

PENGARUH LATIHAN METODE *DRILL* DAN METODE BERMAIN TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA SSB (SEKOLAH SEPAKBOLA) USIA 11-12 TAHUN

Adri Meina Deri¹, Umar², Damrah²

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan metode *drill* dan metode bermain terhadap kemampuan *passing* permainan sepakbola pemain usia 11-12 tahun. Metode penelitian ini adalah eksperimen semu dengan populasi penelitian yaitu seluruh pemain usia 11-12 tahun SSB Ringgit FC berjumlah 31 orang. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini yaitu *proportional random sampling* yang berjumlah 30 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Tes *Short Passed* yaitu tes menendang bola dari beberapa tempat dan kesasaran tertentu dalam waktu tercepat. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah dengan analisis uji t pada taraf signifikan 5%. Hasil penelitian menunjukkan metode *drill* memberikan pengaruh yang signifikan dengan nilai $t_{hitung} 5,512 > t_{tabel} 1,761$. Kemudian metode bermain juga memberikan pengaruh yang signifikan dengan nilai $t_{hitung} 4,718 > t_{tabel} 1,761$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Kemudian metode *drill* tidak memberikan pengaruh yang lebih baik atau sama dibandingkan metode bermain terhadap kemampuan *passing* permainan sepakbola pada pemain usia 11-12 tahun SSB Ringgit FC Indragiri Hulu. Dimana $t_{hitung} = 0,368 < t_{tabel} = 1,701$.

Kata kunci: Metode *Drill*, Metode Bermain, Kemampuan *Passing* Sepakbola.

PEDAHULUAN

Sepakbola merupakan permainan tim yang membutuhkan kerjasama antar pemain. Oleh sebab itu dibutuhkan cara untuk mewujudkan hal tersebut. Menurut Mielke (2007) menjelaskan bahwa, *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Pemain bisa menggerakkan bola dengan lebih cepat lagi sehingga dapat menciptakan ruang terbuka yang lebih besar dan berpeluang melakukan tendangan *shooting* yang lebih banyak jika dapat melakukan *passing* dengan keterampilan dan ketepatan yang tinggi. *Passing* membutuhkan banyak teknik yang sangat penting agar dapat tetap menguasai bola. Dengan *passing* yang baik, pemain akan dapat berlari ke ruang yang terbuka dan menghentikan permainan saat membangun strategi penyerangan. Oleh sebab itu *passing* sangat penting dalam sebuah permainan sepakbola.

1. Adri Meina Deri, Mahasiswa Program Studi S2 Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Umar , Damrah adalah Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Univesitas Negeri Padang (FIK UNP)

Menurut Aleksandar Jankovic, dkk (2010) dalam jurnalnya dijelaskan bahwa, dalam pertandingan sepak bola *passing* adalah unit dasar dari kerja sama antar pemain di lapangan, tergantung pada efisiensi dan efektifitas pada serangan taktik satu tim. Scheunemann seorang direktur teknik dalam pembinaan sepakbola Indonesia (2012) mengatakan bahwa, memiliki *passing* yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepakbola. Mengingat *passing* sering dilakukan dalam sebuah pertandingan, pelatih yang baik akan memulai tugasnya dengan memperbaiki kemampuan *passing* para pemainnya. Bola yang diumpangkan harus tegas, artinya tidak pelan tapi juga tidak terlalu keras. Pentingnya seorang pelatih dalam menentukan metode yang tepat untuk melatih pemain sepakbola. Anak-anak tidak belajar dengan cara yang sama seperti orang dewasa, khususnya ketika proses belajar mencakup intelektual sekaligus aktivitas fisik. Umur seseorang menentukan ia berhubungan dengan dunia sekitarnya. Dalam semua proses belajar, umur adalah kunci dalam memilih materi dan metode yang cocok untuk mengajarkan suatu materi.

Berdasarkan hal di atas, dalam UU RI No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB II Pasal 21 ayat 4 berbunyi : “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat”. Scheunemann, dkk (2012:) menyatakan bahwa, usia 5-12: usia dini, kemudian usia 13-20: usia muda dan selanjutnya usia 21 ke atas: senior.

