah satu cabang olahraga permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain dan salah satu dari pemain tersebut adalah penjaga gawang. Yang dimainkan di atas lapangan yang rata berbentuk persegi panjang, ukuran panjang adalah 100-110 meter dan lebarnya 64-75 meter, yang dibatasi oleh garis selebar 12 cm serta dilengkapi oleh dua buah gawang yang tingginya 2,44 meter, dengan lebar 7,32 meter. Menurut Syukur dan Soniawan (2015) sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, kepintaran didalam lapangan memacu semangat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim. Dalam sepakbola terdapat bermacam teknik dasar bermain sepakbola. Teknik dasar merupakan fundamental yang harus dikuasai oleh semua atlet agar dapat bermain sepakbola dengan terampil yang didasari keterampilan multilateral gerak.

Daya tarik sepakbola secara umum adalah sebenarnya bukan lantaran olahraga ini mudah dimainkan tetapi, karena sepakbola lebih banyak menuntut keterampilan atlet dibanding olahraga lain (Luxbacher, 2004). Karena seseorang dituntut untuk memiliki keterampilan bermain bagus, mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi di atas lapangan yang sempit dengan waktu yang terbatas, belum lagi kelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh. Oleh karena itu, dalam permainan sepakbola yang baik seseorang pemain harus diperlukan teknik dan taktik yang baik pula. Adapun beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola antara lain menggiring (*dribbling*), mengoper (*passing*), menembak (*shooting*), menyundul bola (*heading*), menimang bola (*juggling*), menghentikan bola (*trapping*) dan lemparan kedalam (*throw-in*) (Mielke, 2007).

Passing (mengoper) adalah memindahkan bola dari pemain yang satu kepada pemain yang lain. Dalam melatih passing kita harus berkonsentrasi agar bola yang kita *passing* tetap lurus dan ke arah yang diinginkan (Koger, 2007). Dari pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa passing (mengoper) adalah suatu usaha dalam memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain, dalam latihan maupun bertanding kepada teman dengan baik dan tepat. Oleh karena itu teknik passing didalam permainan sepakbola adalah bahagian yang terpenting. Bila seorang atlet tidak mempunyai teknik passing yang baik, maka sulit bagi atlet tersebut untuk menjadi atlet top (ternama). Hampir setiap kesebelasan memperoleh kemenangan menciptakan gol dengan passing. Passing adalah teknik dasar yang sangat penting dalam suatu tim sepakbola karena dengan passing kekompakan tim bisa terjalin. Dengan passing yang baik seorang atlet akan dapat berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan (Syukur dan Soniawan 2015).

SSB CISC Kendari adalah salah satu sekolah yang berada di kota Kendari dan keberadaannya sudah diakui. Perjalanan SSB CISC Kendari itu sendiri telah mencapai beberapa generasi dan mencapai beberapa prestasi regional lokal. Sekolah ini berlatih 3x dalam satu minggu, yaitu pada hari Rabu, Jumat dan Minggu yang di latih oleh Fendi Taris. Tingkat keterampilan dasar sepakbola yang dimiliki pemain berbeda-beda. Dimana terdapat pemain yang memiliki keterampilan memuaskan, namun ada juga pemain yang memiliki tingkat keterampilan yang cukup, atau bahkan kurang. Beberapa kemampuan yang kurang misalnya *passing*. Salah satu cara untuk meningkatkan ketepatan *passing* yaitu dengan pemberian metode latihan yang bervariasi seperti metode latihan *passing* menggunakan target seperti *passing* melalui terowongan (*passing* melalui diantara dua *cone*), tembak aku.

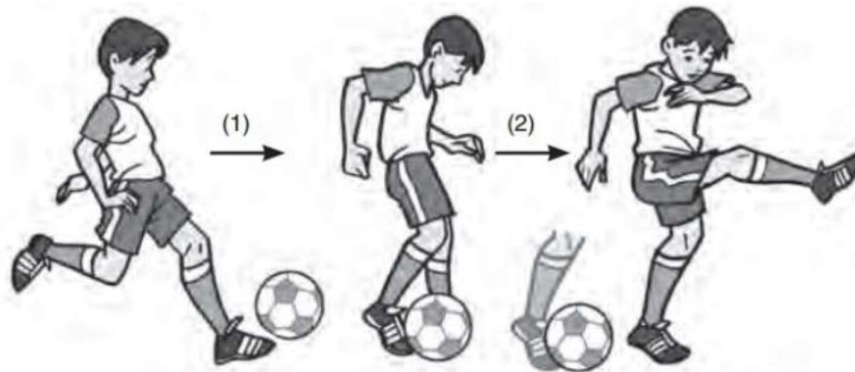
Dimana latihan merobohkan *cone* lawan adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan akurasi *passing* dalam permainan sepakbola (Deddy Rahmat Saputra, 2021).

Berdasarkan uraian tersebut penulis tertarik melakukan penelitian mengenai pengaruh latihan *passing* menggunakan target *cone* bervariasi terhadap kemampuan *passing* pada pemain sepakbola SSB CISC Kendari U-13, dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan target *cone* bervariasi terhadap akurasi *passing* pemain sepakbola SSB CISC Kendari U-13.

Teknik Dasar Passing pada Permainan Sepakbola

Teknik dasar dalam permainan sepakbola terdiri dari *passing*, *dribbling*, *heading* dan *shooting*. Komarudin (2011), *Passing* adalah proses mendorong bola dengan bagian kaki tertentu kepada kawan. Tujuan utama dari *passing* adalah mengalirkan bola agar tercipta peluang untuk mencetak gol serta agar pemain lawan tidak mudah merebut penguasaan bola karena bola terjauhkan dari lawan dengan *passing*.

Mengoper bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang sering digunakan dalam permainan sepakbola. Suatu kesebelasan yang tangguh adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya yang menguasai teknik dasar mengoper bola yang baik. Prinsip teknik mengoper bola: (1) Kaki tumpu (2) Kaki yang mengoper (3) Bagian bola yang ditendang (4) Sikap badan (5) Pandangan mata. Dalam melakukan *passing*, ada cara yang digunakan untuk mengoper bola dan dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 1. Mengoper Bola

Sumber: Rohmat ramdani Dkk (2011)

Luxbacher, (2011) Operan bola dibedakan menjadi dua yaitu mengoper saat bola ada dipermukaan lapangan dan mengoper bola saat melayang di udara. Mengoper pada saat bola berada diatas permukaan lapangan akan lebih mudah dibandingkan mengoper bola saat bola di udara. Teknik mengoper (*passing*) bola diatas permukaan meliputi tiga teknik yaitu *Inside-of-the-Foot* (dengan kaki bagian dalam), *Outside-of-the-Foot* (dengan kaki bagian samping luar) dan *Instep* (dengan kura-kura kaki). *Inside-of-the-Foot* merupakan keterampilan mengoper bola yang paling dasar yang harus dimengerti dan dikuasai seorang pemain sepakbola.

