

MODEL LATIHAN *PASSING* SEPAKBOLA UNTUK PENINGKATAN PEMBELAJARAN DI MASA PANDEMI COVID-19

Ardian Cahyadi¹, Surisman², Herman Tarigan³, Satria Armanjaya⁴

¹Pendidikan Jasmani, Universitas Lampung

²Pendidikan Jasmani, Universitas Lampung

³Pendidikan Jasmani, Universitas Lampung

⁴Pendidikan Jasmani, Universitas Lampung

Ardian.cahyadi@fkip.unila.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini di latarbelakngi oleh penerapan latihan sepakbola tek nik passing yang di lakukan selama pandemi covid 19 kurang memberikan hasil latihan yang baik terhadap anak. Tujuan dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan model latihan *Passing* sepakbola untuk peningkatan latihan dimasa pandemi covid-19. Selain itu, penelitian dan pengembangan ini dilakukan untuk memperoleh informasi secara mendalam tentang pengembangan dan penerapan model *passing* sepakbola di provinsi Lampung dan mengetahui efektivitas, efisiensi serta daya tarik anak terhadap model yang dibuat. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan Research & Development (R & D) dari Borg and Gall dengan subjek penelitian adalah Sekolah Sepakbola (SSB) di Provisi Lampung. Pencapaian yang akan dihasilkan yaitu bagaimana olahraga cabang sepakbola bisa memperbaiki kualitas atlet dari sedini mungkin dan prestasi semakin maksimal dimasa pandemi covid-19. Hasil penelitian mendapatkan Model latihan *passing* sepak bola yang terdiri 30 model *passing* sepak bola dapat dipergunakan sebagai model pengembangan latihan *passing* sepak bola pada masa pandemi covid 19 dengan melakukan tes skala kecil dan skala besar. Kesimpulan penelitian ini di dapat dari 35 model latihan *passing* di masa pandemi covid 19 terdapat 4 model yang tidak di setuju dan 1 model yang sederhana, jdi ada 30 model latihan yang dapat di aplikasikan untu latihan *passing* sepakbola.

Katakunci: *Model,, Sepakbola,, Passing*

ABSTRACT

This research was motivated by the application of football training in passing techniques that were carried out during the COVID-19 pandemic, which did not provide good training results for children. The purpose of this research and development is to produce a football Passing practice model for improving training during the COVID-19 pandemic. In addition, this research and development was conducted to obtain in-depth information about the development and application of the football passing model in the province of Lampung and to determine the effectiveness, efficiency and attractiveness of children to the model made. This study uses the Research & Development (R & D) development research method from Borg and Gall with the research subject being the Football School (SSB) in Lampung Province. maximum during the Covid-19 pandemic. The results showed that the soccer passing exercise model consisting of 30 soccer passing models could be used as a model for developing soccer passing exercises during the COVID-19 pandemic by conducting small-scale and large-scale tests. The conclusion of this study was obtained from 35 models of passing training during the COVID-19 pandemic, there

were 4 models that were not approved and 1 model that was simple, so there are 30 training models that can be applied to soccer passing exercises

Keywords: *Model, Football, Passing*

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang sangat populer di Indonesia, permainan ini merupakan permainan masyarakat yang bukan hanya dimainkan oleh kalangan profesional saja namun juga dimainkan oleh kalangan masyarakat umum tidak terkecuali siswa sekolah (Sinatriyo, Kusuma, Festiawan, Kusnandar, & Heza, 2020). Tidak hanya kaum laki-laki saja yang gemar dengan olahraga ini, akan tetapi kaum hawa pun suka dengan olahraga yang satu ini. Sepak bola permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang, dan salah satunya penjaga gawang. Olahraga prestasi yang banyak orang gemari adalah sepakbola (Widodo, 2020). Klub- klub sepak bola sekarang juga banyak bermunculan di berbagai daerah. Berbagai kejuaraan dan turnamen-turnamen yang bersifat daerah, wilayah atau nasional bahkan internasional pun sering diselenggarakan (Pujiyanto, Sutisyana, & Arwin, 2020).

