
PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *PASSING* MENGGUNAKAN TARGET DAN LATIHAN *PASSING* BERPASANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* PADA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) PUTRA MOJOSONGO CLUB TAHUN 2020

Muhammad Khoirul Huda ^a, Dr. Nuruddin Priya Budi Santoso, M.Or ^b, Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd, M.Pd ^c

^{abc} *Physical Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Surakarta, Indonesia.*

email: ^a *khairulhuda@gmail.com*

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 1 Juli 2021

Revisi 21 Juli 2021

Diterima 31

Online 5 Agustus 2021

Kata kunci:

Latihan Menggunakan Target, Latihan Berpasangan, *Passing* Sepak Bola

Keywords:

Exercise Using Target, Pair Training, *Passing*, Football

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah : (1) Mengetahui pengaruh latihan *passing* menggunakan target terhadap kemampuan *passing* dalam permainan sepak bola. (2) Mengetahui pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* dalam permainan sepak bola. (3) Mengetahui perbedaan pengaruh antara *passing* menggunakan target dan latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet SSB Putra Mojosoongo Club yang berjumlah 20 atlet. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menggunakan tes akurasi *passing* yang dinamakan *tes short passing* dari jarak 10 meter ke arah sasaran gawang yang memiliki lebar 1 meter, yang difungsikan sebagai alat untuk mendapatkan data. Berdasarkan hasil analisis data : (1) Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *passing* menggunakan target terhadap akurasi *passing* pada atlet SSB Putra Mojosoongo Club. Pernyataan ini diperkuat dengan hasil uji t berpasangan dengan nilai $p\text{-value} < 0,05$ ($p\text{-value} = 0,000$). (2) Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *passing* berpasangan terhadap akurasi *passing* pada atlet SSB Putra Mojosoongo Club. Hal ini ditunjukkan berdasarkan hasil uji t berpasangan dengan nilai $p\text{-value} < 0,05$ ($p\text{-value} = 0,008$). (3) Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *passing* menggunakan target dan latihan *passing* berpasangan terhadap akurasi *passing* pada atlet SSB Putra Mojosoongo. Hal ini diketahui melalui hasil uji t tidak berpasangan dengan nilai $p\text{-value} < 0,05$ ($p\text{-value} = 0,011$). Pada persentase peningkatan kemampuan masing-masing kelompok diketahui pada kelompok latihan *passing* menggunakan target memiliki peningkatan sebesar 63,64% sedangkan pada kelompok latihan *passing* berpasangan hanya mengalami peningkatan sebesar 25,64%.

ABSTRACT

The objectives of this study are: (1) To determine the effect of training through the use of targets on soccer ability. (2) Knowing the effect of pair training on abilities through soccer games. (3) Knowing the difference in effect between using targets and pair training on passing abilities. The research method used is the experimental method. The subjects of this study were athletes of the SSB Putra Mojosoongo Club which can accommodate 20 athletes. The data test

Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi] Muhammad Khoirul Huda. (2021). Judul Artikel. Register: Jurnal Ilmiah Perbedaan Pengaruh Latihan *Passing* Menggunakan Target dan Latihan *Passing* Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Mojosoongo Club Tahun

method used is to use a passing accuracy test called a short passing test from a distance of 10 meters towards the target goal which has a width of 1 meter, which functions as a means of obtaining data. Based on the results of data analysis: (1) there is a significant effect between passing training using targets on the passing accuracy of the SSB Putra Mojosongo Club altet. This statement states with paired t-test results with a p-value <0.05 (p-value = 0.000). (2) there is a significant effect between the under-passing practice on the passing accuracy of the SSB Putra Mojosongo Club athletes. This is shown based on the results of the paired t test with a p-value <0.05 (p-value = 0.008). (3) the existence of an effect between target training and paired training on passing accuracy at SSB Putra Mojosongo altet. This is known through the unpaired test results with a p-value <0.05 (p-value = 0.011). In the percentage increase in the ability of each group, it is known that the passing training group using the target has an increase of 63.64% while the paired passing training group only experienced an increase of 25.64%.

1. Pendahuluan

Sepak bola merupakan sebuah permainan yang dimainkan beregu, yang masing-masing regu terdiri dari penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan. Seorang penjaga gawang boleh menggunakan semua anggota tubuh untuk bermain kecuali tangan (hanya untuk di daerah gawangnya). Menurut Darmawan (2020) bahwa sepak bola merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim bertujuan menciptakan gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha menjaga gawang timnya agar tidak kemasukan bola. Untuk regu yang dapat mencetak gol paling banyak ke gawang lawan dalam waktu 2 x 45 (90 menit) maka regu tersebutlah yang menang. Sepak bola adalah olahraga yang sangat digemari di seluruh dunia. Semua kalangan dan golongan suka bermain sepak bola, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua di belahan dunia gemar bermain sepak bola.