1. Teknik *Passing Inside-of-the-Foot*

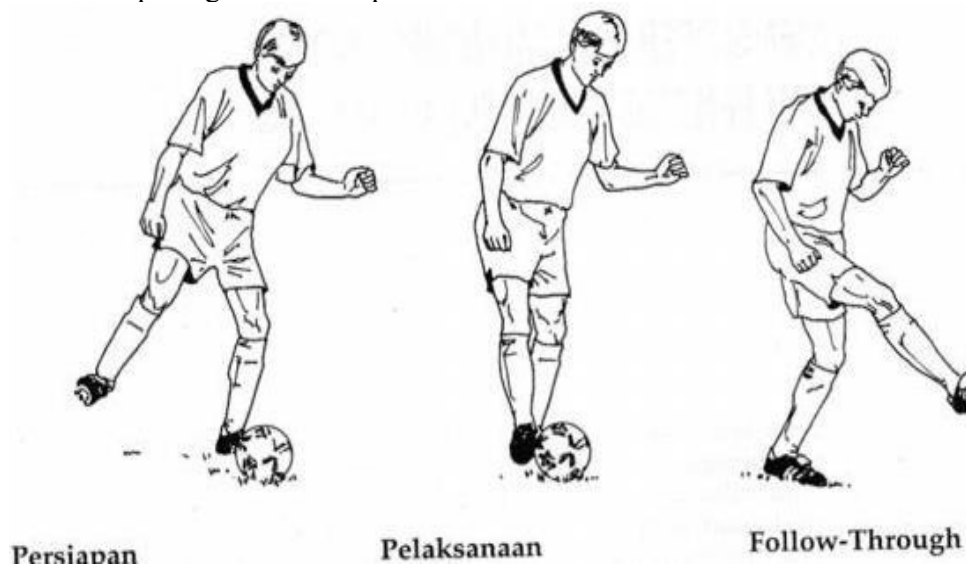
Inside the-Foot merupakan keterampilan mengoper bola yang paling dasar yang harus dimengerti dan dikuasai seorang pemain sepakbola. Teknik *passing* ini digunakan untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 15 yard. Menurut Luxbacher, (2011) Teknik ini yang dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

Tabel 1. Teknik *Passing Inside-of-the-foot*

Persiapan	Pelaksanaan	<i>Followthrough</i>
1. Berdiri menghadap target. 2. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola. 3. Arahkan kaki ketarget. 4. Bahu dan pinggul lurus dengan target. 5. Tekukkan sedikit lutut kaki. 6. Ayunkan kaki yang akan menendang kebelakangan. 7. Tempatkan kaki dalam posisi menyamping. 8. Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan. 9. Kepala tidak bergerak. 10. Fokuskan perhatian pada bola.	1. Tubuh berada diatas bola. 2. Ayunkan kaki yang akan menendang. 3. Jaga kaki agar tetap lurus. 4. Tendang bagian tengah bola dengan bagian samping.	1. Pindahkan berat badan kedepan. 2. Lanjutkan gerakan searah dengan bola. 3. Gerakan akhir berlangsung dengan mulus.

Sumber: Luxbahher, (2011)

Dari **tabel 1.** Dapat digambarkan seperti berikut:



Gambar 2. Teknik *Passing Inside-of-the-Foot*
 Sumber: Luxbacher (2011)

2. Teknik *Passing Outside-of-the-Foot*

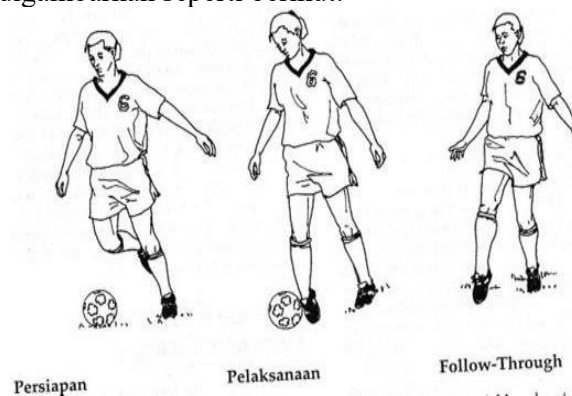
Teknik operan *passing outside-of-the-foot* merupakan teknik *passing* yang biasa dilakukan saat pemain harus melakukan operan sambil menggiring bola dengan kecepatan tinggi, atau saat pemain ingin mengoper bola secara diagonal kiri dan kanan. Teknik ini digunakan untuk menggerakkan bola pada jarak pendek atau menengah. Menurut Luxbacher (2011) cara melakukan teknik ini adalah sebagai berikut.

Tabel 2. Teknik *Passing Outside-of-the-foot*

Persiapan	Pelaksanaan	<i>Follow through</i>
1. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan sedikit disamping belakang bola. 2. Arahkan kaki kedepan. 3. Tekukkan lutut kaki. 4. Ayunkan kaki yang akan menendang kebelakang dibelakang kaki yang menahan keseimbangan. 5. Luruskan kaki kearah bawah dan putar kearah dalam. 6. Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan. 7. Kepala tidak bergerak. 8. Fokus pada bola.	1. Tundukan kepala dan Tubuh diatas bola. 2. Sentakkan kaki yang menendang kedepan. 3. Kaki tetap lurus. 4. Tendang bola dengan bagian samping luar instep. 5. Tendang pada pertengahan bola ke bawah.	1. Pindahkan berat Badan kedepan. 2. Gunakan gerakan menendang terbalik. 3. Sempurnakan gerakan akhir kaki yang menendang.

Sumber: Luxbacher, (2011)

Dari **Tabel 2.** Dapat digambarkan seperti berikut.

**Gambar 3.** Teknik *Passing Outside-of-the-Foot*

Sumber: Luxbacher (2011)

3. Teknik Operan *Instep*

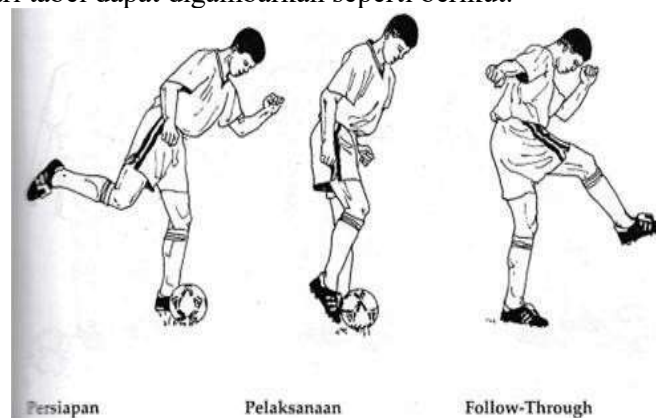
Teknik operan *instep* merupakan teknik mengoper bola atau menggerakkan bola. Kura-kura kaki adalah bagian dari kaki yang ditutupi dengan tali sepatu yang menyediakan permukaan yang keras dan rata untuk menendang bola. Teknik tersebut harus dikuasai dengan baik agar memiliki ketepatan *passing* yang baik juga. Karena dengan ketepatan *passing* yang baik maka, permainan dalam sepakbola menjadi lebih baik. Teknik ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

Tabel 3. Teknik *Passing Instep*

Persiapan	Pelaksanaan	<i>Followthrough</i>
1. Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis. 2. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola. 3. Arahkan kaki ketarget. 4. Tekukkan lutut kaki. 5. Bahu dan pinggul lurus dengan target. 6. Tarik kaki yang akan menendang kebelakang. 7. Bagian kura-kura kaki diluruskan dan dikuatkan. 8. Lutut kaki berada diatas. 9. Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan. 10. Kepala tidak bergerak. 11. Fokuskan perhatian pada bola.	1. Pindahkan berat badan kedepan. 2. Kaki yang akan menendang disentakkan dengan kuat. 3. Kaki tetap lurus. 4. Tendang bagian tengah bola dengan bagian kura-kura kaki.	1. Lanjutkan gerakan Searah dengan bola. 2. Berat badan pada kaki sejajar dengan dada. 3. Gerakan akhir kaki sejajar dengan dada.

