

Peningkatan *Skill Short Passing* Sepakbola Pemain SSB Sarilamak United U12

Normandi Alpha Junio^{1*}, Sari Mariati², John Arwandi³, M Ridwan⁴
^{1,2,3,4} Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Informasi Artikel

Diterima 2021-07-20
Direvisi 2021-08-28
Dipublikasikan 2022-12-12

Keyword:

Model Latihan
Skill Short Passing
Sepakbola

ABSTRACT

This study's main issue was lack of short passing skill for Sarilamak United Soccer School player U12. The aim of this study was to examine the effect of exercise models toward of soccer short passing skill increased for Sarilamak United Soccer School player U12. Type of this research was quasi experiment with one group pretest-posttest design. The population for this study were 63 player. All of twelve sample was determined by purposive sampling technique. The short pass test was an instrument test for this study with t-test data analysis technique. The Hypotesis test discovered that H_0 declined and H_a accepted. Where t_{count} (4,72) was higher than t_{table} (2,20). The result of average comparison between pre-test (102,1) and post-test (110,3) indicated that exercise models were able to gave an improvement about 7,44%. In summary, there was a significant effect from giving the exercise models toward of soccer short passing skill increased for Sarilamak United Soccer School player U12.

© 2021 The Authors. Published by Universitas Negeri Padang.



This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)

Penulis Korespondensi:

Normandi Alpha Junio
Universitas Negeri Padang
Email: normandi.aj21@gmail.com

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga yang paling terkenal di seluruh dunia, dan merupakan olahraga yang paling digemari oleh masyarakat Indonesia, hampir di setiap daerah, di kota maupun di desa sering terlihat masyarakat yang bermain Sepakbola. Menurut Luxbacher (2012) keaktraktifan permainan speakbola berasal dari kealamiamian permainanya yang menantang teknik, fisik dan mental dituntut untuk melakukan gerakan yang terampil dengan teliti dan tepat pada batas waktu tertentu saat *endurance* dan psikis yang lelah ketika berhadapan dengan lawan sehingga bisa mendapatkan momentum yang tepat saat menyerang dan bertahan.

Pembinaan Sepakbola usia muda di suatu sekolah sepakbola (SSB) memiliki beberapa kelompok umur yaitu 6-9 tahun, 10-13 tahun, 14-17 tahun, dan 18 tahun ke atas. Untuk mencapai prestasi yang bagus disetiap kelompok umur, ada faktor-faktor yang harus diperhatikan. Faktor-faktor dalam pembinaan sepakbola untuk mencapai suatu prestasi terbagi dua yaitu; faktor internal seperti, kondisi fisik, pengalaman gerakan, *timing*, bakat, motivasi dan intelegensi, sedangkan faktor eksternal antara lain; pelatih, guru, waktu latihan, serta sarana dan prasarana (Hays et al., 2009). Dengan terpenuhinya faktor-faktor tersebut, maka akan menunjang pembinaan sepakbola usia muda dalam sebuah sekolah sepakbola (SSB) sehingga dapat membantu mencapai prestasi yang ditargetkan. Momen utama sepakbola terbagi menjadi tiga yaitu; menyerang (*attacking*), transisi (*transition*), dan bertahan (*defending*) (Gioftsidou et al., 2006).

Salah satu faktor yang penting untuk menjalankan ketiga momen tersebut agar dapat menampilkan suatu permainan sepakbola yang efisien dan efektif adalah *skill* dalam bermain sepakbola. *skill* adalah kemampuan dalam menampilkan sebuah bentuk gerakan pada waktu (*timing*) yang tepat. "Skill bermain Sepakbola yang harus dikuasai oleh seorang pemain antara lain; *passing, dribbling, shooting, ball control dan heading*.