Menurut Harsono (1988) ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental. Semua komponen tersebut sangat penting bagi seorang pemain sepakbola. Namun tentunya dalam memberikan latihan seorang pelatih harus melihat dan mempertimbangkan dari usia pemain dan memilih metode dan aspek yang akan dilatih. Seperti yang tertuang di dalam kurikulum sepakbola Indonesia (2012) dijelaskan bahwa pada usia 9-12 tahun pada tingkat ini susunan pelatihan sudah mirip dengan pemain yang lebih tua. Bagian terpenting latihan adalah yang bersifat teknis. Sangat baik dalam usia ini mengembangkan teknik dan pengertian

akan taktik dasar. Kemampuan anak dalam mengatasi masalah akan berkembang pesat. Pemain ada pada masa pra puber dan memiliki masalah keterbatasan fisik, terutama pada kekuatan dan ketahannya. Latihan fisik yang diberikan hanya sebatas kecepatan dengan bola, kelincihan, dan koordinasi.

Menurut Syafruddin (2012) menyatakan bahwa, teknik merupakan salah satu komponen prestasi olahraga yang merupakan ciri atau karakteristik suatu cabang olahraga, dan oleh sebab itu, harus dipersiapkan sebaik mungkin. Penguasaan teknik yang baik akan dapat menghemat dan mengoptimalkan penggunaan kondisi fisik. Bempa (1999) juga menyatakan bahwa, penguasaan teknik yang baik akan dapat membantu menghemat penggunaan tenaga. Ini berarti bahwa semakin baik penguasaan teknik suatu cabang olahraga, maka semakin hemat dalam pemakaian tenaga yang dikeluarkan.

Metode *drill* pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang telah dipelajari. *Drill* merupakan tindakan untuk meningkatkan keterampilan dan kemahiran. Menurut Hamdayama (2016) menyatakan bahwa, metode *drill* disebut juga metode *training*, yaitu suatu cara mengajar/melatih untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu, serta sebagai sarana untuk memelihara kebiasaan-kebiasaan yang baik. Kemudian metode bermain dilaksanakan dalam bentuk aktivitas bermain yang memiliki ide bermain dan aturan bermain agar tujuan latihan dapat dicapai secara efisien dan efektif dalam suasana gembira meskipun membahas hal-hal yang sulit atau berat.

Menurut Prieto, dkk (2015) dalam Jurnalnya menjelaskan bahwa, Permainan sisi kecil (*small sided games*) adalah salah satu tugas yang digunakan selama pelatihan sepak bola dan memiliki tingkat kompetitif dan akan memiliki manfaat selama proses pengkondisian sepakbola. Menurut Tom Fleck dan Ron Quinn (2007) salah satu mantan Presiden Asosiasi Pelatih sepakbola Amerika Serikat dan Pelatih utama sepakbola wanita, Universitas Xavier dalam bukunya menyatakan bahwa:“Anak-anak belajar dengan bermain. Anak-anak belajar dengan banyak bergerak dan mendapatkan kemajuan belajar seiring dengan bertambahnya usia. Cara ini telah diterima secara luar biasa pada sepakbola pemula, utamanya dirancang untuk menghasilkan kesenangan, tantangan,

kreativitas, pemecahan masalah, dan motivasi. Anak-anak sebaiknya dilibatkan dalam aktivitas yang dinamis dan menyenangkan dengan banyak kebebasan untuk bergerak. Melalui permainan/aktivitas akan membuat tim Anda tetap tertarik pada sepakbola, juga akan mengembangkan kreativitas pemain, meningkatkan kemampuan dalam mengambil keputusan, serta meningkatkan kemampuan fisik mereka”. Kemudian dimaksudkan untuk membangun suasana latihan yang dinamis, penuh semangat dan antusiasme. Karakteristik permainan adalah menciptakan suasana latihan yang menyenangkan (*fun*) serta serius tapi santai. Dengan tetap menerapkan prinsip-prinsip latihan dan pembebanan latihan dalam membuat program latihan.