Sumber: Luxbacher, (2011)

Maka langkah dari tabel dapat digambarkan seperti berikut.

**Gambar 4.** Teknik *Passing Instep*

Sumber: Luxbacher (2011)

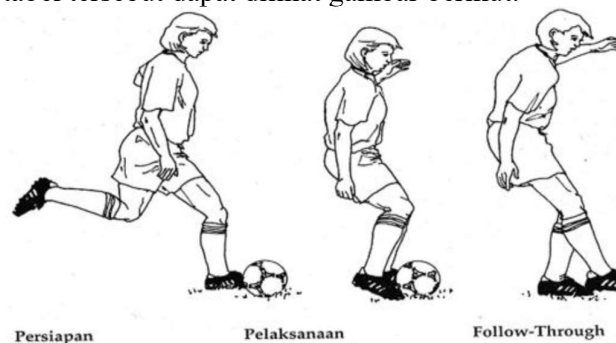
Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwa mengoper bola bisa dilakukan untuk bola diatas permukaan lapangan atau saat bola tinggi/melayang di udara. Mengoper bola tinggi/melayang di udara biasa dilakukan dengan dua cara yaitu operan *short chip* dan operan *long chip*. Teknik operan (*passing*) *short chip* digunakan untuk melintasi lawan yang memblok jalur operan. Dapat dilakukan dengan langkah – langkah sebagai berikut:

Tabel 4. Teknik Operan *Short-Chip*

Persiapan	Pelaksanaan	Follow through
1. Dekati bola dari sudut yang tipis. 2. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola. 3. Tekukkan kai tersebut. 4. Kaki yang akan menendang ditarik kebelakang. 5. Luruskan kaki tersebut 6. Rentangkan tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan. 7. Kepala tidak bergerak. 8. Pusatkan perhatian pada bola.	1. Tempatkan lutut kaki yang akan menendang di atas bola. 2. Bungkukkan tubuh sedikit kedepan. 3. Luruskan bahu dengan target. 4. Masukkan bagian depan kaki kebawah bola. 5. Jaga kaki yang akan menendang agar tetap kuat. 6. Gunakan gerakan menendang yang pendek dan kuat. 7. Ayunkan tangan kedepan. 8. Timbulkan sedikit <i>backspin</i> (putaran ke belakang) pada bola.	1. Berat badan dipindahkan kedepan diatas bantalan kaki yang menahan keseimbangan 2. Sentakkan kaki anda kedepan. 3. Gerakan akhir diperpendek

Sumber: Luxbacher, (2011)

Maka langkah pada tabel tersebut dapat dilihat gambar berikut.

**Gambar 5.** Teknik operan *short -chip*

Sumber: Luxbacher, 2011

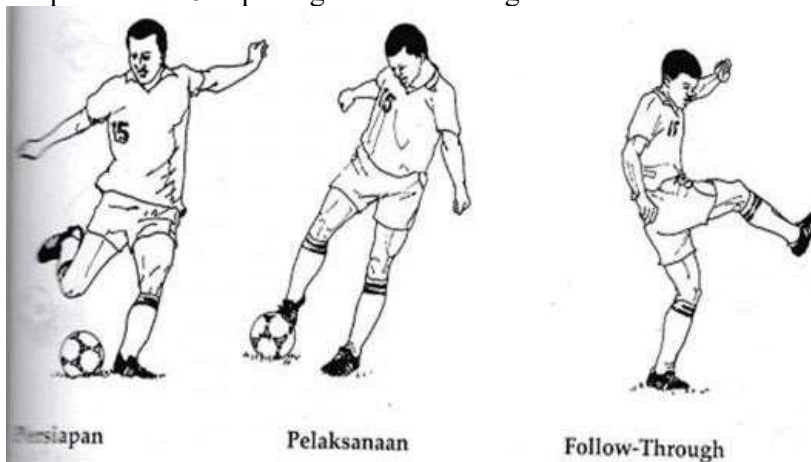
Teknik operan bola tinggi yang kedua adalah teknik operan *long chip*. Mekanisme menendang pada *long chip* hampir sama dengan *shortchip*. Teknik operan ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

Tabel 5. Teknik *Passing Long Chip*

Persiapan	Pelaksanaan	Followthrough
1. Dekati bola dari sudut yang tipis. 2. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola dan sedikit dibelakang. 3. Tekukkan kaki yang menahan keseimbangan. 4. Kaki yang akan menendang ditarik kebelakang. 5. Luruskan kaki tersebut. 6. Rentangkan tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan. 7. Kepala tidak bergerak. 8. Pusatkan perhatian pada bola.	1. Tempatkan lutut kaki yang akan menendang sedikit dibelakang bola. 2. Miringkan tubuh sedikit ke belakang. 3. Luruskan bahu dengan target. 4. Masukkan instep ke sepertiga bagian bawah bola. 5. Jaga kaki yang akan menendang agar tetap kuat. 6. Ayunkan tangan kedepan. 7. Timbulkan sedikit <i>backspin</i> (putaran kebelakang) pada bola.	1. Sentakkan kaki lurus kedepan. 2. Berat badan dipindahkan kedepan diatas bantalan kaki yang menahan keseimbangan. 3. Sempurnakan gerakan akhirnya. 4. Kaki yang menendang naik setinggi pinggang atau lebih tinggi lagi.

Sumber: Luxbacher, (2011)

Maka langkah pada Tabel 5 dapat digambarkan sebagai berikut.