Skill untuk menguasai permainan Sepakbola yaitu; a) *mendribble* bola, b) menerima bola, c) menendang bola, d) mengoper bola, e) menyundul bola" (Marheni & Afrizal, 2020). Untuk dapat melakukan berbagai *skill* dalam bermain sepakbola dibutuhkan suatu model-model latihan. Model-model latihan yaitu rancangan dari semua komponen - komponen latihan yang disusun secara berjenjang dan teratut untuk dilaksanakan pada sesi latihan (Woods et al., 2019).

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan selama tiga bulan pada tim sepakbola SSB Sarilamak United U12 yang dipersiapkan untuk kompetisi Danone DNC Cup 2021 pada kejuaraan yang telah diikuti, serta dalam proses latihan. Peneliti melihat bahwa kemampuan *skill* bermain Sepakbola pemain SSB Sarilamak United U12 masih tergolong rendah sehingga belum bisa meraih hasil yang maksimal.

Peneliti melihat bahwa ada dua faktor utama yang menyebabkan tim SSB Sarilamak United U12 belum bisa meraih hasil yang maksimal dalam

berbagai kejuaraan yaitu; *skill short passing* dan model-model latihan. Dalam bermain Sepakbola *ball possession* menjadi kunci utama dalam melakukan tiga momen yaitu; bertahan, transisi, dan menyerang. *Ball possession* adalah kemampuan sebuah tim dalam mengalirkan bola dari satu lini ke lini yang lain tanpa bisa diintercept oleh lawan (Lago-Ballesteros & Lago-Peñas, 2010). Apabila *skill short passing* suatu tim rendah, maka akan sangat berpengaruh bagi *skill* yang lain seperti; *skill shooting, dribbling, ball control, dan heading*, sehingga tiga momen yang seharusnya terhubung menjadi terputus. *Skill short passing* yang baik sangat diperlukan untuk menjangkau rekan satu tim saat berdiri bebas maupun dalam penjagaan, sehingga aliran bola dapat berpindah secara terstruktur (Gantois et al., 2020). Dibutuhkan suatu model-model latihan yang variatif dan terstruktur agar para pemain bisa meningkatkan *skill short passing* Sepakbola mereka ke tingkat yang lebih baik.

Kompetisi Danone DNC Cup adalah kompetisi internasional untuk pemain yang berusia 11-12 tahun yang diadakan setiap tahun. Format penyisihan turnamen dimulai dari tingkat kabupaten/kota hingga tingkat antar negara. Untuk mempersiapkan tim SSB Sarilamak United U12 agar bisa berprestasi di kompetisi Danone DNC Cup 2021, maka peneliti yang juga tergabung dalam staf pelatih SSB Sarilamak United berkeinginan meningkatkan salah satu *skill* bermain Sepakbola yaitu *skill short passing*. Dengan meningkatnya *skill short passing* pemain, maka akan sangat berpengaruh pada *skill* yang lain, sehingga pemain dapat menghubungkan dan melakukan dengan baik tiga momen dalam sepakbola.

Berdasarkan penjelasan yang telah peneliti uraikan, serta terbatasnya waktu dan kemampuan peneliti sendiri, maka peneliti akan berfokus pada dua variabel. Variabel bebas yaitu model-model latihan, dan variabel terikat yaitu *skill short passing*, dengan judul penelitian yaitu; Pengaruh Model-Model Latihan Terhadap Peningkatan *Skill Short Passing* Sepakbola Pemain SSB Sarilamak United U12.

Syafruddin (2012) menguraikan bahwa latihan adalah aplikasi dari rancangan materi-materi latihan yang telah disusun secara terstruktur dari awal sampai akhir latihan. Latihan merupakan perlakuan yang diberikan kepada atlet baik sebagai individu atau

