



Available Online at <https://journal.unsika.ac.id/index.php/speed>
Jurnal Speed (Sport, Physical Education and Empowerment), Volume 6 (1), Mei 2023

ANALISIS KETERAMPILAN *SHORT PASS* DAN *LONG PASS* SEPAKBOLA PADA SSB KAKI MAS MALANG

Nurul Aziz ^{1*}, Luthfie Lufthansa ², Rendis Eka Arisandi ³, Ferri
 Anggarusi Findrananta ⁴, Emilia Jefanggi Lolita Widiyanti ⁵

¹IKIP Budi Utomo Malang

²IKIP Budi Utomo Malang

³Universitas Islam Majapahit Mojokerto

⁴SDN 2 Pujiharjo Kabupaten Malang

⁵SDN Sawojajar 1 Kota Malang

*nurul.azizdot@gmail.com

ABSTRAK

Pada sepak bola, keterampilan dasar dimana harus dikuasai oleh atlet sepak bola salah satunya yakni keterampilan *short pass* serta *long pass*. Hal ini dikarenakan keterampilan *short pass* & *long pass* dengan baik, cepat dan terarah, selain itu atlet juga dituntut mampu mengkoordinasikan baik teknik dasar yang satu dengan yang lainnya. Tujuan dalam penelitian ini yakni agar dapat mengetahui seberapa besar keterampilan yang dikuasai oleh pemain SSB Kaki Mas terutama pada *short pass* serta *long pass*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan subjek penelitian sebanyak 25 pemain. Dari hasil penelitian diperoleh hasil tes keterampilan *short pass* dan *long pass* sepak bola Pemain SSB Kaki Mas Malang dimana pada rata-rata kategori masuk kategori sedang, sedangkan kategori baik sekali hanya 7 pemain saja. Dari hasil di atas dapat disimpulkan bahwa dari aspek pemain yang mendapatkan hasil tes dengan kategori sedang berjumlah 18 pemain, sedangkan yang mendapatkan hasil tes dengan kategori Baik Sekali berjumlah 7 pemain. Pelatih berkompeten dalam mengelola tim secara baik, hingga kegiatan latihan bisa terkontrol hingga pelatih dapat menciptakan nuansa aktivitas latihan pemain yang menyenangkan, hingga pemain bersemangat saat mengikuti program latihan.

Kata kunci: Keterampilan *Passing*, *Short Pass*, *Long Pass*

ABSTRACT

In soccer, the basic skills that must be mastered by soccer athletes are short pass and long pass skills. This is because the short pass & long pass skills are good, fast and directed, besides that athletes are also required to be able to coordinate both basic techniques with one another. The purpose of this study is to find out how much skill is mastered by SSB Kaki Mas players, especially in the short pass and long pass. The method used in this study was a survey method with 25 players as research subjects. From the results of the analysis of the data on the short pass and long pass skills test results of SSB Kaki Mas Malang football players where on average the category is in the moderate category, while only 7 players are in the very good category. From the results above, it can be seen that from the aspect of the players who got test results in the moderate category, there were 18 players, while those who got test results in the Very Good category were 7 players. The coach is competent in managing the team well, so that training activities can be controlled so that the coach can create a pleasant for

the player's training activities, so that the players are excited when participating in the training program.

Keywords: *Passing Skills, Short Passing, Long Passing*

PENDAHULUAN

Olahraga bisa diartikan sebuah kegiatan fisik dimana dilakukan secara sistematis hingga terstruktur berbagai macam tujuan termasuk kesehatan hingga rekreasi (Astuti, 2019). Olahraga yakni suatu aktivitas yang berhubungan dengan aktivitas fisik sampai pikiran dalam upaya bersaing dengan orang lain (Putra, 2022). Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan yang totalitas yakni menaikkan kemampuan dengan cara alami, motorik, pikiran, sentimental, serta sifat yang dijumpai oleh aktivitas raga (Yudiwinata, 2014). Pendidikan jasmani memiliki kedudukan dalam meningkatkan 3 pandangan kegiatan belajar mengajar ialah: afektif, kognitif dan juga psikomotor serta berupaya guna menggapai tujuan melalui kegiatan fisik (Annisa, 2019).