Permainan sepak bola dibutuhkan komunikasi antar pemain untuk menjalin kerjasama yang baik dalam bermain sebagai kunci kesuksesan. Pemain sepak bola juga harus menguasai teknik dasar dalam bermain sepak bola, menurut Herwin (2004: 21-24) gerak atau teknik dasar permainan sepak bola meliputi gerak atau teknik tanpa bola dan gerak atau teknik dengan bola. Gerak atau teknik tanpa bola merupakan gerak tanpa menggunakan bola yang dilakukan dalam permainan sepak

bola seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, berkelit, dan berhenti tiba-tiba, sedangkan gerak atau teknik dengan bola merupakan gerak atau teknik dalam permainan sepak bola dengan menguasai bola yang meliputi kemampuan pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), menendang bola (*passing*), menendang bola ke gawang (*shooting*), menggiring bola (*dribbling*), menerima dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), menyundul bola (*heading*), gerak tipu (*feinting*), merebut bola (*sliding tackle*), melempar bola kedalam (*throw-in*) dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Salah satu syarat untuk dapat bermain sepak bola dengan baik adalah pemain harus dibekali dengan kemampuan dasar yang baik karena pemain yang memiliki kemampuan dasar yang baik, pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Kemampuan dasar dalam permainan sepak bola ada beberapa macam, seperti *shooting* (menendang bola ke arah gawang), *passing* (mengoper), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola). Dari berbagai faktor penghambat munculnya pemain-pemain sepak bola yang berbakat tersebut salah satunya karena kurangnya pengetahuan pemain tentang teknik dasar yang benar dalam permainan sepak bola apalagi dijenjang-jenjang lembaga pendidikan formal. Di dalam lapangan berbagai kombinasi teknik dan gerakan yang dimiliki setiap pemain sangatlah mendukung dalam penguasaan bola untuk mencapai sebuah kemenangan. Namun kurangnya latihan akan menjadi masalah besar bagi pemain jika ingin meningkatkan kemampuan.

Teknik yang dikuasai juga hanya menendang dan mengoper, sementara untuk menjadi pemain sepak bola yang handal pemain diharuskan mampu untuk mengoper dan mengontrol bola. Sepak bola juga memiliki berbagai peraturan yang harus dipatuhi, antara lain adalah pemain tidak boleh mencederai dengan sengaja pemain lawan, apabila terjadi maka wasit akan mengeluarkan kartu kuning sebagai peringatan atau bahkan kartu merah langsung yang artinya pemain tersebut harus ke luar lapangan permainan.

Pembinaan olahraga prestasi sepak bola membutuhkan waktu yang panjang, terprogram dan dimulai dari usia dini. Untuk melakukan suatu pembinaan diperlukan suatu wadah atau organisasi yang dapat membina pemain sehingga menjadi pemain yang handal. Selain itu adanya sarana prasarana atau fasilitas yang mendukung terlaksananya latihan yang sistematis dan kontinyu, dan hal yang paling penting lainnya adalah pendanaan merupakan faktor pokok untuk terlaksananya tujuan suatu organisasi. Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) sebagai induk organisasi sepak bola dalam memajukan prestasi selalu berusaha memajukan sepak bola dengan cara mengadakan kompetisi-kompetisi atau pertandingan di tingkat junior di bawah usia 23 tahun atau senior di atas usia 23 tahun dan diadakannya bibit pemain berprestasi baik melalui organisasi atau perkumpulan sepak bola di daerah. Dewasa ini banyak SSB yang didirikan. Berjalan ke depan SSB seperti ini mulai membuat rencana jauh ke depan. Mereka mulai mengembangkan ke sebuah prestasi ataupun regenerasi bibit masa depan. Dengan demikian tujuan SSB menjadi jauh berkembang, mulai dari sarana berkumpul menjadi sebuah tempat untuk mengembangkan bakat anak didik supaya menjadi pemain sepak bola yang profesional. Faktor penting yang lain yang dapat mempengaruhi prestasi pemain sepak bola adalah penguasaan teknik dasar sepak bola oleh para pemain.