Berdasarkan hal di atas, penulis melakukan wawancara dengan pelatih mengenai kelemahan SSB Ringgit FC tersebut dalam pertandingan, menurutnya tak lepas dari seringnya pemain melakukan kesalahan dalam melakukan *passing* sehingga dengan mudah pemain lawan merebut bola dan melakukan serangan balik. Oleh sebab itu pemain tidak mampu melakukan penguasaan bola dengan baik. Kemudian penulis mengamati pada saat siswa SSB Ringgit FC Indragiri Hulu melakukan *game* (permainan sesungguhnya) dalam latihan, ternyata tidak efektifnya kemampuan passing rata-rata pemain pada tim tersebut, dapat dilihat dari kurangnya akurasi *passing* pemain sepakbola. Hasil dari pengamatan dan catatan peneliti ada kurang lebih 12 passing akurat penting yang harusnya menjadi umpan kepada pemain depan untuk menciptakan peluang mencetak gol, namun realitanya dari 12 (dua belas) passing tersebut hanya 5 (lima) kali yang akurat passing siswa SSB Ringgit FC tersebut. Kemudian melihat dari faktor eksternal yang berasal dari luar pemain tersebut seperti sarana dan prasarana. Pertama minimnya sarana dan prasarana yang mendukung dalam latihan sepakbola SSB Ringgit FC, permukaan lapangan yang tidak rata kemudian ditambah tanah yang keras menjadikan aliran bola pada saat melakukan *passing* tidak sesuai yang diharapkan. Kemudian peralatan latihan yang minim seperti jumlah *cone* yang hanya 15 tentunya ini akan menjadi hambatan pelatih dalam memberikan variasi latihan nantinya, kemudian pertemuan latihan hanya 2 kali dalam satu minggu, sedangkan berdasarkan teori frekuensi latihan yang baik minimal adalah 3 kali

seminggu. Masalah-masalah tersebut tentu akan bisa menjadi hambatan untuk pemain bisa melakukan latihan secara efektif. Selanjutnya metode latihan yang digunakan oleh pelatih, ketika penulis melakukan wawancara dengan beberapa pemain dari Ringgit FC mereka mengatakan bahwa, pemain jenuh dan bosan mengikuti latihan dengan pelatih, karena selalu diberikan latihan fisik dan kurangnya diberikan kesempatan bermain setelah latihan. Hal tersebut tentunya akan dapat mempengaruhi motivasi latihan pemain SSB Ringgit FC Indragiri Hulu. Mengacu dari hal tersebut pemilihan metode yang tepat dan memilih materi latihan yang sesuai dengan tujuan yang diinginkan dan tingkatan usia pemain adalah hal yang harus diperhatikan oleh pelatih sepakbola.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian *eksperimen semu*. Menurut Sukmadinata (2010:) menjelaskan bahwa eksperimen ini disebut kuasi, karena bukan merupakan eksperimen murni, eksperimen ini biasa juga disebut eksperimen semu. Karena berbagai hal, terutama berkenaan dengan pengontrolan variabel, kemungkinan sukar sekali dapat digunakan eksperimen murni. Kemudian desain penelitian dengan rancangan *Pre Test and Post Test Two Group Design*.

Tabel. Desain Penelitian

<i>Pre test</i>	Kelompok Latihan	Metode Perlakuan	<i>Post test</i>
O ₁	<i>Matching</i>	Metode <i>Drill</i>	O ₂
		Metode Bermain	

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SSB Ringgit FC. Indragiri Hulu dan penelitian ini direncanakan setelah seminar proposal ini dilaksanakan dan mendapat persetujuan dosen pembimbing. Waktu pelaksanaan dilakukan dengan frekuensi empat kali seminggu yaitu Minggu, Selasa, Kamis dan Sabtu.

Penelitian ini dijadikan populasi adalah semua pemain usia 11-12 tahun SSB Ringgit FC. Indragiri Hulu yang berjumlah 31 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Proportional random sampling* yaitu teknik sampling yang memberi peluang sama kepada anggota populasi untuk dipilih

menjadi anggota sampel atau cara pengambilan sampel secara acak. Selanjutnya peneliti kembali menggoncang kertas gulungan pada botol dan diambil satu kertas gulungan lagi dan begitu seterusnya sampai terpilih sampel berjumlah 30 orang.

Instrumen dalam penelitian ini adalah Tes *Short Passed* yaitu tes menendang bola dari beberapa tempat dan kesasaran tertentu dalam waktu tercepat. Tujuannya yaitu untuk mengetahui kemampuan dan keterampilan peserta tes pemain usia 11-12 tahun dalam melakukan *passing* secara cepat dan tepat. Panjang lapangan adalah 16 meter dengan lebar 4 meter.