Olahraga prestasi membutuhkan komitmen bersama yang baik dari seluruh elemen dalam proses pembinaan hingga progres olahraga prestasi, baik atlet dalam motivasi diri sendiri, pelatih melalui cara melatihnya yang baik hingga analitis, terlebih peran dari pemerintah terhadap pencarian atlet yang berbakat melalui perhelatan kompetisi secara berkelanjutan hingga menyediakan fasilitas dalam menunjang prestasi melalui pemanfaatan teknologi (Hidayat, 2020). Olahraga bisa dikatakan menjadi preferensi serta amat disukai didunia merupakan sepakbola. Game yang gampang buat dilakukan hingga tidak membutuhkan pengeluaran yang cukup banyak. Pada kemajuannya olahraga prestasi menjadikan sebuah kompetisi lebih membuat daya saing individu menjadi lebih baik.. Buat mencapai target maksimal, banyak sekali komponen semestinya dipersiapkan yakni daya tahan atlet. Sepak bola yakni didalamnya terdapat aktivitas jalan, lari, loncat, kebugaran, kecepatan dan lainnya (Arifin, 2019). Cabor sepak bola yakni permainan dilaksanakan bersama tim hingga amat disukai penduduk Indonesia (Widodo, 2018). Pendapat lain yakni pada sepak bola didalamnya terdapat segi metode, rencana, psikologi hingga keterampilan (Kusuma, 2018). Kemudian (Hidayat, 2019) menjabarkan pengertian sepakbola berlainan, yakni untuk membuktikan apabila seseorang mahir dalam sepak bola yaitu apabila memiliki energi tahan otot sebesar 55 persen, kecekatan 14 persen, power 14 persen, ketangkasan 14 persen, kekuatan otot tungkai sebesar 1,15 persen hingga kekuatan otot perut sebesar 1,50 persen.

Sepak bola zaman sekarang kemenangan dalam sebuah pertandingan sangat membutuhkan keterampilan yang baik bagi setiap atlet itu sendiri (Faude, 2012). Selain itu, memiliki kebugaran juga diperlukan bagi setiap atlet dalam mengarungi sebuah kompetisi yang bisa dikatakan membutuhkan waktu yang panjang (Clemente, 2013). Menurut (Rahman, 2019) jika dalam sepak bola pada hakekatnya membutuhkan keterampilan yang baik serta kondisi fisik yang bagus pula. Tujuan dari permainan sepak bola yakni memperoleh poin ke gawang lawan hingga menjaga pertahanan dalam rangka mempertahankan dari serangan tim lawan (Irawan, 2019).

Atlet sepakbola guna mencapai prestasi baik serta dapat menguasai semua teknik keterampilan dasar, pada dasarnya teknik dasar permainan sepak bola dapat memastikan keterampilan setiap atlet dalam upaya menaikkan kualitas yang dimiliki. Para atlet sepak bola yang seharusnya wajib mahir dalam teknik dasar pada sepak bola diantaranya menendang, mengumpan, menggiring, aksi tipuan, lemparan, hingga penjaga kiper. Diantaranya yang harus dikuasai bagi atlet yakni mengumpan bola. Atlet yang belum mahir melakukan teknik mengumpan dengan baik, maka akan lebih sulit menjadi atlet yang profesional.

Dalam kompetisi sepak bola, bahwa mendapatkan sebuah kemenangan yakni merupakan tujuan utama, serta kemenangan didapatkan atas jerih payah semua pemain dalam memperoleh kemenangan. Maka dari itu, atlet dikatakan baik jika atlet tersebut memiliki teknik dasar yang baik salah satunya

teknik mengumpan. Kondisi fisik juga berpengaruh dalam memaksimalkan keterampilan dasar mengumpan bagi atlet itu sendiri, sebab itu merupakan prasyarat utama dalam meningkatkan kualitas atlet itu sendiri. (Pratama, 2020). Dalam kompetisi sepakbola bahwasanya meraih kemenangan yakni tujuan paling utama, serta meraih kemenangan salah satu faktor keberhasilan yakni bisa memasukkan bola ke pertahanan lawan, maka dari itu atlet dituntut memiliki keterampilan optimal.