**Gambar 6.** Teknik operan *long- chip*

Sumber: Luxbacher, (2011)

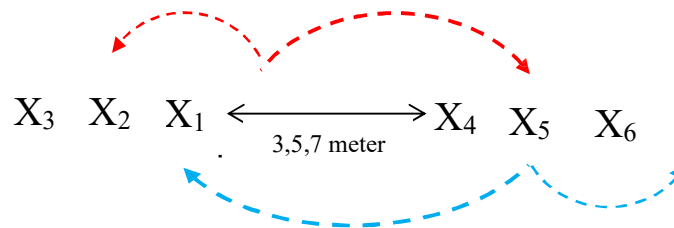
Latihan *Passing* Menggunakan Target

Latihan *passing* menggunakan target pada pembelajaran sepakbola meliputi (Fathony, 2016):

1. *Passing* Berhadapan

Model latihan ini dapat dilakukan dengan cara berpasangan sehingga memudahkan siswa untuk melakukannya. Atlet melakukan *passing* dengan target teman pasangannya. Satu bola bisa digunakan untuk 6 atlet atau lebih, atau menyesuaikan jumlah bola dan jumlah atlet. Cara pelaksanaannya adalah X1 melakukan *passing* pada X4, kemudian X1 berpindah posisi dibelakang X3 selanjutnya X2 mengisi posisi X1. Dilanjutkan X4

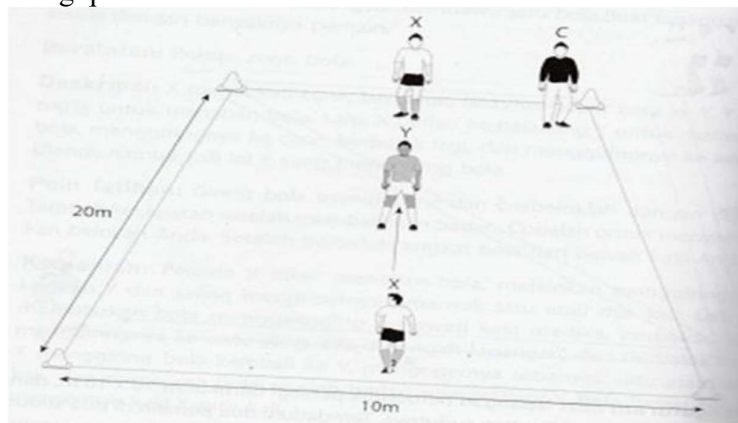
melakukan passing ke X2 dan kemudian X4 berpindah posisi dibelakang X6. Langkah-langkah tersebut terus dilakukan dalam waktu tertentu.



Gambar 7. *Passing Berhadapan*
Sumber: Fathony, (2016)

2. *Passing Melalui Terowongan*

Model latihan ini dapat dilakukan dengan cara berpasangan sehingga memudahkan atlet untuk melakukannya. Lapangannya berbentuk persegi panjang, kemudian menempatkan atlet di kedua ujung lapangan, dan seorang atlet ditengah lapangan. Peraturan pola latihan ini adalah atlet di tengah lapangan berdiri dengan membuka kaki selebar mungkin, sedangkan satu atlet bertugas mengoper bola melewati kaki atlet yang berada ditengah lapangan dan satu atlet lagi bertugas untuk menghentikan bola supaya bola tidak jauh meninggalkan lapangan. Setelah atlet selesai mengoper bola melewati kaki atlet ditengah, atlet yang mengoper tadi bergantian posisi menjadi ditengah, sedangkan siswa yang berada ditengah berganti posisi kebelakang dan atlet yang bertugas menghentikan bola bergantian didepan untuk mengoper bola. Rotasi ini berjalan terus sampai pelatih memberikan tanda berhenti. Poin latihan ini adalah mengoper bola menggunakan kaki bagian dalam dan ketepatan saat mengoper bola.

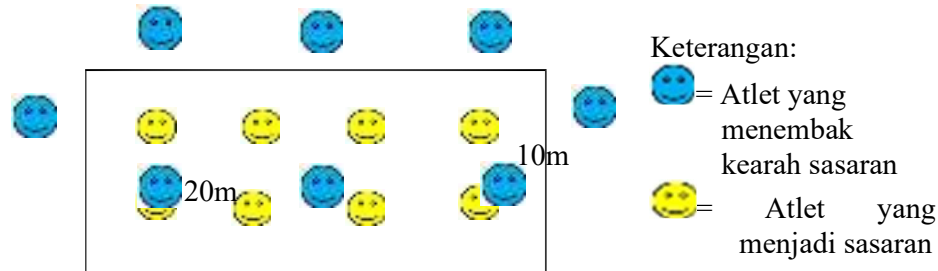


Gambar 8. *Passing Melalui Terowongan*
Sumber: Fathony, (2016)

3. *Tembak Aku*

Model latihan ini dilakukan dengan cara berkelompok. Atlet dibagi menjadi empat kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 8 atlet atau menyesuaikan jumlah atlet yang terdapat pada kelas tersebut. Lapangan berbentuk persegi panjang. Peraturan permainan adalah kelompok pertama berada didalam lapangan sedangkan kelompok kedua berada diluar garis lapangan. Tugas kelompok yang berada diluar garis lapangan adalah berusaha untuk mengenai sasaran yaitu kaki dari kelompok yang berada didalam lapangan dengan cara mengoper bola. Sasarannya adalah lutut kebawah, apabila siswa yang berada

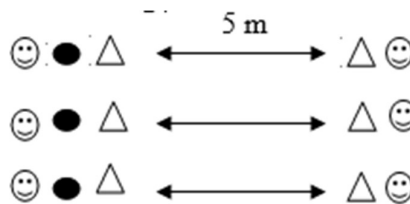
didalam lapangan terkena bola maka atlet tersebut akan menjadi kelompok yang berada diluar lapangan.



Gambar 9. Tembak Aku
 Sumber: Fathony, (2016)

4. Latihan Merobohkan Cone Lawan

Model latihan ini dilaksanakan setiap dua orang pemain diberikan satu buah atau dua buah cone. Pemain meletakkan cone didepannya. Atur jarak pemain, untuk tahap awal sekitar 5 meter dan semakin jauh untuk menambah tingkat kesulitan. Pemain berusaha merobohkan cone lawan dengan cara menendang bola dengan teknik *passing*. Pemain yang paling banyak merobohan cone maka dia akan menang.



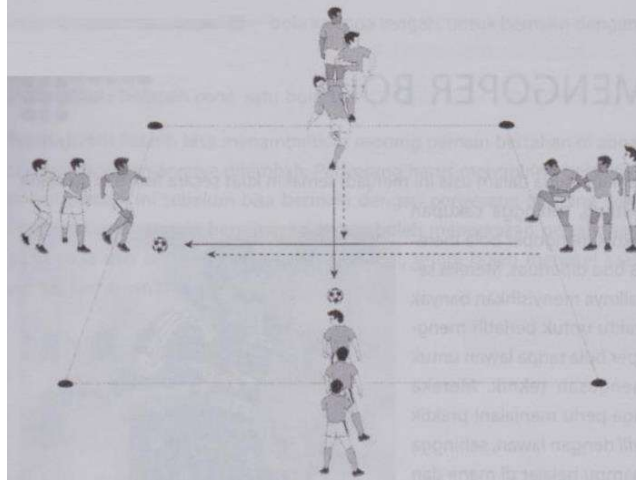
Gambar 10. Latihan Merobohkan Cone Lawan
 Sumber: Koger, 2007