tim, yang disusun secara terencana, terstruktur, dan berkelanjutan untuk meningkatkan kemampuan seorang atlet agar bisa meraih prestasi yang lebih baik dari sebelumnya (Khan et al., 2012). Latihan adalah suatu kegiatan fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kapasitas anaerobik dan aerobik seseorang (Kilpatrick et al., 2005). Agar tujuan latihan tercapai, maka suatu latihan harus berpedoman pada prinsip-prinsip latihan seperti; superkompensasi, beban berlebih (*overload*), variasi latihan, kontinuitas, multilateral, individualisasi, dan spesialisasi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan latihan *passing* antara lain; model latihan, variasi intensitas latihan, ketepatan fase pemulihan dan pembebanan, dan interaksi antara latihan dan proses kognitif (Russell & Kingsley, 2011). Faktor utama yang paling berpengaruh dalam keberhasilan latihan teknik yaitu kemampuan motorik, sulit atau mudahnya seorang individu dalam melakukan keterampilan gerakan tergantung kepada tingkat kemampuan motoriknya (Tarju & Wahidi, 2017).

Skill short passing dapat ditingkatkan melalui pemberian model-model latihan. "Untuk meningkatkan *skill* bermain, pelatih harus bisa menyusun program latihan yang sesuai dengan faktor-faktor yang menunjang latihan tersebut" (Mariati, 2021). "Program latihan yang baik adalah program latihan yang mengikuti konsep periodisasi, dirancang dan disusun dengan sistematis mengikuti kebutuhan latihan yang akan diberikan kepada atlet" (Mariati & Rasyid, 2019). Model latihan adalah skema latihan yang didesain secara sistematis sehingga dapat dipahami dan dilaksanakan oleh atlet pada saat proses latihan (Nasution & Suharjana, 2015). "Model latihan adalah bentuk latihan yang dirancang untuk mencapai sasaran latihan yang ditargetkan" (Putra et al., 2020).

Metode yang digunakan untuk merancang dan mengaplikasikan model-model latihan *passing* yang akan diberikan adalah kombinasi dari *drill* dan *game*. "metode *drill* adalah metode yang dilakukan dengan penerapan latihan yang dilakukan berulang-ulang secara teratur untuk memperoleh keterampilan dan kemahiran yang baik" (Deri et al., 2018). "Metode bermain adalah metode latihan dengan menerapkan suatu keterampilan gerakan dengan skema permainan" (Soniawan & Irawan, 2018)

Struktur model-model latihan *skill short passing* terdiri dari *warming up* (pemanasan), pengantar *skill*, komponen *skill*, game situasi dan *cooling down* (pendinginan).

Untuk bisa bermain dengan baik dan maksimal, seorang pemain harus memiliki *skill* bermain Sepakbola. "Memiliki *skill* bermain Sepakbola yang baik akan sangat membantu atlet, atlet yang mempunyai *skill* yang bagus dapat bermain dengan bola dalam berbagai situasi" (Soniawan et al., 2021). "*Skill* dalam Sepakbola adalah menggiring bola (*Dribbling*), mengoper bola (*Passing*), Menerima Bola (*Stopping/Controlling*), menendang bola (*Shooting*), menyundul bola (*Heading*), dan Lemparan Kedalam (*Throw-in*)" (Afrizal & Soniawan, 2021).

"*Short passing* adalah usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain untuk mengubah alur permainan dari bertahan ke menyerang" (Arwandi, 2019). Menurut Koger (2007) *short passing* (mengoper bola) adalah melakukan transfer bola antar lini secara akurat dengan jarak 5-12 meter. "*Short Passing* berfungsi untuk mengalirkan bola kepada rekan satu tim dengan tepat sehingga memudahkan untuk membuka ruang dan membangun serangan" (Irawan & Arwandi, 2020). "Fungsi dari teknik *short passing* adalah untuk menghubungkan diantara sesama pemain dalam satu tim di lapangan" (Syukur & Soniawan, 2015). Tujuan dari *short passing* adalah agar memudahkan pemain berlari ke ruang terbuka dan membuka celah pertahanan lawan (Setyaningum & Anwar, 2016).

Dari pendapat para ahli yang telah dijabarkan di atas, dapat disimpulkan bahwa *short passing* adalah kemampuan untuk memindahkan dan mengkoneksikan bola antar lini sejauh 5-12 meter sehingga menciptakan pola permainan yang berkesinambungan.