Permainan sepak bola didominasi oleh penguasaan bola *passing* cepat antar pemain. Permainan yang cepat biasanya didukung oleh kualitas *passing* yang baik karena dibutuhkan untuk membuat irama permainan dan penguasaan bola di lapangan. Salah satu kelemahan yang mendasar dari permainan yang bisa mempengaruhi performa *team* saat pertandingan adalah kualitas *passing*. Begitu juga dengan perkembangan kondisi pemain di SSB Putra Mojosoongo Club Tahun 2020 yang sangat kurang sekali. Melihat dari beberapa pertandingan yang dilakukan SSB Putra Mojosoongo Club Tahun 2020 selalu menelan hasil yang kurang memuaskan, salah satu faktornya dikarenakan kualitas *passing* antar pemain dalam pertandingan kurang maksimal. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan dalam latihan SSB Putra

Mojosongo *Club* untuk dijadikan objek penelitian, dapat dilihat karena masih banyak anak atau atlet yang belum mampu melakukan *passing* secara tepat, hal ini ditunjukkan pada saat bermain banyak atlet yang melakukan kesalahan dalam *passing*, antara lain: *passing* tidak sampai kepada teman, *passing* yang terlalu kencang sehingga teman sulit untuk menguasai bola, *passing* yang asal-asalan sehingga tidak jelas ke mana bola akan diberikan, *passing* yang tidak tepat ke arah teman sehingga salah memberi umpan.

Oleh karena itu, seorang pemain sepak bola yang tidak menguasai teknik dasar sepak bola tidak akan menjadi pemain yang baik. Teknik dasar bermain sepak bola menentukan sampai di mana pemain dapat meningkatkan kualitas permainan. Hasil observasi di lapangan peneliti mengamati salah satu SSB yang berada di Surakarta yaitu SSB Putra Mojosoongo *Club* yang bertempat latihan di Mojosoongo Surakarta. SSB ini di bawah asuhan Bapak Anto. Dilihat dari seluruh jumlah pemain yang berada di SSB Putra Mojosoongo *Club* yaitu berjumlah 65 pemain.

Hasil pengamatan observasi di lapangan pemain SSB Putra Mojosoongo *Club* belum mampu menguasai teknik dasar *passing* dengan akurasi yang benar. Minimnya variasi latihan dapat menjadikan pemain kurang mampu menguasai teknik dasar *passing*. Dalam permainan sepak bola salah satu teknik dasar yang paling dominan digunakan adalah *passing*. *Passing* dalam permainan sepak bola memiliki tujuan yaitu mengoper bola pada teman satu tim agar dapat menciptakan ruang, sehingga pemain dapat menciptakan gol ke gawang lawan dan dapat mempertahankan daerah pertahanan bagi pemain bertahan. Dalam melakukan *passing* hal yang perlu diperhatikan yaitu ketepatan hasil *passing*. Agar menghasilkan *passing* yang akurat seorang pemain harus fokus terhadap salah satu titik pusat sasaran dan apabila titik pusat sasaran semakin diperkuat maka tingkat konsentrasi yang dibutuhkan semakin besar dan hasil akurasi pun akan semakin tinggi.

Alasan peneliti melakukan penelitian di SSB Putra Mojosoongo *Club* karena peneliti melihat adanya masalah para atlet SSB Putra Mojosoongo *Club* dalam

melakukan *passing*. Melihat banyaknya peminat dan semangatnya para atlet SSB Putra Mojosoongo *Club* saat berlatih dan bertanding. Oleh karena itu, untuk ke depannya SSB Putra Mojosoongo *Club* harus memperbaiki kualitas sarana prasarana dan juga variasi latihan akurasi *passing*. Kesalahan dalam melakukan *passing* dikarenakan masih banyak anak yang belum mengetahui teknik *passing* yang benar dan juga variasi latihan *passing* yang harus diperbanyak lagi. Bersumber dari pendapat di atas mengenai pentingnya akurasi *passing* bagi pemain sepak bola, untuk itu di samping sarana dan prasarana bersama-sama dengan pelatih perlu memilih metode latihan mana yang akan digunakan dalam meningkatkan akurasi *passing* atlet SSB Putra Mojosoongo *Club*.

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan *passing* menggunakan target terhadap kemampuan *passing* dalam permainan sepak bola?
2. Apakah ada pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* dalam permainan sepak bola?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan *passing* menggunakan target dan latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* dalam permainan sepak bola?

2. Metode

Penelitian yang penulis buat merupakan eksperimen menurut Sandjaja (2006: 123) merupakan penelitian yang dengan sengaja membangkitkan suatu kejadian atau keadaan, kemudian diteliti bagaimana akibatnya. Dalam penelitian ini akan dilakukan tes awal pada sampel untuk mengetahui kemampuan awal dari sampel penelitian. Kemudian sampel akan dibagi kedalam dua kelompok penelitian dengan menggunakan metode Ordinal.