Prestasi olahraga tidak bisa diperoleh semudah membalikkan telapak tangan, perlu pengulangan dan proses yang panjang. Kondisi fisik yang optimal dapat dicapai melalui latihan yang baik, teratur dan terprogram. (Perikles, Mintarto, & Hasan, 2016). Prestasi dapat tercapai bukan hanya melakukan latihan yang keras tetapi melakukan latihan yang tepat, latihan yang tepat adalah apabila dapat meningkatkan komponen kondisi fisik atlet (Kriswanto & Luthfie, 2016). Proses pembinaan olahraga di Indonesia saat ini belum maksimal. Hal ini terbukti dari pertandingan dan perlombaan yang telah diikuti belum menunjukkan hasil yang memuaskan. Proses pembinaan olahraga ini harusnya di pahami sebagai suatu sistem yang kompleks, sehingga masalah yang terdapat didalamnya perlu ditelaah dari sudut pandang yang luas. Pembinaan sebagaimana yang dimaksud antara lain dapat dilakukan pada aspek gerakan (Adityatama, 2017).

Dalam permainan sepakbola salah satu teknik dasar yang paling dominan yang digunakan adalah passing. Passing dalam permainan sepakbola 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. Didalam permainan sepakbola bahwa kemampuan passing sangatlah penting karena dengan passing yang tepat dan akurat maka dalam mengumpan bola kepada teman akan mudah diterima dan dikuasai, sehingga bola tidak mudah hilang atau direbut lawan (Anshar, 2018). Dalam melakukan gerakan passing dalam tingkat ketepatan umpan ke teman sangat besar, agar dapat mengirimkan bola dengan teliti kepada seseorang kawan perlu dilatih terus dan perhatikan selalu kecermatan. Operan sering dipergunakan tim sepakbola yang mengandalkan kecepatan pemainnya untuk melakukan penyerangan maupun pertahanan. Teknik dasar passing digunakan untuk jenis operan datar yang operannya relatif lebih cepat dibandingkan operan lainnya (Heri, 2017).

Models represent an abstraction of reality; they represent what things were like, what they are like, what they could be like, or what they should be like. Models are designed to clarify certain aspect of a problem or problem area; they are supposed to highlight certain important relationships and certain key interaction”(Rosdiani, 2012). Model merupakan representasi dari suatu abstrak realistik, model merupakan gambaran tentang suatu, bagaimana hendaknya dan atau bagaimana adanya suatu itu. Dari teori diatas model latihan dapat diartikan sebagai cara mengorganisasikan suasana latihan

untuk mencapai tujuan dari latihan, model inilah yang nantinya akan dirancang dan dirumuskan dalam penelitian pengembangan menghasilkan sebuah produk berupa model latihan. Pengembangan model latihan merupakan hasil penelitian yang berorientasi pada hasil pengembangan produk (Sugiyono, 2013). Penelitian dan pengembangan (*research and development/R&D*) dapat menghasilkan produk yang dapat diuji keefektifitasan dari produk tersebut. Jadi penelitian dan pengembangan (*research and development/R&D*) harus dilakukan dengan berurutan sesuai prosedur penelitian untuk mendapatkan produk yang di inginkan dan produk yang bisa di pertanggung jawabkan keilmiahanya. Penelitian pengembangan merupakan suatu siklus yang diawali dari adanya suatu kebutuhan yang membutuhkan pemecahan masalah dengan menggunakan suatu produk tertentu untuk di uji tingkat ke efektifitasnya, dilanjutkan membuat produk pengembangan diuji produk pengembangan tersebut (Pujianto, Sutisyana, Arwin, & Nopiyanto, 2020). Produk dievaluasi dan direvisi dari hasil uji coba. Dengan kata lain penelitian penelitian dan pengembangan (*research and development/R&D*) menitik beratkan pada pengembangan produk yang telah ada untuk di revisi untuk menjadi lebih menarik sehingga nilai kebermanfaatanya bertambah. Berdasarkan pengertian diatas dalam penelitian ini berusaha mengembangkan model latihan *Passing* pada dan Berikut adalah model yang sering digunakan dalam mengembangkan sebuah model latihan