Sepak bola merupakan bagian dari permainan yang paling banyak digemari masyarakat luas, terbukti bahwa dipenjuru tanah air terdapat lapangan sepak bola hingga tidak sedikit yang memainkannya mulai dari melalui klub hingga sekedar menyalurkan hobi. Terlebih itu, kemajuan sepak bola khususnya Indonesia di lingkup Internasional belum bisa kita harapkan. Bangkitnya sepakbola di Indonesia ditandai bergulirnya Piala Danone kelompok umur 12 tahun (U-12) hingga Piala Suratin kelompok umur 18 tahun (U-18) sehingga dengan ini bisa meningkatkan minat serta motivasi pada pemain/atlet muda guna meningkatkan bakat yang telah ada. Seorang atlet sepak bola guna memperoleh hasil yang terbaik seharusnya memiliki keterampilan teknik yang baik khususnya dalam keterampilan mengumpan yang baik dan akurat. Dalam penguasaan teknik dasar yang baik, atlet bisa melakukan kemampuan permainan dengan gampang sebab atlet tersebut memiliki tingkat kepercayaan diri yang relatif baik serta dapat membagi bola kepada rekannya dengan baik tanpa mengeluarkan energi yang banyak.

Selain teknik dalam sepak bola, dalam hal pencapaian prestasi permainan sepak bola merupakan usaha yang benar-benar menjadi konsentrasi utama bagi sebuah Sekolah Sepak Bola (SSB) dimana dipersiapkan secara matang dengan proses pembinaan sejak dini. Peningkatan pada prestasi tersebut merupakan tidak lepas dari sebuah peran pendekatan ilmiah. Contohnya pada faktor biologis, khususnya postur tubuh, meliputi tinggi badan; berat badan; Bentuk tubuh *endomorph*, yakni pendek gemuk hingga kurus. Dengan salah satu modal keterampilan sepak bola yang baik, harapannya nanti bisa membawa Indonesia pada prestasi sepak bola tingkat Internasional. Harapan ini merupakan keinginan semua masyarakat Indonesia, maka mulai dari pelatih serta pembina sepak bola harus selektif dalam menentukan pemain pilihan.

Sepak bola ialah olahraga regu terkenal di dunia sebab sebesar 4 Persen penduduk bumi ikut serta aktif dalam game ini (Baumgart, 2015). Tidak cuma teknik dasar yang diperlukan personel, kebugaran fisik pula butuh diantaranya kecepatan, koordinasi, power, ketangkasan, balance, dan reaction time. Perihal itu memberikan efek dalam menaikkan penampilan pada personel sepak bola (Andualem, 2016). Sepak bola dimainkan bukan cuma selaku hiburan ataupun pengisi durasi senggang, akan tetapi telah dituntut buat berprestasi setinggi-tingginya. Hasil yang besar bisa digapai apabila latihan yang diprogram secara bagus serta dicoba terus-menerus (Effendi, 2022). Daya tarik sepak bola yakni keterampilan atlet yang piawai dalam mengolah bola secara baik, gerakan dinamis, hingga membuat para penonton yang menyaksikan menjadi terkesima. Aspek kecepatan, daya tahan, keterampilan teknik merupakan aspek dalam menunjang penampilan pemain itu sendiri (Luxbacher, 2012).