Variasi Latihan *Passing* Menggunakan Cone

1. Latihan Mengoper Bola dalam Jarak Pendek dan Menggerakkan Bola secara Terkontrol

Menurut Cook, (dalam Jelsal, dkk 2017) latihan mengoper bola dalam jarak pendek dan menggerakkan bola secara terkontrol adalah latihan *passing* dengan cara pemain berdiri dalam empat baris berjarak 7 sampai 10 meter dan membentuk palang. Pemain pertama dari dua baris yang berdekatan membawa satu bola dan menghadap ke baris di depannya secara langsung. Mereka harus mengoper bola ke pemain pertama di baris seberang, lalu mengejarnya sambil berusaha untuk tidak menyentuh atau bertabrakan dengan pemain lain, dan akhirnya bergabung di belakang barisan seberang. Setiap pemain bergiliran untuk mengontrol dan mengoper bola supaya latihan *drill* tidak berhenti. Dalam latihan ini operan bola harus langsung berhasil dalam kesempatan pertama (*first-time pass*) jika memungkinkan, atau pemain bisa melakukan operan dengan cara berbeda-beda (misalnya dengan punggung kaki, *men-chip* bola menendang bola sedemikian hingga bola melambung tinggi melewati atas kepala pemain lawan untuk mencapai target, atau bagian luar kaki). Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan *passing* sekaligus untuk meningkatkan

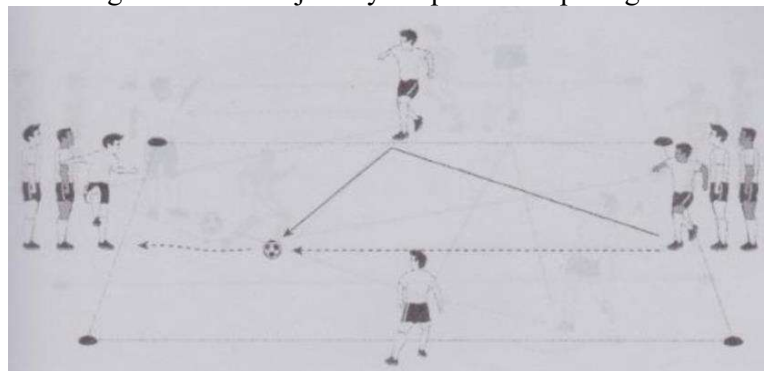
kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Latihan ini juga untuk menunjang kemampuan pemain dalam *ball feeling* ketika akan mengoper bola kepada rekannya, sejauh mana kekuatan *passing* yang akan dilakukan dengan jarak yang ada. Keuntungan dari latihan ini sangat mudah dilakukan karena tiap pemain hanya mengarahkan bola yang akan di-*passing* kepada rekan yang selalu lurus berada di hadapannya. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 11. Visualisasi Latihan Mengoper Bola dalam Jarak Pendek dan Menggerakkan Bola secara Terkontrol
Sumber: Cook (dalam Jelsal, dkk 2017)

2. Berlari Sambil Tetap Menguasai Bola dan Melakukan *Wall-Pass*

Berlari sambil tetap menguasai bola dan melakukan *wall-pass* menurut Cook, (dalam Jelsal, dkk 2017) adalah latihan dengan posisi pemain berdiri membentuk dua baris yang saling berhadapan di ujung lapangan berukuran 30 x 15 yard (27,5 x 13,7 m). Dua pemain lain berdiri di antara kedua baris dan saling berhadapan di garis tepi lapangan. Pemain pertama dari setiap baris mengoper bola ke pemain tambahan di sebelah kanannya (*wall-pass*). Pemain tambahan tadi mengoper bola (yang harus langsung berhasil di kesempatan pertama) kembali ke pengoper, yang berlari untuk menerima bola. Lalu, pengoper menggiring bola ke pemain baris seberang yang datang mendekatinya. Pemain tersebut melakukan hal yang sama terhadap pemain tambahan yang ada di sebelah kanannya. Selama latihan berlangsung, pelatih bisa menambah bola, sehingga teknik *wall-pass* bisa dimainkan dengan kedua pemain tambahan sekaligus. Usahakan untuk mendapatkan ritme, sehingga latihan berjalan lancar tanpa harus berhenti dan mulai lagi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar dibawah ini.

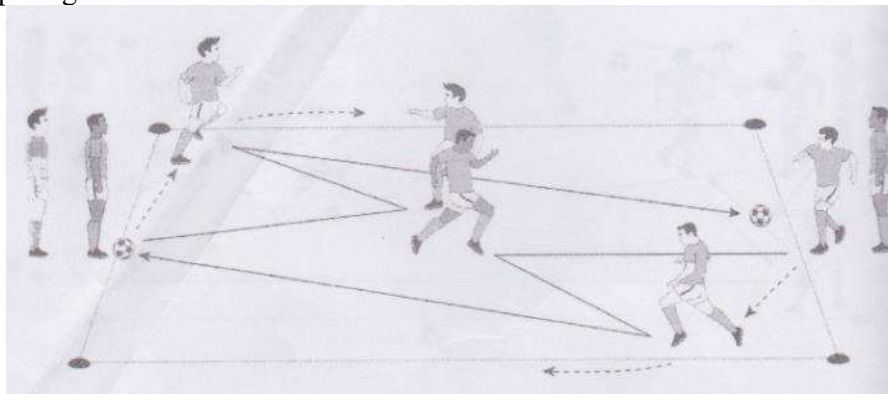


Gambar 12. Visualisasi Berlari Sambil Tetap Menguasai Bola dan Melakukan *Wall-Pass*

Sumber: Cook (dalam Jelsal, dkk 2017)

3. Latihan Passing dan Mengubah Permainan dengan Cara Mengoper Bola dari Satu Sisi Lapangan ke Sisi Lain

Menurut Cook, (dalam Jelsal, dkk 2017) latihan *passing* dan mengubah permainan dengan cara mengoper bola dari satu sisi lapangan ke sisi lain dalam penelitian ini adalah latihan dengan posisi pemain berdiri berpasangan di setiap ujung lapangan berukuran 27,5 m x 14 m. Dua pemain berdiri di antara kedua baris. Pemain pertama dari setiap baris membawa satu bola, dan harus mengopernya ke salah satu pemain di tengah lapangan, lalu berlari melebar untuk menerima operan balik. Setelah itu, ia melakukan *through pass* (umpan terobosan) dengan pemain berikutnya dibaris seberang, lalu kembali ke baris asalnya. Peneliti harus memastikan bahwa dua pemain di tengah lapangan selalu mengoper bola ke sisi yang sama (yaitu ke sebelah kiri atau kanan mereka) dan bahwa latihan berjalan dengan ritme operan. Dalam latihan ini bola hanya boleh menyentuh kaki pemain sebanyak satu atau dua kali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 13. Visualisasi Latihan *Passing* dan Mengubah Permainan dengan Cara Mengoper Bola dari Satu Sisi Lapangan ke Sisi Lain

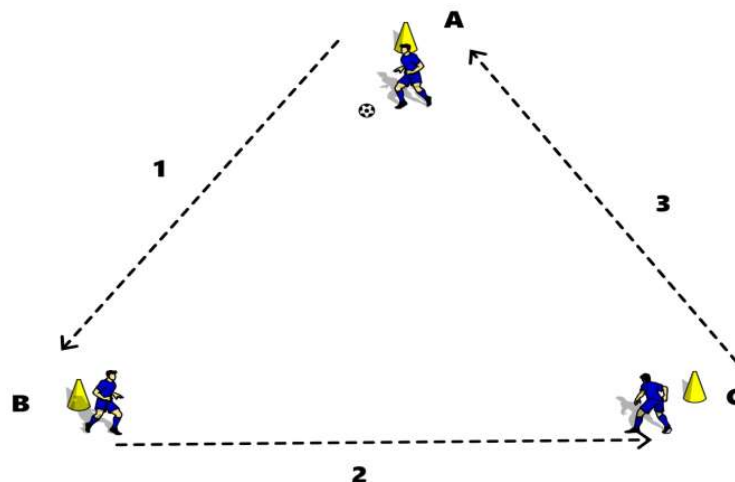
Sumber: Cook (dalam Jelsal, dkk 2017)

4. Latihan *Short Passing* Aktif Segitiga

Menurut Irawan (dalam Situmorang, 2021) latihan *passing* aktif segitiga adalah “latihan *passing* yang mempunyai bentuk segitiga dengan jarak lintasan antar sudut yang sama berbentuk segitiga dengan tiga sudut dimana sesuai dengan prinsip permainan futsal yang selalu bergerak membentuk segitiga kecil dalam meminta bola” (hlm.4).