Populasi pada penelitian ini adalah atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Mojosoongo *Club* Surakarta yang berjumlah 65 orang. Sedangkan untuk sampel

ditarik kesimpulan yang berjumlah 20 orang. Penelitian ini dilakukan selama enam minggu, dalam satu minggu dilakukan latihan selama tiga kali pertemuan.

Menurut Toto Subroto (2007:12.14) Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan tes akurasi *passing* yang dinamakan *tes short passing* dari jarak 10 meter ke arah sasaran gawang yang memiliki lebar 1 meter, yang difungsikan sebagai alat untuk mendapatkan data.

3. Hasil dan Pembahasan

a. Hasil

Data hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 2.1 Hasil Uji Deskriptif Data

	Latihan Menggunakan Target		Latihan Berpasangan	
	<i>Pretest</i>	<i>Post-test</i>	<i>Pretest</i>	<i>Post-test</i>
Mean	4,4	7,2	3,9	4,9
Median	4,5	7	4	5
Standar deviasi	1,776	1,751	1,37	1,853
Varians	3,156	3,067	1,878	3,433
Minimum	2	5	2	2
Maksimum	8	10	6	7
Range	6	5	4	5

Pada tabel diatas tampak hasil uji deskriptif data pada kelompok *pretest* dan *post-test* pada masing masing kelompok data menunjukkan nilai yang beragam. Pada kelompok latihan *passing* menggunakan target didapatkan hasil *pretest* dengan nilai mean dan median secara berurutan yaitu 4,4 dan 4,5. Kelompok ini memiliki nilai standar deviasi 1,776 dengan varians sebesar 3,156. Kelompok ini juga memiliki nilai range 6 dengan nilai minimum berada pada 2 dan nilai maksimum pada 8. Pada pengujian *post-test* perubahan tampak pada seluruh komponen uji deskriptif data. Nilai mean mengalami perubahan menjadi 7,2 dengan median sebesar 7. Standar deviasi dan varians juga mengalami perubahan menjadi 1,751 dan 3,067. Nilai minimum dan maksimum kelompok ini mengalami perubahan menjadi 5 dan 10 dengan range sebesar 5.

Hasil uji latihan *passing* berpasangan juga menunjukkan hasil yang serupa. Pada hasil *pretest* kelompok ini didapatkan mean dengan nilai 3,9 dan median

dengan nilai 4. Kelompok ini memiliki standar deviasi sebesar 1,37 dengan varians bernilai 1,878. Hasil nilai *pretest* pada kelompok ini memiliki nilai minimum 2 dan nilai maksimum 6 serta nilai range 4. Setelah perlakuan diberikan dan dilakukan *post-test* tampak bahwa kelompok ini juga mengalami perubahan nilai pada komponene hasil uji deskriptifnya. Nilai mean pada kelompok ini berubah menjadi 4,9 dan nilai median berubah menjadi 5. Hasil uji juga menunjukkan perubahan pada standar deviasi dan varians yang secara berurutan bernilai 1,853 dan 3,433. Nilai minimum kelompok ini tetap sama dengan nilai 2 dengan perubahan nilai maksimum menjadi 7 dan nilai range sebesar 5.

Tabel 2.2 Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir antara Kelompok Latihan *Passing* Menggunakan Target dan Latihan *Passing* Berpasangan

	N	Mean ± std. dev.	Perbedaan Rerata (IK95%)	<i>p-value</i>
Latihan Menggunakan Target	10	7,2 ± 1,751	2,3 ± 0,806	0,011
Latihan Berpasangan	10	4,9 ± 1,853		

Tabel diatas menunjukkan hasil uji t tidak berpasangan yang dilakukan antara nilai *post-test* pada kedua kelompok latihan. Pada tabel terlihat bahwa hasil uji t tidak berpasangan antara dua kelompok tersebut menghasilkan nilai *p-value* = 0,011. Pernyataan ini mengindikasikan diterimanya hipotesis yang telah disusun. Sehingga dapat diinterpretasikan bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *passing* menggunakan target dengan latihan *passing* berpasangan terhadap akurasi *passing* sepak bola.