Syafruddin (2012) menjelaskan *skill short passing* dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain; a) *physical condition*, b) pengalaman gerakan, c) talenta dan kemampuan belajar, d) *motivation*, e) rangkaian informasi, dan f) *environment*. Faktor internal dan eksternal sangat mempengaruhi peningkatan *skill short passing*. Faktor internal antara lain; bakat, minat, motivasi, intelegensi, dan kemampuan motorik. "Sedangkan faktor eksternal yaitu, pelatih, guru, waktu latihan, serta penggunaan sarana dan prasarana" (Naldi & Irawan, 2020). Kemampuan *short passing* dipengaruhi oleh keterampilan

dasar motorik, koordinasi intramuskuler dan intermuskuler, dan usia latihan seseorang (Rustanto, 2017). "Kemampuan *short passing* seseorang dipengaruhi oleh tiga komponen gerak dasar, yaitu gerak lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif" (Hutajulu, 2013). "Faktor yang mempengaruhi bagus atau tidaknya *skill short passing* seseorang adalah *timing*, langkah, dan akurasi pada pelepasan bola dari kaki" (Santoso, 2014). *Skill* dalam melepaskan *short passing* dipengaruhi oleh ketepatan waktu pelepasan, dan kesempurnaan perkenaan kaki dengan bola (Le Moal et al., 2014). "Kemampuan kognitif seperti penggambaran visual, fokus,antisipasi dan memori mempengaruhi bagaimana *short passing* akan dilepaskan" (Fortes et al., 2018). *Skill short passing* dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik seperti; kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi, ketepatan dan daya ledak (Rohendi et al., 2020).

Dari beberapa teori yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa *skill short passing* dipengaruhi oleh dua faktor antara lain; *internal factor* dan *eksternal factor*. *Internal factor* seperti, *physical condition*, pengalaman gerakan, *timing*, *potency*, *motivation and intelligency*. Sedangkan *eksternal factor* adalah; pelatih, guru, waktu latihan, serta sarana dan prasarana.

METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*Quasi experiment*). Adapun variabel bebasnya adalah model-model latihan, sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan *skill short passing*. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian kali ini adalah *pre-test dan post-test (the one group pre-test post-test design)*. Penelitian ini dilakukan di Stadion Gelanggang Olahraga Singa Harau, Kabupaten Lima Puluh Kota, waktu penelitian ini dilakukan selama empat minggu (16 x pertemuan), waktu penelitian ini dimulai dari tanggal 12 Juni 2021 s/d tanggal 13 Juli 2021. populasi dalam penelitian ini adalah Pemain SSB Sarilamak United yang berjumlah 63 orang, Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling*, maka sampel yang akan diteliti adalah pemain Sekolah Sepakbola Sarilamak United dengan rentang umur 10, sampai 12 tahun yang berjumlah 12 orang dengan kriteria dan ketentuan yang telah ditetapkan. Instrumen yang digunakan adalah Tes *Short Pass* oleh

Arsil (2015) yang memiliki validitas dan reliabilitas 0,66 dan 0,69 untuk usia 10-12 tahun. Uji-t (*t-test*) adalah teknik analisis data yang digunakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