Model latihan *short passing* aktif segitiga ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan akurasi *passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan control bola dari pemain yang melakukannya. Latihan ini juga dapat menunjang kemampuan pemain dalam hal *ball filling* ketika akan mengoper bola kepada rekannya. *Ball filling* merupakan “rasa” terhadap bola sehingga memudahkan pemain dalam mengatur pemain dalam menguasai bola.

Latihan ini juga diharapkan dapat meningkatkan ketepatan *passing* antar pemain. Kendala yang di hadapi dalam model latihan ini yaitu, pemain harus belajar lebih keras dalam mengatur kecepatan *passing*, pemain akan mendapatkan kesulitan untuk mengarahkan bola dengan jarak dan sudut yang berbeda-beda setelah itu pemain harus melakukan pergerakan atau rotasi.



Gambar 14. Visualisasi Latihan Passing Aktif Segitiga
Sumber: Irawan (dalam Situmorang, 2021)

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dengan sengaja membangkitkan suatu kejadian atau keadaan, kemudian diteliti bagaimana akibatnya (Sandjaja, 2006). Hal ini dapat diartikan sebagai salah satu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Eksperimen selalu dikaitkan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perlakuan.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*pretest-posttest one group*”. *Pretest-posttest onegroup* adalah desain dengan observasi 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan setelah eksperimen. Observasi dilakukan sebelum eksperimen (O_1), disebut *pre-test* dan observasi sesudah eksperimen (O_2) disebut *post-test*. Adapun desain penelitian ini adalah sebagai berikut: (Sandjaja, 2006).

$$O_1 \longrightarrow X \longrightarrow O_2$$

Keterangan:

O_1 : tes awal sebelum subyek mendapatkan perlakuan (*pre-test*)

X : perlakuan (*treatment*) latihan *passing* menggunakan target

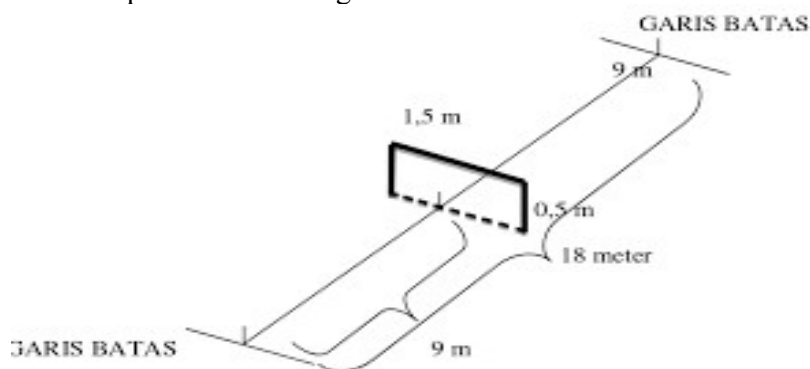
O_2 : tes terakhir setelah subyek mendapatkan perlakuan

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *probability sampling* (random sampel) yaitu teknik pengambilan sampel secara random atau acak. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 atlet dari seluruh pemain SSB CISC Kendari U-13 yang berjumlah 120 atlet.

Pengambilan data dan perlakuan (*treatment*) dilakukan di SSB CISC Kendari. Pengambilan tes awal (*pre-test*) dilakukan pada Oktober 2023 sedangkan pengambilan tes akhir (*Post-test*) dilakukan pada November 2023. Perlakuan dilaksanakan pada pukul 14.00 – 16.00 WITA dari 27 Oktober 2023 sampai 26 November 2023. Dari masing-masing *pre-test* dan *post-test* dilaksanakan satu kali, sedangkan *treatment* dilaksanakan 3 kali seminggu.

Insrumen Penelitian

Instrument penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal (*pre-test*) maupun pengukuran akhir (*post-test*) (Suharsimi Arikunto, 2006). Instrumen yang akan digunakan yaitu tes keterampilan bermain sepakbola yang disusun oleh (Subagyo Irianto, 2000) pada bagian “melakukan *passing* rendah menuju sasaran”, yaitu gawang kecil yang berbentuk bidang yang menjadi sasaran dengan ukuran lebar 1,5 m dan tinggi pancang 0,5 m dengan jarak penendang dari gawang 9 m dan garis dibelakang gawang juga 9 m dan garis batas sah 1,5 m. Disini dimaksudkan untuk mengukur ketepatan *passing* bawah menggunakan kaki bagian dalam. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Tendangan sah dan dianggap masuk apabila masuk pada bidang-bidang sasaran, mengenai batas atas dan atau mengenai pancang, dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas belakang gawang (jarak 9 meter). Penilaian adalah jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali tendangan.



Gambar 15. Tes Mengoper Bola Rendah
Sumber: Subagyo Irianto, (2000)

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan 36 tes mengoper bola rendah dari Subagyo Irianto (2000). Alat yang digunakan untuk mengoper bola rendah yaitu:

- Bola sepak ukuran 4
- Meteran
- Kapur
- Gawang kecil panjang 1,5 meter dan tinggi 0,5 meter

Tempat dan gawang dipersiapkan terlebih dahulu sebelum melakukan pelaksanaan tes sehingga tidak mengganggu dalam pelaksanaan tes mengoper bola rendah. Sebelum melakukan tes, testi melakukan pemanasan terlebih dahulu selama 15 menit. Pelaksanaan tes ini tidak diadakan percobaan terlebih dahulu sehingga testi langsung tes mengoper bola rendah sepuluh kali tendangan. Tendangan dianggap sah dan dihitung masuk apabila masuk pada bidang sasaran, mengenai batas atas dan atau mengenai pancang, dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas dari arah berseberangan (jarak 9 meter). Penilaiannya adalah jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali tendangan.

Tabel 6. Teknik pengumpulan data

Tendangan Masuk	Keterangan
1 - 2	Sangat Kurang Baik
3 - 4	Kurang Baik
5 - 6	Cukup
7 - 8	Baik
9 - 10	Sangat Baik

Sumber: Subagyo Irianto, 2000

Teknik Analisis Data

Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test dengan bantuan SPSS. Jika nilai $p > 0,05$ maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p < 0,05$ maka data tidak normal.

Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji T dari data *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan bantuan program SPSS. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji anova test, jika hasil analisis menunjukkan nilai $p > 0.05$, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p < 0.05$, maka data tersebut tidak homogen.

Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS yaitu dengan membandingkan mean antara kelompok 1 (*pre-test*) dan kelompok 2 (*post-test*). Apabila nilai t hitung $> t$ tabel, maka H_0 (Hipotesis awal) ditolak, jika t hitung $< t$ tabel maka H_a (Hipotesis akhir) diterima.

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan, dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 2008):

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean Defferent} \times 100\%}{\text{Mean Pretest}}$$

$$\text{Mean Different} = \text{Mean Post Test} - \text{Mean Pre Test}$$

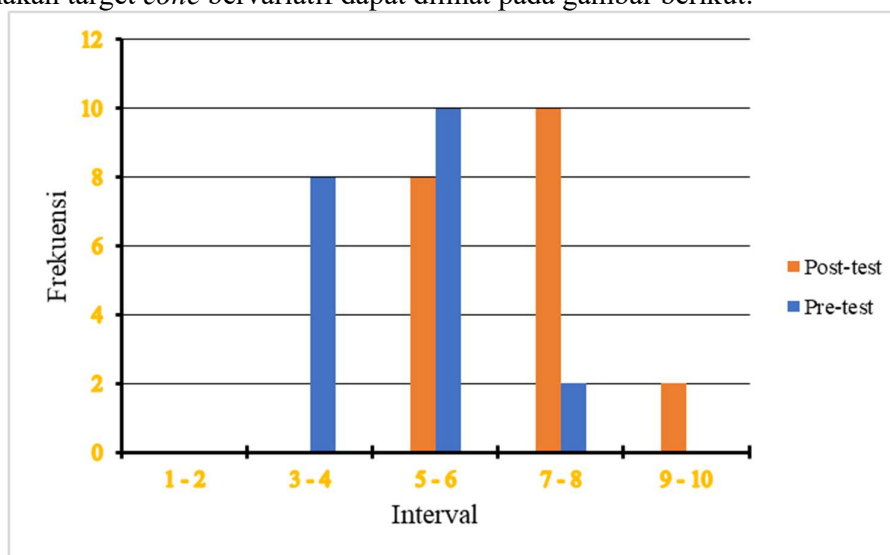
HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Hasil Penelitian

Tabel 6. Peningkatan *Pre-Test* dan *Post-Test* Keterampilan *Passing* SSB CISC Kendari U-13

No.	Interval	Pre-test		Post-test		Kategori
		F	%	F	%	
1.	1 - 2	0	0,00	0	0,00	Sangat Kurang
2.	3 - 4	8	40,00	0	0,00	Kurang
3.	5 - 6	10	50,00	8	40,00	Cukup
4.	7 - 8	2	10,00	10	50,00	Baik
5.	9 - 10	0	0,00	2	10,00	Sangat Baik
Jumlah		20	100,00	20	100,00	

Peningkatan keterampilan *passing* setelah menggunakan pola latihan *passing* menggunakan target *cone* bervariasi dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 16. Peningkatan keterampilan *passing* Menggunakan Target *Cone* Bervariatif

Pengujian Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil tes sebenarnya mengikuti distribusi normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan analisis Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan program SPSS. Kesimpulan yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikansi $> 0,05$) maka normal dan apabila nilai signifikan kurang dari 0,05 (signifikansi $< 0,05$) dikatakan data tidak normal (Jonathan Sarwono, 2010: 25). Uji normalitas dapat dilihat pada dibawah ini.

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas Data

Tests of Normality							
	Kode Tes	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-Test & Post-Test	Kode Pre-Test	.184	20	.076	.922	20	.108
	Kode Post-Test	.183	20	.079	.929	20	.147

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber: IBM SPSS Statistics 27, 2023

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa data *Pre-Test* memiliki nilai signifikansi yaitu $0,108 > 0,05$ sedangkan data *Post-Test* memiliki nilai signifikansi yaitu $0,147 > 0,05$. Karena nilai signifikansi keduanya lebih besar dari 0,05 (signifikan $> 0,05$) maka hipotesis yang menyatakan bahwa data berdistribusi normal itu diterima. Kesimpulan yang dapat ditarik yaitu data *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan $> 0,05$) (Jonathan Sarwono, 2010: 86). Hasil uji homogenitas terlampir pada **Lampiran 12**, berikut ini rangkuman hasil uji homogenitas:

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Tests of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pre-Test & Post-Test	Based on Mean	.110	1	38	.742
	Based on Median	.043	1	38	.838
	Based on Median and with adjusted df	.043	1	37.882	.838
	Based on trimmed mean	.119	1	38	.732

Sumber: IBM SPSS Statistics 27, 2023

Berdasarkan hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar $0,742 > 0,05$. Karena signifikan lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari sampel yang homogen itu diterima. Kesimpulan yang dapat diambil yaitu data *pre-test* dan *post-test* memiliki populasi yang homogen.

Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh Latihan passing menggunakan target *cone* terhadap kemampuan *passing* atlet. Uji hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9. Uji-t Paired Samples Test SPSS 27.0.1

Coefficients^a

		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
Model		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	.216	.229		.943	.351
	Pre-Test & Post-Test	.219	.038	.685	5.804	<.001

a. Dependent Variable: Kode Tes

Sumber: IBM SPSS Statistics 27, 2023

Dasar pengambilan keputusan:

- H_0 : berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan target *cone* bervariasi terhadap akurasi *passing* pada permainan sepakbola SSB CISC Kendari U-13.
- H_a : berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan target *cone* bervariasi terhadap akurasi *passing* pada permainan sepakbola SSB CISC Kendari U-13.

Berdasarkan **tabel 9**, diketahui nilai t (t hitung) yaitu 5,804 sedangkan nilai t tabel (17) dengan probabilitas 5% yaitu 1,73961. Karena t hitung ($5,804 > 1,73961$) dan nilai sig ($0,001 < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil *uji paired samples test* maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat perbedaan sebelum dan setelah melakukan

latihan menggunakan target *cone* bervariasi terhadap akurasi *passing* pada permainan sepakbola SSB CISC Kendari U-13.

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan ditentukan rata-rata *post-test* dan *pre-test* dengan perhitungan sebagai berikut:

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{Mean Post Test} - \text{Mean Pre Test}$$

$$\text{Mean Post Test} = 6,95$$

$$\text{Mean Pre Test} = 4,80$$

$$\begin{aligned} \text{Mean Different} &= 6,95 - 4,8 \\ &= 2,15 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Persentase Peningkatan} &= \frac{2,15}{4,8} \times 100 \\ &= 44,79\% \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan tersebut dapat disimpulkan bahwa setelah dilaksanakan perlakuan yaitu latihan *passing* target *cone* bervariasi terhadap akurasi *passing* bawah atlet mengalami kenaikan sebesar 44,79 %.