Hasil observasi yang dilakukan penelitian menunjukkan bahwa pelatih belum menerapkan latihan *passing* yang baik di era new normal, hal ini muncul setelah peneliti melakukan observasi saat pelatih memberikan materi *passing* sepakbola. Bentuk latihan yang dilakukan terutama saat Latihan *passing* jarang sekali diberikan oleh pelatih dan walaupun diberikan itu hanya menggunakan model latihan yang sederhana dengan sedikit variasi dan juga jarang menggunakan alat-alat seperti cones, leader, gawang kecil dan sangat sulit diterapkan pada masa pandemi seperti sekarang ini. Kemudian pelaksanaan metode Latihan *passing* tidak dilakukan secara efektif dan kompleks, jarang sekali siswa baik secara individu atau tim diberi latihan khusus dari bentuk-bentuk Latihan *passing* dan variasinya.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, peneliti berminat untuk mengembangkan sebuah produk berupa model Latihan *passing* melalui penelitian yang berjudul: “Pengembangan Model Latihan *Passing* Sepakbola Untuk Peningkatan Latihan Dimasa Pandemi Covid-19”

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian adalah Research and Development (R & D). Metode pengembangan merupakan metode penelitian untuk menghasilkan produk yang efektif digunakan oleh masyarakat (Pujianto, Sutisyana, & Arwin, 2020). Terdiri dari 10 langkah dalam penelitian yakni antara lain: (1) Studi pendahuluan yang terdiri dari analisis kebutuhan dan studi pustaka, studi literatur, riset skala kecil (2) Merencanakan penelitian (planning) (3) Pengembangan desain (Develop Preliminary of Product) (4) Preliminary Field Testing (5) Revisi hasil uji coba terbatas (Main product revision) (6) Main Field Test (7) Revisi hasil uji lapangan lebih luas (Operational product revision) (8) Uji Kelayakan (9) Revisi final hasil uji kelayakan (10) Desiminasi dan implementasi produk akhir. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, menggunakan kuesioner dan catatan lapangan (Putranto & Andriadi, 2019).

Teknik pengambilan sample yang diterapkan dalam penelitian ini merupakan sampling jenuh/sensus, yang dikenal juga sebagai semua anggota populasi digunakan sebagai subjek penelitian. Populasi penelitian yaitu 40 anak SSB di Bandar Lampung. Teknik pengambilan sampel diambil secara total sampling. Sampel dalam penelitian ini

berjumlah 40 anak. Teknik pengambilan data dengan pemberian model passing pada SSB di Kota Bandar Lampung. Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dan diskriptif kuantitatif. Skor penilaian kuesioner menggunakan skala Likert pada kuesioner instrumen validasi dan keberterimaan.

Selanjutnya untuk membuktikan signifikansi perbedaan antara model latihan awal dan model latihan yang akhir tersebut, perlu diuji secara statistik dengan t-test berkorelasi (*related*). Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}}\right) \left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}}\right)}}$$

Keterangan:

\bar{X}_1 : Rata-rata subyek 1 (model Latihan sebelum)

\bar{X}_2 : Rata-rata subyek 2 (model Latihan sesudah)

s_1 : Simpangan baku subyek 1 (model latihan sebelum)

s_2 : Simpangan baku subyek 2 (model latihan sesudah)

s_1^2 : Varians subyek 1

s_2^2 : Varians subyek 2

r : Korelasi antara data dua kelompok

Dalam penelitian ini digunakan rumus hipotesis sebagai berikut:

H_0 : Efektivitas model latihan sesudah lebih kecil atau sama dengan model latihan sesudah