b. Pembahasan

1. Pengaruh Latihan *Passing* Menggunakan Target Terhadap Akurasi *Passing*

Hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas menyebutkan bahwa terdapat pengaruh yang signifiakn antara metode latihan *passing* menggunakan

target terhadap akurasi *passing* dalam permainan sepakbola. Pernyataan tersebut didukung dengan hasil uji t berpasangan yang telah didapat dengan $p\text{-value} = 0,000$. Pernyataan tersebut selaras dengan penelitian Mubarak (2019) yang menyebutkan bahwa penggunaan metode latihan *passing* menggunakan sasaran berurutan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *passing* permainan sepakbola pada anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Siliwangi Tasikmalaya yang dibuktikan dengan hasil uji t dengan nilai $t_{hitung} = 484,62$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$; $t_{tabel} = 1,6$). Penggunaan target berupa lingkaran hula hop sebagai media akan membantu para atlet agar dapat memfokuskan arah *passing* sesuai dengan sasaran. Selain itu, dengan repetisi *passing* secara terus menerus akan membentuk koordinasi antara mata, kaki dan teknik *passing* sehingga *passing* yang dilakukan dapat masuk ke dalam target. *Passing* yang semakin terarah dan sesuai dengan target menunjukkan bahwa akurasi *passing* semakin meningkat.

2. Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan Terhadap Akurasi *Passing*

Melalui pembahasan di atas diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara metode latihan *passing* berpasangan terhadap akurasi *passing* sepakbola. Hal ini ditandai dengan hasil uji t berpasangan dengan nilai $p\text{-value} = 0,008$. Oktavia (2017) dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara latihan berpasangan terhadap ketepatan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal putri SMP Negeri 21 Malang yang dibuktikan dengan hasil $t_{hitung} = 9,33$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$; $t_{tabel} = 2,782$). Melalui latihan *passing* secara berpasangan para atlet binaan dihadapkan secara langsung dengan simulasi *passing* secara nyata. Hal ini menjadikan para atlet lebih terbiasa ketika melakukan *passing* dalam pertandingan.

3. Perbedaan Pengaruh Antara Latihan *Passing* Menggunakan Target Terhadap Akurasi *Passing*

Seperti yang telah dipaparkan dalam hasil penelitian di atas, kedua metode latihan diketahui memiliki pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *passing* sepakbola. Akan tetapi berdasarkan hasil penelitian di atas, diketahui

bahwa hasil uji t tidak berpasangan menunjukkan hasil $p\text{-value} = 0,011$ yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *passing* menggunakan target dengan latihan *passing* secara berpasangan. Berdasarkan persentase peningkatan akurasi *passing* diketahui bahwa kelompok latihan *passing* menggunakan target memiliki persentase peningkatan akurasi *passing* sebesar 63,64. Nilai ini lebih besar dari pada persentase peningkatan akurasi kelompok latihan *passing* berpasangan yang hanya sebesar 25,64%.

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan diketahui bahwa pada metode latihan *passing* menggunakan target para atlet dituntut untuk dapat melakukan *passing* dengan lebih terkontrol, fokus dan terarah agar dapat masuk melalui target yang disediakan. Sedangkan pada latihan *passing* secara berpasangan para atlet hanya berfokus pada memperbaiki teknik *passing* tanpa adanya fokus terhadap titik tertentu karena pasangan latihan juga dapat bergerak mengikuti arak gerak bola. Sehingga hal ini mengakibatkan akurasi pada latihan *passing* secara berpasangan kurang terbentuk dengan baik.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *passing* menggunakan target terhadap akurasi *passing* pada atlet SSB Putra Mojosoong Club. Pernyataan ini diperkuat dengan hasil uji t berpasangan dengan nilai $p\text{-value} < 0,05$ ($p\text{-value} = 0,000$).
2. Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *passing* berpasangan terhadap akurasi *passing* pada atlet SSB Putra Mojosoong Club. Hal ini ditunjukkan berdasarkan hasil uji t berpasangan dengan nilai $p\text{-value} < 0,05$ ($p\text{-value} = 0,008$).
3. Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *passing* menggunakan target dan latihan *passing* berpasangan terhadap akurasi *passing* pada atlet SSB Putra Mojosoong. Hal ini diketahui melalui hasil uji t tidak berpasangan dengan nilai $p\text{-value} < 0,05$ ($p\text{-value} = 0,011$).

5. Referensi

- Sandjaja. 2006. *Panduan Penelitian*. Jakarta: Prestasi Pustaka Raya
- Subroto, Toto. 2007. *Permainan Besar*. Universitas Terbuka. Jakarta.
- Herwin. 2004. *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Diktat. FIK UNY, Yogyakarta.
- Muta'al, T. A. & Komaini, A. 2019. "Pengaruh Latihan *Passing* Dengan Variasi Target Terhadap Kemampuan *Passing* Pada Tim Sepakbola SMAN 3 Bungo". *Jurnal STAMINA*, 2 (6): 12-20.
- Darmawan. 2020. *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola*. Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.