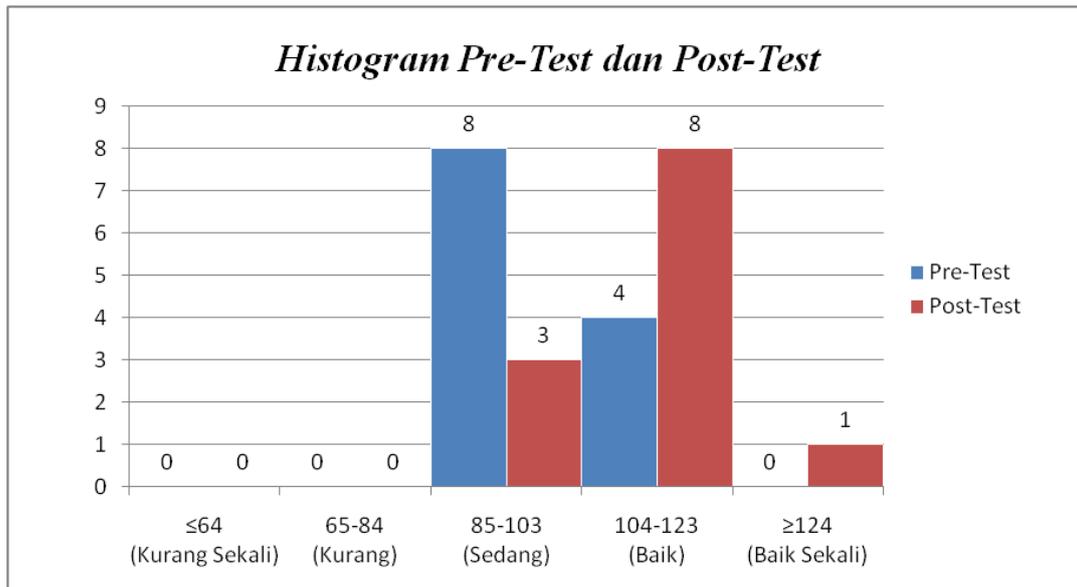
Hasil Penelitian

Pre-Test dan *Post-Test Skill Short Passing* Sepakbola Pemain SSB Sarilamak United U12.

Deskripsi data *pre-test skill short passing* pemain SSB Sarilamak United U12 yaitu; total skor sebesar 1225, rata-rata 102,1, nilai tengah 102, nilai yang sering keluar 102, simpang baku 8,66, nilai maksimum 117, nilai minimum 90, dan rentang 27. Deskripsi data *post-test skill short passing* yaitu; total skor sebesar 1323, rata-rata 110,3, nilai tengah 107, nilai yang sering keluar 105, simpang baku 8,34, , nilai maksimum 126, nilai minimum 102, dan rentang 24. Dan dapat dirangkum bahwa terdapat peningkatan antara *pre-test* dan *post-test* sebesar 7,44%.

Tabel 1. Distribusi frekuensi hasil *pre-test* dan *post-test skill short passing* pemain SSB Sarilamak United U12

No	Interva l	Frekuens i	Persentas e (%)	Frekuens i	Persentas e (%)	Klasifikas i
1	≥124	0	0,00	1	8,33	Kurang Sekali
2	104-123	4	33,33	8	66,67	Kurang
3	85-103	8	66,67	3	25,00	Sedang
4	65-84	0	0,00	0	0,00	Baik
5	≤65	0	0,00	0	0,00	Baik Sekali
Jumlah		12	100%	12	100%	



Gambar 1. Histogram Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test Skill Short Passing* Sepakbola Pemain SSB Sarilamak United U12

Berdasarkan histogram di atas dapat dijelaskan bahwa terdapat 8 pemain yang memiliki *skill short passing* klasifikasi sedang pada *pre-test*, lalu pada *post-test* menjadi 3 pemain. Selanjutnya terdapat 4 pemain yang memiliki *skill short passing* klasifikasi baik pada *pre-test*, lalu pada *post-test* menjadi 8 pemain. Terakhir, terdapat 0 pemain yang memiliki *skill short passing* klasifikasi baik sekali pada *pre-test*, dan pada *post-test* menjadi 1 pemain.

Uji Prasyarat Analisis

Statistik uji liliefors adalah metode yang digunakan untuk menguji normalitas data *pre-test* dan *post-test* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ sebagai dasar menolak atau menerima keputusan normal atau tidak suatu distribusi data.

Tabel 2. Uji Normalitas Data

Variabel	L_0	L_t	Keterangan
Tes Awal (<i>Pre-Test</i>)	0,127	0,242	Normal
Tes Akhir (<i>Post-Test</i>)	0,236	0,242	Normal

Rangkuman hasil uji normalitas di atas dapat dilihat bahwa antara data tes awal (*pre-test*) dan data tes akhir (*post-test*) diperoleh nilai $L_{Hitung} < L_{Tabel}$, dengan ini dapat dijelaskan bahwa data *pre-test* dan *post-test* memiliki persebaran data yang normal.