Sepak bola membutuhkan kerjasama sesama pemain serta didukung keterampilan teknik hingga fisik yang baik sehingga bisa mencapai prestasi yang optimal (Mahfud, 2020). Sepakbola olahraga yang multi gerak, yang menuntut seluruh cakupan gerak dasar dari berlari, melompat dan menendang (Sudharto, 2020). Menurut (Pratama, 2017) menjelaskan sepak bola dapat menghipnotis seseorang menjadi tergila-gila hingga sampai melebihi hal itu. Dikenal internasional sebagai "*soccer*", seakan-akan telah menjadi pemersatu berbagai bahasa di dunia dengan berberda berbagai latar belakang mulai sejarah hingga budaya dan sebagai wadah pemersatuan dunia diluar masalah politik, etnik hingga kepercayaan beragama (Hartati, 2020). Selain itu sepak bola tidak hanya dilakukan bagi kaum pria saja, akan tetapi kaum wanita sudah banyak ikut serta dalam memperlakukan olahraga ini. Sepak bola yakni salah satu olahraga yang membutuhkan banyak energi, kecerdasan hingga memberikan kesenangan serta kebersamaan dalam rekan satu tim (Syukur, 2015).

Teknik *passing* mencakup atas 3 yakni *passing* pendek, menengah serta panjang (Ginting, 2019). Adapun pada *passing* pendek (*short pass*) yakni memberikan umpan jarak pendek kepada rekan satu tim dengan tata cara pelaksanaan yang baik dan benar (Andika, 2014). Berdasarkan hasil penelitian terdahulu tentang *short pass* yang dilaksanakan oleh (Wikarta, 2020) didapati hasil bahwasanya *passing* pendek cenderung lebih efektif dalam mengontrol sebuah permainan supaya tidak kehilangan penguasaan bola. Tanpa menghilangkan akan pentingnya teknik lainnya, dalam umpan pendekpun lebih memudahkan para pemain untuk menerima (mengontrol) hingga menguasai bola.

Teknik *long pass* (umpan jauh) biasanya digunakan saat memberikan umpan ke rekan yang jaraknya lumayan jauh, yang membutuhkan kemampuan fisik serta keterampilan teknik dalam menciptakan ketepatan (Mubarak, 2019). Salah satu keterampilan teknik wajib dikuasai bagi atlet yakni teknik *long pass*, sebab teknik ini atlet/pemain mampu memberikan sebuah operan dengan jarak jauh ke daerah pertahanan lawan yang kosong kepada rekan satu timnya yang dapat dimanfaatkan dalam menciptakan peluang membobol pertahanan tim lawan. Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan oleh (Azis, 2020) dalam *long pass* yang paling sering terjadi yakni saat melakukan *long passing* masih sering umpan yang dilakukan tidak sampai kepada teman satu timnya, alhasil bola tersebut dapat di kuasai oleh tim lawan serta *long pass* sangat diperlukan saat tim membangun pola serangan balik, umpan jauh, melaksanakan tendangan bebas serta tendangan sudut.

Long pass bermanfaat dalam umpan jauh dimana bermanfaat saat strategi serangan hingga menciptakan sebuah peluang kemungkinan terjadi gol, serta *long pass* dapat dipergunakan guna menepis bola dari zona pertahanan sebuah tim itu sendiri (Afif, 2019). Kemudian (Adi, 2017) memaparkan bahwa *long pass* yakni teknik dimana dilakukan melalui menendang bola kepada sasaran dan harus dikontrol oleh rekannya, sebab keterampilan tersebut mengorganisir saat membangun pola serangan balik dalam mendapatkan peluang gol. Keterampilan *long pass* pada sepak bola seharusnya dikuasai setiap atlet serta memainkan bola dimainkan pada satu kaki mulai satu posisi ke posisi lainnya dengan jarak jauh (Zirzis, 2021). Hal mendasar saat *long pass* yakni bagaimana seseorang atlet bisa melakukan keterampilan *long pass* secara baik, cepat dan terarah hingga terlaksana secara sempurna (Syafi'i, 2019). Maka dapat disimpulkan bahwasanya *long pass* memiliki kelebihan diantaranya guna *shooting*, mengantisipasi serangan lawan, melakukan umpan pada rekan dengan jaraknya jauh serta taktik serangan balasan.