HASIL PENELITIAN

1. Metode *drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* dalam permainan sepakbola

Uji statistik yang digunakan adalah uji t yaitu melihat pengaruh rerata hitung dalam satu kelompok yang sama pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil analisis menunjukkan bahwa: H_0 di tolak dan H_a diterima. Hal ini dapat diketahui dimana $t_{hit} = 5,512 > t_{tab} = 1,761$. Sehingga disimpulkan bahwa latihan metode *drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* permainan sepakbola.

2. Metode bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* permainan sepakbola

Uji statistik yang digunakan adalah uji t yaitu melihat pengaruh rerata hitung dalam satu kelompok yang sama pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil analisis pada tabel di atas dapat diketahui bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini dapat diketahui dimana $t_{hit} = 4,718 > t_{tab} = 1,761$. Sehingga disimpulkan bahwa latihan metode bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* permainan sepakbola.

3. Metode *drill* memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan metode bermain terhadap kemampuan *passing* permainan sepakbola

Berdasarkan hasil analisis pada tabel di atas dapat diketahui bahwa H_0 di terima dan H_a ditolak. Hal ini dapat diketahui dimana $t_{hitung} = 0,368 < t_{tab} =$

1,701. Sehingga disimpulkan bahwa, nilai akhir kemampuan *passing* permainan sepakbola pemain yang menggunakan kelompok metode *drill* tidak lebih tinggi atau sama dengan metode bermain.

PEMBAHASAN

1. Metode *drill* memberikan pengaruh terhadap kemampuan *passing* permainan sepakbola

Metode *drill* merupakan cara melatih yang digunakan oleh pelatih dimana pemain mempraktikannya sesuai dengan instruksi atau petunjuk dari pelatih, metode *drill* menuntut siswa untuk melakukan hal yang sama secara berulang-ulang.

Selanjutnya menurut Majid (2013) mengemukakan bahwa metode *drill* pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang telah dipelajari. serta diperkuat oleh teori dari Alnedral (2015) menyatakan bahwa, metode *drill* akan sesuai dengan tujuan awal apabila dibuat sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Selanjutnya dapat dilihat dari hasil temuan sebelumnya oleh Astuti (2014) yaitu metode *drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan bermain bolavoli. Dengan demikian berarti metode *drill* akan memberikan hal yang positif apabila diterapkan sesuai pada hakikatnya.

Hal tersebut dapat dilihat dari hasil uji t pada metode *drill* diperoleh nilai $T_{hitung} 5,512 > T_{table} 1,761$. Dapat diartikan bahwa ada pengaruh latihan metode *drill* terhadap kemampuan *passing* permainan sepakbola. Hal tersebut dikarenakan metode *drill* yang merupakan suatu metode yang dilakukan dengan cara melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk menyempurnakan suatu keterampilan. Oleh sebab itu seringkali dengan latihan berulang-ulang dengan intensitas yang selalu bertambah maka gerakan melakukan *passing* yang baik akan menjadi otomatisasi oleh karena itu kualitas *passing* akan semakin meningkat.

2. Metode bermain memberikan pengaruh terhadap kemampuan *passing* permainan sepakbola

Terjadinya peningkatan kemampuan *passing* permainan sepakbola pada pemain tentunya berdasarkan teori sebelumnya menurut Alnedral (2015: 108) menyatakan bahwa metode bermain ini diarahkan agar tujuan belajar atau latihan dapat dicapai secara efisien dan efektif dalam suasana gembira meskipun membahas hal-hal yang sulit atau berat.

Menurut Darwis (1999) menyatakan bahwa metode bermain digunakan dalam usaha pencapaian tujuan melalui kegiatan-kegiatan yang kompleks yang dapat mencerminkan terjadinya suatu permainan atau pertarungan diantara dua regu yakni regu penyerang dan regu bertahan. Penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Afridawati (2012) yaitu metode bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap daya tahan aerobik pada cabang olahraga Atletik. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan (2015) yaitu metode bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan dasar bermain bulatangkis. Berdasarkan temuan terdahulu tersebut, sesuai dengan hasil yang ditemukan bahwa metode bermain juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* dalam olahraga permainan sepakbola.