Uji Hipotesis

Untuk melihat pengaruh rerata hitung dalam satu kelompok yang sama, maka digunakan uji statistik (*t-test*)/ uji-t dengan taraf signifikansi 0,05 dengan hasil sebagai berikut;

Tabel 3. Pengujian Hipotesis Data

Tes	Mean	Sd	T _{hitung}	T _{tabel}	Hasil Uji	Keterangan
<i>Pre-Test</i>	102,1	8,66	4,72	2,2	Signifikan	H ₀ ditolak H _a diterima
<i>Post-Test</i>	110,3	8,34				

Karena $t_{hitung} = 4,72 > t_{tabel} = 2,20$, maka H₀ ditolak dan H_a diterima. Dengan ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa: model-model latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *skill short passing* pemain Sepakbola SSB Sarilamak United U12.

Pembahasan

Sepakbola adalah permainan dengan tiga momen utama yaitu; menyerang, transisi, dan bertahan untuk mencetak gol ke gawang lawan dan mencegah gawang dari kemasukan gol. Agar sebuah tim dapat bermain dengan baik, dibutuhkan penguasaan *skill* bermain Sepakbola untuk dapat menghubungkan ketiga momen tersebut. “*Skill* dalam bermain Sepakbola yaitu menggiring bola (*Dribbling*), mengoper bola (*Passing*), menerima bola (*Stopping/Controlling*), menendang bola (*Shooting*), menyundul bola (*Heading*), dan Lemparan Kedalam (*Throw-in*)” (Afrizal & Soniawan, 2021).

Salah satu *skill* yang paling utama agar tim dapat menghubungkan tiga momen utama dalam sepakbola yaitu *skill short passing*. *Short passing* adalah usaha memindahkan bola dengan waktu (*timing*) yang tepat secara akurat dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan jangkauan jarak 5-12 meter untuk mengubah alur permainan dari bertahan ke menyerang (Arwandi, 2019). Dengan penguasaan *skill short passing* yang baik, maka akan memudahkan sebuah tim untuk menghubungkan pemain antar lini sehingga dapat menciptakan pola permainan yang berkesinambungan. *Skill short passing* berpengaruh bagi *skill* bermain Sepakbola yang lain, karena tanpa *skill short passing* yang baik, maka fungsi *skill* bermain Sepakbola yang lain tidak akan berjalan secara optimal.

Skill short passing dapat ditingkatkan melalui pemberian model-model latihan. “Untuk meningkatkan *skill* bermain, pelatih harus bisa menyusun model latihan yang sesuai dengan faktor-faktor yang menunjang latihan tersebut” (Mariati, 2021). Model-model latihan yang dirancang untuk meningkatkan suatu *skill* bermain harus berpedoman pada prinsip-prinsip latihan yaitu, superkompensasi, beban berlebih, variasi latihan, kontinuitas, multilateral, individualisasi serta spesialisasi. Model-model latihan yang didesain untuk peningkatan *skill short passing* terdiri dari 5 komponen yaitu; *warming up* (pemanasan), pengantar *skill*, komponen *skill*, game situasi, dan *cooling down* (pendinginan). Pemberian model-model latihan dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan sehingga akan memberikan efek positif bagi peningkatan *skill short passing* pemain.