Tujuan dalam penelitian ini yakni agar dapat mengetahui seberapa besar keterampilan yang dikuasai oleh pemain SSB Kaki Mas terutama pada *short pass* serta *long pass*. Dengan demikian, seharusnya semua atlet wajib menguasai *long pass* dalam memaksimalkan keefektifan saat pertandingan. Dari pandangan diatas peneliti mencoba menarik kedalam sebuah penelitian guna menghubungkan variabel tersebut. Sesuai dengan permasalahan di atas, maka penulis mengadakan penelitian di bidang olahraga, khususnya sepak bola yakni "Analisis Keterampilan *Short Passing* Dan *Long Passing* Dalam Sepakbola Pada SSB Kaki Mas Malang".

METODE

Jenis penelitian

Dalam penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif kuantitatif. Yang artinya pada penelitian ini, peneliti cukup melihat tingkat kemampuan hasil *short pass* dan *long pass* para atlet SSB Kaki Mas Malang yang diperkuat oleh data hasil tes. Metode yang dipergunakan yakni metode survei.

Populasi

Subjek dalam penelitian ini yang di laksanakan pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Kaki Mas Malang berjumlah 25 pemain. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara menyeluruh terhadap pemain SSB Kaki Mas mulai dari penjaga gawang, pemain bertahan, gelandang hingga penyerang.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yakni menggunakan penilaian teknik tes hingga hasil pengukuran. Instrumen yang digunakan yakni sesuai dengan pedoman teknik dasar *short pass* dan

long pass beserta langkah-langkah pelaksanaan hingga ketepatan umpan.

Analisis Data

Analisis data mengacu pada tabel norma penilaian yang disesuaikan dengan hasil lapangan. Guna mengetahui kisaran nilai yang diperoleh dalam hasil tes mengacu pada norma penilaian berikut ini:

Tabel 1. Norma Penilaian Tes

Skor	Klasifikasi
80-100	Baik Sekali
60-79	Baik
40-59	Sedang
20-39	Kurang
0-19	Kurang Sekali

HASIL

Tabel 2. Hasil Penelitian

Pemain	Skor	Klasifikasi
7 Pemain	74	Baik
18 Pemain	57	Sedang

Dari hasil tabel diatas analisis data hasil tes keterampilan *short pass* dan *long pass* sepak bola Pemain SSB Kaki Mas Malang dimana pada rata-rata kategori masuk kategori sedang, sedangkan kategori baik sekali hanya 7 pemain saja. Dari penelitian yang dilakukan, didapatkan hasil tes dengan kategori sedang berjumlah 18 pemain, sedangkan yang mendapatkan hasil tes dengan kategori Baik Sekali berjumlah 7 pemain. Dapat kita analisis bahwa selama ini proses latihan yang telah diberikan kepada para pemain atau atlet cukup baik. Berdasarkan hasil tes tersebut, pelatih bisa menjadikan patokan dalam lebih meningkatkan keterampilan *short pass* dan *long pass* sepak bola baik secara individu maupun secara tim. Terlihat pelatih mampu memotivasi pemain dalam mengikuti kegiatan latihan. Pelatih seharusnya dapat mengorganisir tim secara baik, hingga aktivitas latihan bisa tersusun serta bisa membuat iklim latihan jauh lebih kondusif dan terorganisir. Hal ini dapat dibuktikan bahwa adanya pemain yang sudah berkontribusi dengan baik baik saat latihan maupun pada saat bertanding. Selain iklim latihan yang kondusif, semangat para atlet juga harus dibangun, supaya mereka bisa bertanggung jawab terhadap apa yang menjadi tugas mereka sesuai instruksi dari pelatih.

Hasil Pembahasan

Pada hasil analisis passing terdapat beberapa kesalahan yang dilakukan oleh atlet yang mayoritas pada arah bola yang ditendang tidak lurus serta belum sepenuhnya menyusur tanah. Dengan pernyataan tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa tes keterampilan teknik dasar passing yang dilaksanakan mulai sikap awal, pelaksanaan, hingga sikap akhir bisa berpengaruh terhadap hasil passing yang dilakukan. Pada teknik *passing*, ada beberapa faktor dimana sedikit banyak akan mempengaruhi dalam keterampilan passing yakni *impact* atau perkenaan pada kaki saat bola akan di passing (Utomo, 2021).