Pembahasan Hasil Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan target *cone* bervariasi terhadap akurasi *passing* pemain sepakbola SSB CISC Kendari U-13. Tahap awal dari proses penelitian yaitu melakukan Test Awal (*Pre-test*) kepada pemain untuk mendapat akurasi awal. Selanjutnya peneliti melakukan eksperimen dengan melatih pemain tersebut dengan *passing* berhadapan, *passing* melalui terowongan, tembak aku, *passing* merobohkan *cone* lawan. Dan penelitian ini pula peneliti melakukan eksperimen dengan latihan *Passing* menggunakan *cone* bervariasi diantaranya latihan mengoper bola dalam jarak pendek dan menggerakkan bola secara terkontrol, berlari sambil tetap menguasai bola dan melakukan *Wall-Pass*, latihan *passing* dan mengubah permainan dengan cara mengoper bola dari satu sisi lapangan ke sisi lain, serta latihan *Short Passing* aktif segitiga.

1. Variasi Latihan

Pembelajaran pada eksperimen terdiri dari tiga langkah utama, yaitu tujuan pembelajaran, kegiatan pembelajaran, dan penilaian hasil pembelajaran. salah satu kegiatan yang dilaksanakan pada tahap kegiatan pembelajaran yaitu latihan. Pada penelitian ini peneliti berfokus kepada tehnik dalam melaksanakan *passing* tersebut. pada tahap meningkatkan akurasi *passing* sepakbola yang terdiri 4 model latihan dan 4 latihan *passing* menggunakan *cone* bervariasi.

2. Pengaruh Latihan Terhadap Akurasi *Passing*

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan bahwa sebelum dilakukan latihan menggunakan target *cone* bervariasi terhadap akurasi *passing* pemain sepakbola SSB CISC Kendari U-13 dapat dilihat nilai rata-rata (*Pre-Test*) = 4,8 yang mana sangat cukup rendah. Namun setelah peneliti melakukan treatment yaitu dengan latihan menggunakan target *cone* bervariasi terhadap akurasi *passing* pemain sepakbola SSB CISC Kendari U-13 dapat nilai rata-rata (*Post-Test*) = 6,95. Berdasarkan nilai tersebut dapat dilihat bahwa terdapat kenaikan yang cukup besar sehingga sangat efektif jika digunakan.

Selanjutnya untuk membuktikan apakah terdapat perbedaan antara *Pre-Test* dan *Post-Test* tersebut dilakukan Uji Hipotesis menggunakan Uji *Paired Samples Test* namun data terlebih dahulu dipastikan normal dan homogenitas. Berdasarkan uji normalitas data dan uji homogenitas yang telah diujikan data disimpulkan berdistribusi normal dan homogen. Selanjutnya berdasarkan Uji Hipotesis disimpulkan bahwa $t_{hitung} (5,804) > t_{table} (1,73961)$ dan nilai $sig (0,001 < 0,05)$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima maka dapat

disimpulkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan setelah melakukan latihan *passing* target dan latihan menggunakan *cone* bervariasi terhadap akurasi *passing* pemain sepakbola SSB CISC Kendari U-13. Sedangkan untuk peningkatannya berdasarkan perhitungan disimpulkan bahwa setelah dilaksanakan perlakuan yaitu latihan *passing* target dan latihan menggunakan *cone* bervariasi terhadap akurasi *passing* pemain sepakbola SSB CISC Kendari U-13 mengalami kenaikan sebesar 44,79 % hal itu cukup besar mengingat nilai yang cukup rendah saat pertama dilaksanakan *Pre-Test* tersebut. Berdasarkan penelitian tersebut disimpulkan bahwa penggunaan latihan *passing* target dan variasi latihan menggunakan *cone* terhadap akurasi *passing* pemain sepakbola SSB CISC Kendari U-13 karena telah terbukti dengan nilai rata-rata dan uji hipotesis yang telah dilakukan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari hasil analisis data yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil analisis statistik antara *pre-test* dan *post-test* latihan menggunakan target *cone* bervariasi terhadap kemampuan akurasi *passing* pemain sepakbola SSB CISC Kendari U-13 menunjukkan ada pengaruh yang signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, H. D. dkk. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Asisten Deputi Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Darwis. 2005. *Sepakbola*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Deddy, R. S. 2021. Pengaruh Latihan Merobohkan *Cone* Lawan Terhadap Akurasi *Passing* dalam Permainan Sepakbola SSB Porsil. *Jurnal Muara Olahraga*. **4(1)**.
- Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIKUNY.
- Fathony, P. M. N. 2016. *Pengaruh Latihan Menggunakan Target Terhadap Kemampuan Passing Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di MAN Pacitan Kabupaten Pacitan*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hamdani, R., Nuruddin, P. B. S. dan Yudi, K. S., 2021. Pengaruh Latihan *Pass Go* dan *Drill Passing* Terhadap Akurasi *Passing* dalam Sepakbola pada Anak Usia 8-10 Tahun SSB Satria 11 Jatipuro Karangnyar. *Jurnal Ilmiah Spirit*. **21(2)**: 78-79.
- Harsono. 2004. *Perencanaan Program Latihan*. Jakarta: KONI Pusat.
- Irfan, dkk. 2020. *Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola*. [online]. Diakses dari <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/664/347>
- Jelsal, dkk. 2017. *Pengaruh Drill Mengoper Bola terhadap Akurasi Passing Sepakbola pada Sekolah Sepak Bola Patriot Muda U-15 Kuok*. [online] diakses dari <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFKIP/article/view/15801>
- Jonahan Sarwono, 2010. *Pintar Menulis Karya Ilmiah-Kunci Sukses dalam Menulis Ilmiah*. Andi: Yogyakarta.
- Kementrian Pendidikan Nasional. (2010). *Panduan Pelaksanaan Program Kelas Olahraga*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama Dirjen Mendikdasmen.
- Koger dan Robert. 2007. *Latihan Dasar Andar Sepakbola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.

- Komarudin. 2013. Small-Sided Games Sebagai Sarana untuk Mengembangkan Kemampuan Pengambil Keputusan dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, **9(1)**, 58.
- Kusnadi Dan Nanang, 2014. *Bahan Ajar Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Tasikmalaya: PJKR UNSIL.
- Luxbacher, J. A. 2004. *Sepak Bola: Langkah-langkah Menuju Sukses Edisi kw-2*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sajoto, 2010. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondidi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Suharjana. (2007). *Latihan Beban*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Situmorang Partohapan, 2021. *Pengaruh Metode Latihan Bermain Terhadap Keterampilan Passing Sepakbola Pada Anak 7-10 Tahun Sekolah Sepakbola Tunas Jakarta*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Luxbacher dan Joseph. 2011. *Sepakbola Soccerstepstosuccess*. Agusta Wibawa Raja Grafindo Persada Jakarta.
- Mielke dan Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Muarifin. 2001. *Pengembangan Sikap Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani se-Kota Malang*. Surabaya: UNESA.
- Sajoto, M. 2010. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyanto. 2009. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Guru dan Tenaga Teknis Bagian Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D II.
- Suharno. 2019. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press Padang.
- Syukur, A., & Soniawan, V. 2015. *The Effects Of Training Methods and Achievement Motivation Toward of Football Passing Skills*. *Jipes-Journal Of Indonesian physical Education and Sport*, 1(2).