Penelitian dimulai dengan pelaksanaan tes awal (*pre-test*), lalu dilanjutkan dengan pemberian latihan selama 16 kali pertemuan, dengan jadwal latihan empat kali seminggu, dan diakhiri dengan pelaksanaan tes akhir (*post-test*) memberikan pengaruh yang positif bagi peningkatan *skill short passing* Sepakbola pemain SSB Sarilamak United U12 Kabupaten Lima Puluh Kota. Hal ini tidak terlepas dari pemberian model-model latihan yang terstruktur dan berkelanjutan dilakukan selama 16 kali pertemuan Hal ini tidak terlepas dari pemberian model-model latihan yang terstruktur dan berkelanjutan dilakukan selama 16 kali pertemuan. Model-model latihan yang didesain dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan latihan *passing*. Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan latihan *passing* antara lain; model latihan, variasi intensitas latihan, ketepatan fase pemulihan dan pembebanan, dan interaksi antara latihan dan proses kognitif (Russell & Kingsley, 2011).

Lalu, dengan pemilihan metode yang sesuai dengan desain model-model latihan yang akan diterapkan yaitu metode *drill* dan bermain. “Metode *drill* adalah metode yang dilakukan dengan penerapan latihan yang dilakukan berulang-ulang secara teratur untuk memperoleh keterampilan dan kemahiran yang baik” (Deri et al., 2018). “Metode bermain adalah metode latihan dengan menerapkan suatu keterampilan gerakan dengan skema permainan” (Soniawan & Irawan, 2018).

Dengan melakukan uji prasyarat analisis yaitu uji *liliefors* maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kedua data *pre-test* dan *post-test* memiliki distribusi data normal. Lalu, diuji dengan uji hipotesis melalui uji-t dengan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian model-model latihan terhadap peningkatan *skill short passing* Sepakbola pemain SSB Sarilamak United U12. Dengan selisih rata-rata sebesar 8,2, dan rata-rata *pre-test* sebesar 102,1, hal ini menunjukkan bahwa latihan yang diterapkan meningkatkan *skill short passing* sebesar 7,44% dibandingkan sebelum diterapkan latihan.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil penelitian yang diperoleh berdasarkan analisis data dan pengujian hipotesis yaitu; terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian model-model latihan terhadap peningkatan *skill short passing* pemain Sepakbola SSB Sarilamak United U12.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, A, dkk. (2018) Silabus dan Handout Mata Kuliah Statistik Terapan. Padang:Universitas Negeri Padang.
- Afrizal, S., & Soniawan, V. (2021). A Contribution of Leg Muscle Explosion Power and Flexibility to Football Shooting Accuracy. *1st International Conference on Sport Sciences, Health and Tourism (ICSSHT 2019)*, 1-6.
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang:Wineka Media.
- Arwandi, J. (2019). Korelasi Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Passing Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya Kota Padang. *Jurnal Patriot*, 1(1), 151-157.
- Deri, A. M., Umar, U., & Damrah, D. (2018). Pengaruh latihan Metode Drill dan Metode Bermain Terhadap Kemampuan Passing Permainan Sepakbola Siswa SBB (Sekolah Sepakbola) Usia 11-12 Tahun. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(2), 52-63.
- Fortes, L. S., Nascimento-Júnior, J. R. A., Mortatti, A. L., Lima-Júnior, D. R. A. A. de, & Ferreira, M. E. C. (2018). Effect of dehydration on passing decision making in soccer athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 89(3), 332-339.
- Gantois, P., Caputo Ferreira, M. E., Lima-Junior, D. de, Nakamura, F. Y., Batista, G. R., Fonseca, F. S., & Fortes, L. de S. (2020). Effects of mental fatigue on passing decision-making performance in professional soccer athletes. *European Journal of Sport Science*, 20(4), 534-543.