Selain itu, faktor lain yang dapat mempengaruhinya yakni proses latihan dimana atlet tersebut menjalankan arahan yang diberikan pelatih hingga kemampuan fisik, mental hingga emosional. Pada sepak bola modern, sedikit banyak dari sebuah *club* mengutamakan *short pass* hingga *long passing*. Setiap pemain termasuk juga penjaga gawang seharusnya memiliki keterampilan *long pass* yang baik, dikarenakan pada sepak bola keterampilan teknik *short pass & long pass* bisa dimanfaatkan guna memberikan umpan kepada temannya dimana jaraknya relatif dekat bahkan jauh baik saat tendangan bebas oleh penjaga gawang dalam situasi serangan balik dan dapat membantu sebuah tim dalam mencetak gol saat proses dari tendangan penjur.

SIMPULAN

Dari hasil analisis data hasil tes keterampilan *short pass* dan *long pass* sepak bola Pemain SSB Kaki Mas Malang dimana pada rata-rata kategori masuk kategori sedang, sedangkan kategori baik sekali hanya 7 pemain saja. Dari penelitian yang dilakukan, didapatkan hasil tes dengan kategori sedang berjumlah 18 pemain, sedangkan yang mendapatkan hasil tes dengan kategori Baik Sekali berjumlah 7 pemain. Dapat kita analisis bahwa selama ini proses latihan yang telah diberikan kepada para pemain atau atlet cukup baik. Berdasarkan hasil tes tersebut, pelatih bisa menjadikan patokan dalam lebih meningkatkan keterampilan *short pass* dan *long pass* sepak bola baik secara individu maupun secara tim. Terlihat pelatih mampu memotivasi pemain dalam mengikuti kegiatan latihan. Kemudian saran bagi penelitian selanjutnya yakni diharapkan bisa memilih seorang pelatih yang lebih berkompeten dalam mengelola tim secara baik, dengan begitu kegiatan latihan bisa lebih mudah dipantau sehingga pelatih dapat menjadikan suasana kegiatan latihan untuk pemain yang tidak membosankan, sehingga pemain lebih bersemangat mengikuti proses latihan. Dengan demikian, suasana latihan yang menyenangkan bisa diketahui dari seluruh pemain lebih bersemangat mengikuti latihan serta seluruh pemain bertanggung jawab dalam melaksanakan tugas dari pelatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, I. P. P. (2017). Hubungan Antara Koordinasi Gerak Mata-Kaki Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Operan Panjang Dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Sains & Humaniora*, 1(1), 53–61.
- Afif, M., & M. (2019). Hubungan Kecepatan Dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Patriot*, 1(2), 773–785. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.433>
- Andika, Atiq, A., & K. (2014). Pengaruh model permainan terhadap hasil passing sepak bola pada kelas viiia smpn 4 sambas. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 3(7), 1–12.
- Andualem, G., Silassie, & Demena, T. (2016). A Study of Agility, Coordination and Speed As Related To Dribbling and Kicking Performance of Jimma, Woliso and Sebeta Town Male Football Players. *Journal of Physical Education Research*, 3(1), 47–55.
- Annisa, A. N. (2019). Lunturnya Kearifan Lokal Permainan Tradisional Pada Siswa Smp Negeri 1