H_a : Efektivitas model latihan sesudah lebih baik dari model latihan sebelum

$H_0: \mu_1 \leq \mu_2$

$H_a: \mu_1 > \mu_2$

$$t = \frac{28.73 - 37.27}{\sqrt{\frac{5.17}{30} + \frac{4.62}{30} - 2 \times 0.62 \left(\frac{2.27}{\sqrt{30}}\right) \left(\frac{2.15}{\sqrt{30}}\right)}} = -24.83$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengembangan model pembelajaran *passing* pada permainan sepakbola untuk pembelajaran dimassa pandemi ini ditulis dalam bentuk naskah yang dapat disajikan dalam bentuk-bentuk variasi model pembelajaran *passing* sepakbola. Setelah melakukan tahap pengumpulan data dan pembuatan draf model pembelajaran *Passing* sepakbola, langkah berikutnya adalah dengan melakukan uji ahli dengan tujuan pencapaian yaitu mendapatkan kelayakan atau validitas model yang dibuat dengan penilaian langsung dari ahli. Peneliti menghadirkan 3 orang ahli dalam penilaian kelayakan model pembelajaran keterampilan *Passing* sepakbola yang dibuat, dimana 3

orang berprofesi sebagai ahli sepakbola. Adapun kesimpulan dari uji ahli yang dilakukan adalah dari 35 model pembelajaran terdapat 4 model yang tidak disetujui karena terlalu sederhana dan ada 30 model yang di setujui untuk lanjut ditahap selanjutnya.

a. Hasil Tahap Pertama/Ujicoba Kelompok Kecil

Model pembelajaran *passing* sepakbola yang peneliti buat setelah dievaluasi ahli, dan mengalami revisi tahap I. Data yang diperoleh digunakan sebagai acuan untuk melakukan revisi pada tahap pertama selanjutnya yaitu ujicoba tahap II. Berdasarkan evaluasi ujicoba kelompok kecil oleh ahli dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Semua variasi dapat diterapkan, akan tetapi harus disesuaikan daritingkatan yang mudah ke yang sulit agar kemampuan anak dapat meningkat.
- 2) Saat melakukan model-model *passing* pemain cenderung melakukannya secara rotasi tanpa mempedulikan *timing* dan cenderung takut salah maka dalam hal ini pelatih perlu memberikan arahan bahwa dalam melakukan *passing* harus memperhatikan *timing*.

Berdasarkan ujicoba kelompok kecil yang dilakukan didapatkan model pembelajaran yang berjumlah 30 model latihan *passing* pada permainan sepakbola.

b. Hasil tahap kedua/ujicoba kelompok besar

Setelah revisi pengembangan produk latihan keterampilan *passing* pada permainan sepakbola ini diujicobakan dalam skala kecil dan telah direvisi, maka tahap selanjutnya adalah melakukan ujicoba kelompok besar. Berdasarkan hasil ujicoba terbatas (ujicoba kelompok kecil) yang telah dievaluasi oleh para ahli, kemudian peneliti melakukan revisi produk awal dan memperoleh 30 model latihan *passing* pada olahraga sepakbola yang akan digunakan dalam ujicoba kelompok besar.

Berdasarkan keterangan di atas mengenai penilaian berupa tes keterampilan *passing*, dapat diketahui perbandingan hasil *passing* kaki dalam sebelum melakukan tes didapat, kaki kanan=176, kaki kiri=137 setelah melakukan latihan dengan model baru meningkat menjadi kaki kanan=224, kaki kiri= 187, selanjutnya dilihat perbandingan hasil *passing* kaki bagian luar sebelum melakukan tes didapat, kaki kanan=134, kaki kiri=137 setelah melakukan latihan dengan model baru meningkat menjadi kaki kanan=172, kaki kiri=175, selanjutnya dilihat perbandingan hasil *passing* punggung kaki sebelum melakukan tes didapat, kaki kanan=147, kaki kiri=131 setelah melakukan latihan dengan model baru meningkat menjadi kaki kanan=188, kaki kiri= 172.