Kemudian pernyataan sebelumnya Bennet dalam Anggraeni (2012) melaporkan penelitiannya bahwa permainan yang memiliki arah jelas adalah hal yang benar dan lahan subur bagi proses pembelajaran. Oleh sebab itu pemain antusias mengikuti latihan dan mendorong anak menjadi kreatif, dan mengembangkan gagasan, pemahaman mengenai teknik *passing*. Kemudian karena adanya upaya pengontrolan dan keterlibatan langsung dalam latihan sehingga suasana latihan dapat tetap diupayakan dengan keseriusan namun tetap dalam suasana yang menyenangkan (*fun*). Selanjutnya karena latihan juga dilakukan dengan intensitas latihan yang selalu bertambah sehingga pemain SSB Ringgit FC Indragiri Hulu Usia 11-12 Tahun harus mampu beradaptasi dan semakin terbiasa melakukan gerakan teknik *passing* dalam permainan sepakbola.

3. Metode *drill* tidak memberikan pengaruh yang lebih baik dari pada metode bermain atau sama dengan metode bermain terhadap kemampuan *passing* permainan sepakbola

4.

Hasil temuan sebelumnya oleh, Astuti (2014) yaitu metode *drill* memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan metode bermain terhadap keterampilan bermain bolavoli. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Budiyo (2015) yaitu metode *drill* memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan metode bermain terhadap kemampuan sepaksila permainan sepaktakraw. Oleh sebab itu, berarti hasil penelitian tersebut terbantahkan terhadap kemampuan *passing* dalam olahraga sepakbola, karena hasil dalam penelitian ini menemukan bahwa, metode *drill* tidak memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan metode bermain atau sama dengan metode bermain terhadap kemampuan *passing* permainan sepakbola pemain usia 11-12 tahun SSB Ringgit FC Indragiri Hulu. Hal tersebut diperkuat dari temuan sebelumnya oleh Gregory (2014) dalam Jurnalnya menyatakan bahwa, pelatih melaporkan bahwa metode *drill* untuk pengembangan pemain muda dan banyak pemain dan pelatih terus bekerja dengan metode ini. Namun, keberhasilan bervariasi di seluruh sembilan klub dan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti klub, kemauan dan kemampuan untuk mengadopsi konsep-konsep baru.

Dari penjelasan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa, penyebab metode *drill* tidak memberikan pengaruh yang lebih baik atau sama dengan metode bermain diduga karena beberapa faktor diantaranya yaitu seperti klub, sangat memungkinkan apabila penelitian ini dilakukan dengan klub yang berbeda metode *drill* memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan metode bermain, kemudian kemauan dari pemain itu sendiri, motivasi dari setiap pemain tentu berbeda, oleh sebab itu bisa jadi hal tersebut dapat menyebabkan metode *drill* tidak lebih baik dari metode bermain, selanjutnya yaitu kemampuan mengadopsi konsep-konsep baru, dalam hal ini memungkinkan pemain butuh adaptasi yang cukup terhadap bentuk-bentuk latihan yang baru dalam metode *drill* yang diberikan oleh pelatih, sedangkan

metode bermain lebih mirip dengan permainan yang sesungguhnya sehingga mungkin pemain lebih mudah dalam adaptasi.

Menurut Adisasmitha dan Aip Syarifuddin dalam Saputro (2013) yaitu dalam melaksanakan metode bermain, perlu diperhatikan beberapa syarat yang sama dengan metode-metode latihan lainnya, juga perlu memperhatikan terhadap beban, intensitas latihan, serta jumlah ulangan dan waktu istirahat. Dari penjelasan tersebut, memungkinkan alasan bahwa, metode *drill* tidak memberikan pengaruh yang lebih baik atau sama dengan metode bermain karena pembebanan latihan antara metode *drill* dan metode bermain mendapatkan porsi yang sama. Hasil ini dapat dilihat dari Hasil uji t diperoleh nilai $t_{hitung} 0,368 < t_{tabel} 1,701$. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa metode *drill* tidak memberikan pengaruh yang lebih baik atau sama dengan metode bermain terhadap kemampuan *passing* sepakbola.