- Purwodadi. *Jurnal Ilmu Budaya*, 7(1), 78–82.
- Arifin, Z. (2019). Pengaruh Latihan Game Dan Sprint 50 Meter Terhadap Peningkatan Vo2max Atlet Sepakbola Ssb Kakimas Dampit Kabupaten Malang Kelompok Umur 14-15. *Jurnal Pendidikan. Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 103–114.
- Astuti RW. (2019). Hematokrit dan kadar haemoglobin dengan konsumsi oksigen maksimal (VO2 maks) pada atlet remaja. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(2), 152–155.
- Azis, M. A., Mubarak, M. Z., & Mudzakir, D. O. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Keterampilan Long Passing Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(2), 62–67.
- Baumgart, C. (2015). Effects of Static Stretching and Playing Soccer on Knee Laxity. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 0(0), 1–5.
- Clemente, F. M., Couceiro, M. S., Martins, L., Manuel, F., Ivanova, M. O., & Mendes, R. (2013). Activity profiles of soccer players during the 2010 world cup. *Journal of Human Kinetics*, 3(8), 201–211.
- Effendi, A. R., Suhairi, M., & Rustanto, H. (2022). Efektivitas Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Sepak Bola. *IJPESS Indonesian Journal of Physical Education and Sport*, 2(1), 34–43. <http://journal.unucirebon.ac.id/index.php/ijpess/article/view/221/144>
- Faude, O., Koch, T., & Meyer, T. (2012). Straight sprinting is the most frequent action in goal situations in professional soccer. *Journal of Sports Sciences*, 30(7), 625–631. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.665940>
- Ginting, S. S. (2019). Analisis Kemampuan Teknik Control, Heading dan Passing Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 13 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 118–124.
- Hartati, Solahuddin, S., Irawan, A. (2020). Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Hasil Dribble Sepak Bola. *Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 38–46.
- Hidayat, A., Imanudin, I., & Ugelta, S. (2019). Analisa Kebutuhan Latihan Fisik Pemain Sepakbola Dalam Kompetisi AFF U-19 (Studi Analisis Terhadap Pemain Gelandang Timnas Indonesia U-19). *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 25–28.
- Hidayat, Restu, W. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMA N 4 Sumbar FA. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 48–53.
- Irawan, Angga Yudha., Hariadi, I. (2019). Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola. *Sport Science and Health*, 1(3), 222–226.
- Kusuma, I. D. (2018). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Dribble Sepak Bola Melalui Model Pembelajaran Numbered Head Together (NHT) dan Media Audio Visual. *Jurnal Sportif*, 4(1), 73–86.
- Luxbacher, J. A. (2012). *Sepak Bola “Edisi Kedua.”* PT. Rajagrafindo Persada.
- Mahfud, I., Yuliandra, R., Gumantan, A. (2020). Model Latihan Dribbling Sepakbola Untuk Pemula Usia SMA. *Sport Science & Education Journal*, 1(2), 1–9.
- Mubarak, Rd., Narlan, A.Millah, H. (2019). Pengaruh Latihan Long Passing Menggunakan Sasaran Berurutan Terhadap Ketepatan Long Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(2), 98–103. <https://doi.org/10.37058/sport.v3i2.1150>
- Pratama, Tomi, U. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Porma Fc Sijunjung. *Jurnal Patriot*, 2(2), 549–564.
- Pratama, R. R. (2017). Tingkat Keterampilan Tehnik Dasar Sepakbola Tim LPI Mahasiswa UNSRI Tahun 2012. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2).
- Putra, D. A. (2022). Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Zig-Zag Run Dalam Meningkatkan Kelincahan Pada Atlet Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(4), 31–40.
- Rahman, T. & H. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(3).
- Sudharto, A., Pelana, R., Lubis, J. (2020). Latihan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(2), 140–150. <https://doi.org/10.21009/GJIK.112.06>

- Syafi'i, I. Setiawan, A. (2019). Koordinasi Mata Dan Kaki Pada Long Passing Sepak Bola. *Physical Activity Journal*, 1(1), 1–7.
- 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), 73–80. <https://doi.org/10.21009/jies.012.07>
- Utomo, N., Indarto, P. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Passing dalam Sepak Bola. *Jurnal Porkes*, 4(2), 87–94. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4578>
- Widodo, A. (2018). Pengembangan Model Permainan Target untuk Meningkatkan Keterampilan Shooting dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Sportif*, 4(2), 248–263.
- Wikarta, B., Rofik, M. (2020). Latihan Small Sided Games Dalam Ketepatan Passing Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 5(2), 17–20. <https://doi.org/10.54438/sportif.v5i2.51>
- Yudiwinata, H. P., & Handoyo, P. (2014). Permainan Tradisional dalam Budaya dan Perkembangan Anak. *Paradigma*, 2(2), 1–5.
- Zirzis, F., Mubarak, M. Z. (2021). Hubungan Koordinasi Mata Dan Kaki Dengan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Long Passing Sepak Bola. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 18–24.