Untuk membuat keputusan, apakah perbandingan itu signifikan atau tidak, maka harga t hitung tersebut perlu dibandingkan dengan harga t tabel dengan dk $n-2 = 30-2=28$. Berdasarkan lampiran dalam nilai-nilai dalam distribusi t, bila dk = 28, untuk uji satu pihak dengan taraf kesalahan 5%, maka harga t tabel = 1,697. Bila harga t- hitung jatuh pada daerah penerimaan H_a , maka H_a yang menyatakan bahwa model latihan sesudah lebih baik dari model latihan sebelum diterima. Berdasarkan perhitungan ternyata t hitung 24.83 jatuh pada daerah penerimaan H_a atau penolakan H_0 . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan (dapat digeneralisasikan) efektivitas model latihan sesudah dan sebelum, dimana model latihan sesudah lebih baik dari model latihan sebelum

Pembahasan

Teknik passing sepakbola merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki seorang atlet dalam permainan sepakbola. Kegunaan dari passing ini yaitu untuk melakukan umpan dengan jarak jauh maupun dekat yang berguna dalam penyusunan serangan dan menciptakan peluang terciptanya gol dalam suatu pertandingan (Soniawan & Irawan, 2018). Bila kemampuan passing yang bagus sudah dimiliki maka kesempatan untuk memenangkan pertandingan akan semakin besar. Menciptakan ruang terbuka yang lebih besar dan berpeluang melakukan tendangan yang lebih banyak jika dapat melakukan passing dengan keterampilan dan ketepatan yang tinggi.

Model latihan *passing* bola yang diawali dari analisa kebutuhan dapat diterapkan bagi para pemain dan matakuliah sepakbola dalam meningkatkan kemampuan *passing* bola mulai dari respon anak yang didapatkan pada saat uji coba kelompok kecil disepakbola hingga uji lapangan pada pemain dan anak di SSB sepak bola tersebut. Tentunya untuk menunjang hasil latihan passing yang diinginkan perlu adanya metode-metode pembelajaran yang sesuai dengan keadaan anak yang memiliki motivasi latihan tinggi dan motivasi latihan rendah (Ramadan, 2018).

Model latihan *passing* bola ini telah dilakukan validitas teoritik yang dilakukan oleh para pakar sepak bola yang terdiri dari pelatih dan dosen matakuliah sepakbola. Hasil responden pemain terhadap model latihan *passing* sepak bola pada ujicoba kelompok kecil menyatakan bahwa model yang dibuat memiliki tingkat kesulitan yang relative kecil. Efektivitas model latihan *passing* bola didapatkan setelah dilakukan uji lapangan pada kelompok besar dengan karakter yang berbeda dari segi kemampuan, masa latihan menunjukkan hasil validitas seluruh model latihan *passing* sepak bola t_{hitung} 24.83 dan t_{tabel} sebesar 1.697. Dengan demikian t hitung -24.83 jatuh pada daerah penerimaan H_a , sehingga H_a diterima. Faktor penyebab perbedaan hasil berlatih *passing* adalah tingkat kemampuan *motor educability* (Tarju & Wahidi, 2018).

Model latihan *passing* sepak bola setelah melalui uji validitas teoritik dari pakar pelatih sepakbola, yang dilanjutkan uji efektivitas maka dengan demikian maka model latihan *passing* sepak bola ini dapat dipergunakan sebagai model latihan mengembangkan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bola bagi pembeajaran dimassa pandemi seperti sekarang ini.