KESIMPULAN

Mengacu pada hasil penelitian dan pembahasan yang dikemukakan sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Ada pengaruh latihan metode *drill* secara signifikan terhadap kemampuan *passing* permainan sepakbola pada Siswa SSB Ringgit FC Indragiri Hulu Usia 11-12 tahun. Dengan diperoleh nilai $t_{hitung} = 5,512 > t_{tabel} = 1,761$.
2. Ada pengaruh latihan metode bermain secara signifikan terhadap kemampuan *passing* permainan sepakbola pada Siswa SSB Ringgit FC Indragiri Hulu Usia 11-12 tahun. Dengan diperoleh nilai $t_{hitung} = 4,718 > t_{tabel} = 1,761$.
3. Metode *drill* tidak memberikan pengaruh yang lebih baik atau sama dibandingkan metode bermain terhadap kemampuan *passing* permainan sepakbola pada Siswa SSB Ringgit FC Indragiri Hulu Usia 11-12 tahun. Hal ini dapat diketahui dimana nilai rata-rata $X_1 = 114,467$ dan $X_2 = 113,533$ dan hasil uji t diperoleh nilai $t_{hitung} = 0,368 < t_{tabel} = 1,701$. Jadi, nilai akhir kemampuan *passing* permainan sepakbola siswa yang menggunakan kelompok metode *drill* tidak lebih tinggi atau sama dengan metode bermain.

DAFTAR RUJUKAN

- Afridawati. 2012. Pengaruh Metode Bermain dan Fartlek terhadap Peningkatan Dayatahan Aerobik Pada Anggota Batang Anai Atletik klub. Tesis. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Aleksandar Jankovic, dkk. 2010. Analysis of passes of serbian football (soccer) Team in qualifying for the world cup 2010. Proceedings of the Faculty of Physical Education, University of Banja Luka Nov2010, Vol 2, p235 10p.
- Alnedral. 2015. *Strategi Pembelajaran PJOK*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Anggraeni. 2012. Pengaruh Metode Bermain dengan Puzzle Terhadap HasilBelajar.repository.uksw.edu/bitstream/123456789/1004/3/T1_292008508_BAB%20II.pdf.diakses pada tanggal 18 Maret 2016.
- Bompa, Tudor O. 1999. *Periodization, Theory and Methodology of Training 4 th edition*. USA. York University: Human Kinetics.
- Budiyono, Kodrad. 2015. Perbedaan Pengaruh Model Latihan Bermain Dan Drill Terhadap Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Atlet Putri Ukm Utp Surakarta Tahun 2015. Jurnal Ilmiah Spirit, 1411-8319 Vol. 15 No. 3 Tahun 2015.
- Darwis. 1999. *Sepakbola*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Debi Kurniawan. 2015. Pengaruh Metode Bermain dan Metode Komando terhadap Keterampilan Dasar Bermain Bulutangkis PB. KBO DISPORABUDPAR Kota Sungai Penuh. Tesis. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Fleck, Tom & Ron Quinn. 2002. *Panduan Latihan Sepakbola Andal*. Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka.
- Gregory M. Diment. 2014. Mental Skills Training in Soccer: A Drill-based Approach. Journal of Sport Psychology in Action, 5:14–27, 2014.
- Hamdayama, Jumanta. 2016. *Metodologi Pengajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Majid, Abdul. 2013. *Strategi Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Prieto, Moisés Falces, dkk. 2015. The Presence Of the Head: Effect On Player Internal Load and Technical Performance. Journal of Revitsta Internacional de ciencias del deporte 2015, Vol XI – Year XI.
- Saputro, Hermawan Bayu. 2013. Perbedaan Pengaruh Metode *Drill* dan *Game* Terhadap Kemampuan *Passing* Bola Bawah Dalam Sepakbola Pada Usia 12-14 Tahun SSB Pesat Indonesia Karanganyar Tahun 2012. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.

- Scheunemann, Timo S, dkk. 2012. *Kurikulum & Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. Jakarta: Tidak diterbitkan.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Permendiknas.
- Yuni Astuti. 2014. Pengaruh Metode *Drill* dan Metode Bermain terhadap Keterampilan Bermain Bolavoli. Tesis: Padang: Universitas Negeri Padang.