-
- Gioftsidou, A., Malliou, P., Pafis, G., Beneka, A., Godolias, G., & Maganaris, C. N. (2006). The effects of soccer training and timing of balance training on balance ability. *European Journal of Applied Physiology*, 96(6), 659-664.
- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., & Bawden, M. (2009). The role of confidence in world-class sport performance. *Journal of Sports Sciences*, 27(11), 1185-1199.
- Hutajulu, P. T. (2013). MENINGKATKAN KETRAMPILAN TEKNIK DASAR PASSING SEPAKBOLA MELALUI PENGEMBANGAN MODEL BELAJAR PERMAINAN PADA SISWA PUTRA KELAS V SD. *JURNAL OLAHRAGA PAPUA*, 1(1).
- Irawan, R., & Arwandi, J. (2020). Reliability and Validity of Passing and Control Test of Students Football Skill at FIK UNP. *1st Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHES 2019)*, 462-465.
- Khan, K. M., Thompson, A. M., Blair, S. N., Sallis, J. F., Powell, K. E., Bull, F. C., & Bauman, A. E. (2012). Sport and exercise as contributors to the health of nations. *The Lancet*, 380(9836), 59-64.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54(2), 87-94.
- Koger, R. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.
- Lago-Ballesteros, J., & Lago-Peñas, C. (2010). Performance in team sports: Identifying the keys to success in soccer. *Journal of Human Kinetics*, 25(1), 85-91.
- Le Moal, E., Rue, O., Ajmol, A., Abderrahman, A. B., Hammami, M. A., Ounis, O. B., Keksi, W., & Zouhal, H. (2014). Validation of the Loughborough Soccer Passing Test in young soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(5), 1418-1426.
- Luxbacher, Joseph. A. (2012). *Sepakbola Teknik dan Taktik Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Marheni, E., & Afrizal, S. (2020). Effect of Training Form Method and Playing Method on the Basic Technical Capabilities of Football Players U-15. *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)*, 230-233.
- Mariati, S. (2021). The Effect of Command Training Methods on the Basic Technique Ability of Basketball. *Jurnal Patriot*, 3(1), 32-40.
- Mariati, S., & Rasyid, W. (2019). Pengaruh Metode Latihan Sistem Set dan Sirkuit terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan pada Atlet Bolabasket FIK UNP. *Jurnal Menssana*, 4(1), 58-65.

-
- Naldi, I. Y., & Irawan, R. (2020). Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet Ssb (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 6–11.
- Nasution, I. E., & Suharjana, S. (2015). Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincahan Dengan Pendekatan Bermain. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 178–193.
- Putra, M., Hermanzoni, H., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). PENGARUH MODEL LATIHAN PASSING TERHADAP AKURASI PASSING. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1036–1046.
- Rohendi, A., Rustiawan, H., Rustandi, E., & Sudrazat, A. (2020). Perbandingan Latihan Pass and Drill Circle dengan Pass and Follow Drill Square terhadap Peningkatan Passing Pendek pada Cabang Olahraga Sepakbola. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 12(1), 31–38.
- Russell, M., & Kingsley, M. (2011). Influence of exercise on skill proficiency in soccer. *Sports Medicine*, 41(7), 523–539.
- Rustanto, H. (2017). Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing Sepakbola Dengan Kaki Bagian Dalam Menggunakan Metode Bermain. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 6(1), 21–32.
- Santoso, N. (2014). TINGKAT KETERAMPILAN PASSING-STOPING DALAMPERMAINAN SEPAKBOLA PADA MAHASISWA PJKR BANGKATAN 2013. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2).
- Setyaningum, R. K., & Anwar, K. (2016). Upaya Meningkatkan Prestasi Belajar Passing dalam Bermain Sepakbola dengan Menerapkan Pembelajaran yang Inovatif. *JURNAL MITRA SWARA GANESHA*, 3(2).
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 42.
- Soniawan, V., Setiawan, Y., & Edmizal, E. (2021). An Analysis of the Soccer Passing Technique Skills. *1st International Conference on Sport Sciences, Health and Tourism (ICSSHT 2019)*, 20–23.
- Syafruddin. (2012). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang:UNP Press.
- 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), 73–84.
- Tarju, T., & Wahidi, R. (2017). Pengaruh Metode Latihan Terhadap Peningkatan Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 2(2), 66–72.
- Woods, C. T., McKeown, I., Shuttleworth, R. J., Davids, K., & Robertson, S. (2019). Training programme designs in professional

team sport: an ecological dynamics exemplar. *Human Movement Science, 66*, 318-326.