Selain hal tersebut di atas, dapat dibahas pula beberapa faktor yang mendukung terhadap model latihan *passing* sepakbola sebagai berikut: a) antusias yang tinggi dalam memberikan respon dalam mengikuti latihan terbukti dengan adanya hasil respon yang masuk setelah mengikuti latihan, b) respon pemain dan mahasiswa yang baik terhadap model latihan *passing* sepak bola dengan adanya keriangin dalam mengikuti proses latihan baik saat ujicoba kelompok kecil maupun pada uji lapangan yang dikarenakan keinginan mencoba model latihan *passing* sepak bola yang baru yang sesuai dengan situasi pandemi seperti sekarang ini (Qomarrullah, 2015).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa kebutuhan, validitas materi dari para pakar yang dilanjutkan hasil respon siswa saat uji coba kelompok kecil dan uji lapangan kelompok besar. Maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Model latihan *passing* sepak bola yang terdiri 30 model *passing* sepak bola dapat dipergunakan sebagai model pengembangan latihan *passing* sepak bola pada masa pandemi. Model latihan *passing* sepak bola yang terdiri 30 model latihan *passing* sepak bola layak dipergunakan sebagai model pengembangan latihan *passing* sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Adityatama, F. (2017). Hubungan Power Otot Tungkai, Koordinasi Kaki Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan Menembak Bola. *Jurnal Olahraga*, 2(2), 82–92.
- Anshar, D. Al. (2018). Pengaruh Metode Drill Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Passing Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Sheva Sukakersa. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani*, 154–157.
- Heri, R. (2017). Upaya meningkatkan keterampilan passing sepakbola dengan kaki bagian dalam menggunakan metode bermain. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 21–32.
- Kriswanto, & Luthfie, A. W. (2016). Pengaruh Latihan Metode Posisi Tetap Sasaran Berpindah Dan Metode Posisi Berpindah Sasaran Tetap Terhadap Ketepatan Pukulan Jarak Dekat Pada Atlet Ukm Woodball Unnes Tahun 2015. *Prosiding Seminar Nasional Fkip Utp Surakarta*, 36(1). Retrieved from <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/PROPKO/article/view/604>
- Perikles, E. Y., Mintarto, E., & Hasan, N. (2016). Pengaruh Latihan Jump To Box, Front Box Jump, dan Depth Jump Terhadap Peningkatan Explosive Power Otot Tungkai dan Kecepatan. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 6(1), 8–14. <https://doi.org/10.15294/miki.v6i1.7128>
- Pujianto, D., Sutisyana, A., & Arwin, A. (2020). Pengembangan Model Latihan Sasaran Berbasis Permainan Untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Sepakbola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(1), 67–73. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i1.8333>
- Pujianto, D., Sutisyana, A., Arwin, A., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Pengembangan Model Latihan Passing Sepakbola Berbasis Sasaran Teman. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.81>
- Putranto, D., & Andriadi, A. (2019). Pengembangan Model Latihan Passing ADE Sepakbola. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 2(2), 73. <https://doi.org/10.26858/sportive.v2i2.9514>
- Qomarrullah, R. (2015). Model Aktivitas Belajar Gerak Berbasis Permainan Sebagai Materi Ajar Pendidikan Jasmani. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(2), 76–88.
- Ramadan, G. (2018). Pengaruh Metode Pembelajaran dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pasiing Sepakbola. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(2), 0–6. Retrieved from <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/juara>

- Rosdiani, D. (2012). *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Sinatryo, D., Kusuma, I. J., Festiawan, R., Kusnandar, K., & Heza, F. N. (2020). Keseimbangan dan Kelentukan Pergelangan Kaki: Bagaimanakah Korelasinya dengan Kemampuan Shooting Sepakbola? *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 10(1), 6–12. <https://doi.org/10.15294/miki.v10i1.23943>
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 322214. <https://doi.org/10.31227/osf.io/6vgxz>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tarju, & Wahidi, R. (2018). Pengaruh Metode Latihan Terhadap Peningkatan Passing Dalam Permainan Sepakbola. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 3(2). Retrieved from <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/juara>
- Widodo, A. W. (2020). *Analisis Variasi Latihan Pass Back Pass Shooting Dan Shooting After Dribble Terhadap Akurasi Shooting ke Arah Gawang Pada Pemain Sekolah Sepakbola Tulungagung Putra U-14* (Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia). Retrieved from <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf>