

## **Pengaruh Latihan Variasi Bermain Terhadap Peningkatan Ketepatan *Passing* Pemain Sepakbola**

**Aidil Fitrah<sup>1</sup>, Ikhwanul Arifan<sup>2</sup>, Afrizal S<sup>3</sup>, Irfan Oktavianus<sup>4</sup>**  
<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.  
Email Korespondensi : [aidilfitriah856@gmail.com](mailto:aidilfitriah856@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi bermain terhadap peningkatan ketepatan *passing* pada pemain sepakbola. Masalah pada *passing* terlihat adanya kelemahan dan kekurangan dalam melakukan *passing* sehingga taktik yang di instruksikan oleh pelatih tidak berjalan dengan baik. Jenis penelitian yang digunakan ialah eksperimen semu dengan desainnya uji pre-test dan post-test. Populasi penelitian ini adalah semua pemain sepakbola Akademi Kapau Agam dan sampel yang digunakan yaitu seluruh pemain dengan kelompok umur 14 sampai dengan 17 tahun yaitu sebanyak 20 orang pemain. Instrument penelitian ialah tes untuk mengukur ketepatan *passing* yang diadaptasi dari tes *passing* sepakbola Suparjo dengan validitas sebesar 0.963 dan reliabilitas 0.900. Hasil uji-t menunjukkan bahwa  $t$  hitung sebesar 31,691 > 2,09 ( $t$ -tabel) dan besar nilai signifikansi probability  $0,001 < 0,05$ , yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan variasi bermain terhadap ketepatan *passing* pemain. Jadi terdapat peningkatan yang bagus dari variasi bermain terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain sepakbola berada pada rerata 8,55 dan pada saat posttest meningkat menjadi 11,25 dan besarnya rerata setelah melakukan treatment latihan variasi bermain meningkat sebesar 32%. Latihan variasi bermain dapat dijadikan sebagai salah satu metode latihan yang disarankan bagi setiap pelatih berdasarkan hasil yang dimiliki.

**Kata kunci :** Variasi Bermain, Ketepatan Passing, Sepakbola.

### ***The Effect of Playing Variation Training on Increasing the Passing Accuracy of Football Players***

#### **ABSTRACT**

*This research aims to determine the effect of playing variation training on increasing passing accuracy in football players. Problems with passing show that there are weaknesses and deficiencies in passing so that the strategies and tactics instructed by the coach do not work well. The type of research used was a quasi-experiment with a pre-test and post-test design. The population of this study were all Kapau Agam Academy football players and the sample used was all players in the age group of 14 to 17 years, namely 20 players. The research instrument was a test to measure passing accuracy which was adapted from the Suparjo football passing test with a validity of 0.963 and a reliability of 0.900. The results of the t-test show that  $t$ count is 31.691 > 2.09 ( $t$ -table) and the probability significance value is  $0.001 < 0.05$ , which means there is a significant influence from playing variation training on player passing. So there was a good increase in playing variations in the passing accuracy of football players, which was at an average of 8.55 and at the posttest it increased to 11.25 and the average after carrying out the playing variation training treatment increased by 32%. Playing variation training can be used as one of the recommended training methods for every coach based on the results they have.*

**Keywords:** *Playing Variations, Passing Accuracy, Football.*

---

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan sehari-hari didalam kehidupan bertujuan untuk mengembangkan tubuh dan pikiran yang sehat. Olahraga memberikan dampak yang positif bagi tubuh dan pikiran, selain itu olahraga juga berfungsi untuk meningkatkan kemampuan fisik tubuh yang tinggi dalam melakukan suatu hal. Pada dasarnya olahraga sudah menjadi kebutuhan wajib yang harus dilakukan oleh sekelompok orang. Hal ini sependapat dengan Muchtar dan Pebri (2008:1) yang mengatakan bahwa dengan beraktivitas olahraga tidak hanya sekedar mendapatkan kebugaran jasmani saja namun seseorang bisa menyegarkan pikiran untuk selalu terus berprestasi dalam bidang olahraga. Sepakbola bisa menjadi salah satu bidang olahraga yang bisa dijadikan sebagai sarana untuk meningkatkan prestasi seseorang. Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang bertujuan untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan (Yudi & Surohmat, 2020:60)

Sepakbola adalah olahraga dimana sebelas pemain menggunakan kaki mereka untuk menendang bola, Selain penjaga gawang yang diperbolehkan memakai tangannya di dalam kotak penalti. Sepak bola adalah olahraga tim intermiten yang ditandai dengan pola aktivitas transisi mulai dari gerakan intensitas tinggi (seperti berlari, melompat, menembak, mempercepat, dan memperlambat) hingga aktivitas intensitas rendah (seperti jogging, berjalan, dan berdiri) (Krolo et al. ., 2020). Pemain sepak bola harus menguasai teknik dasar yang baik agar lebih mudah dimainkan.

Menurut Ardian (2019) “Sepakbola merupakan olahraga yang semakin digemari oleh semua lapisan masyarakat”. Menurut Serbetar (2019) “Sepakbola dapat dimainkan oleh siapa saja, baik pria maupun wanita, tua maupun muda”. Menurut Laksono (2019) “Sepakbola adalah salah satu yang paling populer di dunia olahraga. Agar dapat bermain sepakbola dengan baik, agar pemain sepak bola harus menguasai teknik dasar dari bermain sepakbola”. Menurut Sebic (2010) “Sepakbola adalah salah satu industri olahraga yang paling tersebar luas, populer dan menguntungkan saat ini”. Menurut Joksimovic (2019)“Sepakbola adalah salah satu olahraga paling luas dan paling kompleks di dunia, di mana pemain membutuhkan keterampilan teknis, taktis, dan fisik untuk sukses”. Menurut Pache (2020) “sepak bola menjadi tontonan utama”.

Arifan (2020:74) untuk mencapai keberhasilan dalam permainan sepak bola maka dibutuhkan beberapa hal didalamnya yaitu seperti pembinaan, sarana dan prasarana,

ketekunan, kemauan yang kuat, dan pengalaman latihan maupun pertandingan yang cukup lama serta mempunyai kondisi fisik atau stamina yang baik. Syafruddin (2011:34) mengemukakan bahwa fisik merupakan keadaan fisik serta kesisipan seorang pemain terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Artinya setiap cabang olahraga permainan membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang di dasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik. Atlet yang memiliki kondisi fisik yang bagus akan dapat lebih cepat menguasai teknik-teknik dalam olahraga yang ditekuninya (Oktavianus, I 2018).

Dalam permainan sepakbola teknik merupakan suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh seseorang atau atlet untuk menyelesaikan atau memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efisien. Karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seseorang atlet tidak dapat mewujudkan apa yang ia cita-citakan (Afrizal, 2018). Teknik dasar juga merupakan suatu pondasi untuk dapat bermain sepakbola.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan *passing* dalam permainan sepakbola, baik faktor internal seperti kondisi fisik seperti kekuatan otot kaki, koordinasi mata dan kaki, keseimbangan tubuh, dan kondisi fisik lainnya. Selain itu faktor eksternal seperti kondisi alam seperti angin yang mempengaruhi lintasan bola.

Salah satu klub di Kecamatan Tilatang Kamang yang melakukan pembinaan Sepakbola adalah Akademi Kapau Agam. Klub ini didirikan atas dasar sudah fakumnya beberapa klub sepakbola yang ada di Kabupaten Agam. Pemain yang tergabung di Akademi Kapau Agam terbagi dalam 3 kelompok umur yaitu 6-9 tahun, 10-13 tahun, dan 14-17 tahun.

Kemampuan *passing* pemain Akademi Kapau Agam yang rata-rata masih banyak terlihat adanya kelemahan dan kekurangan dalam melakukan *passing*. Dalam beberapa pertandingan masih banyak pemain yang salah saat melakukan *passing* sehingga taktik dan strategi yang di intusikan pelatih tidak berjalan dengan baik, aliran bola sering terputus sehingga bolapun jarang sampai ke pemain penyerang/stiker menyebabkan gol sangat sulit tercipta.

Latihan variasi bermain menjadi salah satu solusi yang dibutuhkan dalam latihan dalam meningkatkan ketepatan *passing*. Latihan variasi bermain ini merupakan aktivitas yang dilakukan dan merupakan bagian dari permainan sepakbola, situasi-situasi yang

merupakan gambaran sesungguhnya yang terjadi pada suasana permainan atau pertandingan itu diangkat dan dijadikan pola untuk latihan bermain (Muchtar,1992:100). Tujuan dari penelitian yang dilakukan disini adalah untuk memaksimalkan kinerja dengan mengatasi permasalahan yang sering muncul dan mengakibatkan kekalahan. Variasi Bermain Persiapan yang tepat dalam meningkatkan ketepatan passing akan memberikan dampak yang baik dalam meningkatkan prestasi pemain.

Ridl (2018) menjabarkan jika sepakbola merupakan suatu permainan yang dilaksanakan dengan cara menendang bola yang ada di tengah lapangan yang bertujuan untuk memasukkannya ke dalam gawang lawan. Untuk melakukan itu semua seorang pemain sepak bola haruslah memiliki keahlian shooting yang baik didalam pertandingan dengan waktu yang terbatas dan fisik yang terkuras. Hal ini dilakukan bertujuan untuk mengalahkan para lawan yang ingin mencetak gol ke gawangnya.

Dengan melakukan shooting pada permainan sepak bola nantinya bisa menghasilkan sebuah gol yang tepat untuk pemain. Maka dari itu semua pemain sepak bola harus bisa mencetak gol ke gawang lawan yang membutuhkan usaha (Afrizal, 2018). Lalu Maidarman (2011:20) menjelaskan ada dua macam teknik didalam aktivitas olahraga yaitu (1) teknik dasar merupakan suatu gerakan yang dituntut untuk melakukan gerakan yang simple atau mudah, (b) teknik menengah adalah gerakan yang dilakukan dan berada pada tingkat kesulitan yang lebih tinggi dibandingkan dengan teknik dasar, intensitas dasar, koordinasi, keseimbangan atau pun ketepatan.

*Passing* adalah sebuah kerampilan memindahkan bola pada pemain kepada pemain lainnya yang dilaksanakan melalui akurasi dan ketepatan tinggi (Wirawan & Irawan, 2019:438-451). Menurut Ramadhan (2017:1-10) Teknik-teknik dasar dalam sepakbola seperti *passing* (mengumpan), *shooting* (menendang), *dribbling* (menggiring), *throwin* (melempar bola), dan *heading* (menyudul bola). Sedangkan menurut Febrianto (2017:1) “Teknik dasar merupakan komponen yang paling penting dalam permainan Sepakbola”. Perlu diketahui untuk dapat bermain Sepakbola perlu mempunyai keterampilan dasar dalam bermain Sepakbola.

Definisi *passing* adalah proses mendorong bola dengan bagian kaki tertentu kepada kawan. Tujuan utama dari *passing* adalah mengalirkan bola agar tercipta peluang untuk mencetak gol agar pemain lawan tidak mudah merebut penguasaan bola karena bola terjauhkan dari lawan dengan *passing* menurut Komarudin, M. A. (2011:3). *Passing*

adalah seni memindahkan momentum bola dari satu atlet ke atlet lain menurut Tuna, U. (2018:40)

Mengoper bola bisa dilakukan berbagai cara dengan bola diam, melayang dan dalam bergerak. Mengoper adalah beberapa dari teknik dasar yang sangat penting. Pada seorang atlet yang tidak bisa melakukan teknik *passing*, tidak akan bisa untuk bermain dalam Sepakbola. Artinya adalah sebuah usaha untuk memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain. Tim dikatakan bagus ketika pemain bisa menguasai teknik dalam mengoper bola yang baik, sesuai dengan sasaran atau tempat dalam melakukan gol pada gawang lawan (Syukur & Soniawan, 2015:73). Mengoper adalah bagian penting dari Sepakbola. Tujuan *passing* adalah untuk mempertahankan penguasaan bola melakukan *manuver* bola di lapangan diantara pemain yang berbeda dan menaikkan bola ke lapangan. Hatamzadeh, dkk (2018:21-31)

Kemampuan teknik dasar *passing* bola yang baik dan benar diperlukan untuk membangun serangan, mengoper bola keteman dan untuk menciptakan peluang. Hal tersebut diperjelas dengan pendapat (Luxbacher. J. A 2011:11) bahwa bola yang sedang menggelinding di atas permukaan lapangan lebih mudah untuk dioper (*passing*) dan diterima dari pada bola yang sedang melayang di udara. Dengan demikian, sebaiknya anda sebisa mungkin mengoper (*passing*) di atas permukaan lapangan. Untuk meningkatkan kemampuan akurasi *passing* pemain dituntut untuk berlatih *passing* dengan baik dan benar serta terus menerus.

Ketepatan merupakan komponen penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain. Wahjoedi dalam jurnal Palmizal (2012:11) menyatakan bahwa akurasi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Ketepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek. Faktor eksternal dipengaruhi dari luar subjek, dan tidak dapat dikontrol oleh diri subjek. Faktor internal dipengaruhi oleh keadaan subjek. Sedangkan faktor eksternal antara lain besar kecilnya sasaran dan jauh dekatnya jarak sasaran. Sukadiyanto (2005: 102-104) mengemukakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak.

Lutan (2003:2) menjelaskan bahwa variasi latihan merupakan salah satu metode bermain pada pemain atau atlet yang digunakan oleh pelatih dan bertujuan untuk menghilangkan rasa bosan serta meningkatkan semangat para pemain dalam berlatih. Maka dari itu, seorang pelatih harus terlebih dahulu bisa menguasai variasi bermain yang akan dilakukan atau diterapkan pada pemain, agar nantinya pelatih bisa mengetahui titik kelemahan saat penerapannya. Latihan variasi bermain yang sering di gunakan biasanya adalah *Small sided game* dan *el rondo* diyakini bisa meningkatkan kemampuan ketepatan passing pemain sepakbola.

*Small sided games* merupakan salah satu variasi bermain didalam permainan sepak bola yang menerapkan pada latihan yang sebenarnya. *Small sided games* ini memiliki banyak manfaat didalam permainan sepak bola. (Abdul Rofik, 2022), *Small sided game* adalah permainan yang mensimulasikan olahraga secara keseluruhan atau sebagian, dan merupakan metode yang cocok untuk meningkatkan kinerja pemain (Katis & Kellis, 2009)

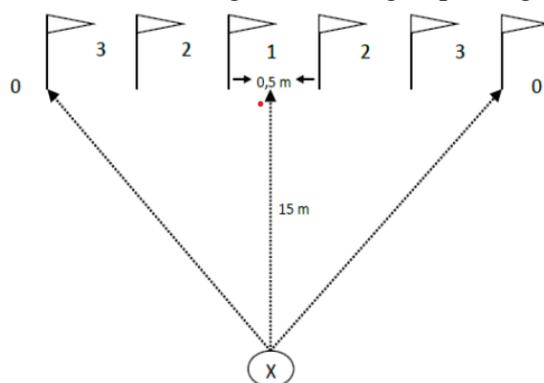
*El Rondo games* adalah sejenis permainan dalam sepak bola yang menggunakan dimensi lapangan yang lebih kecil yang diharuskan pemain dapat menguasai bola dan bermain dengan satu sentuhan atau dua sentuhan. Dalam *rondo games* terdapat 2 kelompok satu kelompok bertugas menjaga bola dengan cara terus mengoper ke temannya dan satu kelompok bertugas menghalau operan dan berusaha merebut bola.

## **METODE**

Jenis penelitian yaitu penelitian eksperimen semu (*quasi eksperiment*). Penelitian ini dilakukan sebanyak 4 kali dalam seminggu di lapangan Ladang laweh, Kapau, Kabupaten Agam. Waktu penelitian dilakukan dari tanggal 17 November 2023 pengambilan data *Pre-test* sampai tanggal 6 Januari 2023 pengambilan data *Post- test*. Total pertemuan 16 kali dengan jumlah total 56 hari. Populasi dalam penelitian yaitu semua pemain sepakbola Akademi Kapau Agam yang jumlahnya 54 orang. Sampel yang digunakan didalam penelitian ini yaitu sebanyak 20 pemain dengan kelompok umur 14-17 tahun. Disini peneliti mengambil teknik penelitian *purposive sampling*, penelitian yang bersifat purposif, yaitu spesifik pada keadaan tertentu dan telah mempunyai kemampuan bermain. seperti dia telah mengikuti sebuah pertandingan resmi dan telah berlatih cukup lama selama lebih dari setahun.

Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes ketepatan passing dari suparjo (2009:97). tes ini dapat digunakan pada rentang usia pemain sepak bola 15 sampai dengan 17 tahun. Tujuannya untuk mengetahui ketepatan Passing pemain sepak bola. Adapun validitas dari tes tersebut sebesar 0.963 dan reliabilitas 0.900. Aturan dalam ketepatan passing diantaranya, (1). Pemain meletakkan bola pada titik perpotongan garis batas arah tendangan yang telah diberi tanda. (2). Pemain dituntut untuk passing ke arah angka yang berada diantara tiang bendera dengan kaki yang terkuat menggunakan kaki bagian dalam. (3) passing menggunakan kaki bagian luar dan punggung kaki akan dinilai tidak sah apabila bola masuk kedalam bidang Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes ketepatan passing dari Suparjo (2009:97). Tes ini dapat digunakan pada rentang usia pemain sepak bola 15 sampai dengan 17 tahun. Tujuannya untuk mengetahui ketepatan Passing pemain sepak bola. Adapun validitas dari tes tersebut sebesar 0.963 dan reliabilitas 0.900. Aturan dalam ketepatan passing diantaranya, (1). Pemain meletakkan bola pada titik perpotongan garis batas arah tendangan yang telah diberi tanda. (2). Pemain dituntut untuk passing ke arah angka yang berada diantara tiang bendera dengan kaki yang terkuat menggunakan kaki bagian dalam. (3) passing menggunakan kaki bagian luar dan punggung kaki akan dinilai tidak sah apabila bola masuk kedalam bidang

Tes ini dimaksudkan untuk mengukur ketepatan passing bawah menggunakan kaki bagian dalam. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Alat yang digunakan adalah bendera setinggi 1 m dengan jarak antara bendera 0.5 meter dan Jarak penendang dari sasaran sejauh 15 m. Passing dianggap sah apabila masuk bidang sasaran angka yang berada diantara tiang bendera dan apabila bola mengenai tiang tetapi bola masuk kebidang sasaran angka passing tetap dianggap sah.



Gambar 1. Tes Ketepatan Passing Sepak Bola

## HASIL

Deskripsi hasil pretest ketepatan passing sebagai berikut : nilai minimum (nilai minimal) 6; nilai maximum (nilai maksimal) 11; mean (rata-rata) 8,55; median (nilai tengah) 9; modus (nilai sering muncul) 9; dan standar deviation (simpangan baku) 1,46; range (rentang data) 5. Dan deskripsi hasil posttest *ketepatan* sebagai berikut: nilai *minimum* (nilai minimal) 9; nilai *maximum* (nilai maksimal) 14; *mean* (rata-rata) 11,25; *median* (nilai tengah) 11; *modus* (nilai sering muncul) 12; dan standar deviation (simpangan baku) 1,44; *range* (rentang data) 5. Uji normalitas menggunakan uji Shapiro Wilk. dari variabel *pretest* sebesar 0,302 dan *posttest* sebesar 0,155. Karena nilai *Asymp.Sig* dari kedua variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi bisa disebut normal diterima. Lalu pada uji homogenitas bertujuan untuk menguji hipotesis bahwa varian dari variable tersebut sama, untuk mengetahui menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan lebih dari 0,05. Dari perhitungan diperoleh signifikasi sebesar  $0,931 > 0,05$  yang berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama atau berarti diterima. Untuk dapat mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh signifikan dari metode latihan variasi bermain terhadap ketepatan *passing* pemain Akademi Kapau Agam, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 1. Uji T

<i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	T-Test For Equality of Means			
	T	T-Tabel	Sig	Mean Difference
	31,691	2.09	0,001	8,4

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $31,691 > 2,09$  (t tabel) dan besar nilai signifikansi probability  $0,001 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan dalam metode latihan variasi bermain terhadap ketepatan passing pada pemain sepakbola Akademi Kapau Agam. Secara spesifik hasil perlakuan dapat diketahui melalui perhitungan perbedaan rata-rata pretest dan rata-rata posttest, hasil presentase peningkatan sebagai berikut:

Tabel 2. Persentase Peningkatan

Mean Difference	Mean Pre Test	Mean Post Test	Peningkatan
8,4	8,55	11,25	32%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa peningkatan ketepatan passing pada pemain klub sepakbola Akademi Kapau Agam sebesar 32% setelah diberikan latihan variasi bermain.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hasil. Treatment latihan yang diberikan selama 16 kali pertemuan sesuai dengan program latihan yang dilakukan 4 kali latihan pada setiap satu minggu secara berkelanjutan, pengaruhnya pada pemain yaitu adanya peningkatan ketepatan *passing* pemain Akademi Kapau Agam. Program latihan yang diberikan meningkat setiap minggunya, latihan variasi bermain setiap minggu semakin lebar area yang digunakan dan semakin banyak sentuhan dengan bola. Hal ini sesuai prinsip latihan overload dan prinsip Kontinuitas. Setiap minggu diberikan variasi latihan berupa variasi grid, jumlah sentuhan, jumlah pemain, dan target dari permainan. Dengan prinsip variasi latihan tersebut peserta akan terus semangat mengikuti latihan dan tidak mudah jenuh dalam menjalankan latihannya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan variasi bermain terhadap peningkatan ketepatan passing pemain Akademi Kapau Agam. Hasil uji-t menunjukkan bahwa  $t$  hitung sebesar  $31,691 > 2,09$  ( $t$ -tabel) dan besar nilai signifikansi probability  $0,001 < 0,05$ , yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan variasi bermain terhadap ketepatan passing pemain Akademi Kapau Agam. Sebelum diberikan latihan variasi bermain terhadap ketepatan passing pemain Akademi Kapau Agam berada pada rerata 8,55 dan pada saat *posttest* meningkat menjadi 11,25 dan besarnya rerata setelah melakukan treatment      Latihan variasi bermain meningkat sebesar 32%.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, ada anggapan bahwa para pelatih didorong untuk memberikan persiapan lebih lanjut dalam variasi bermain sebagai metode untuk meningkatkan ketepatan passing pada pemain Akademi Kapau Agam, Kabupaten Agam,

Kapau. Pasalnya, menunjukkan bahwa hasil penelitian latihan variasi bermain ini berhasil meningkatkan ketepatan passing pemain. Artinya persiapan ini bisa dijadikan program jangka panjang untuk lebih mengembangkan prestasi pemain.

Bagi pemain yang sudah mempunyai kemampuan ketepatan *passing* yang baik setelah diberikan latihan ini, disarankan agar mereka dapat menjaga kondisi dengan fokus dalam menghadapi event event nasional maupun internasional kedepannya, bertanggung jawab untuk menyelesaikan perkembangan yang tepat dan mendengarkan terhadap arahan pelatih untuk mencapai suatu prestasi.

Begitu pula dengan pemain yang kemampuan ketepatan *passing* masih buruk, bisa lebih memotivasi diri untuk mempersiapkan diri agar prestasinya bisa diraih. Bagi peneliti yang tertarik pada penelitian lebih lanjut disarankan untuk fokus pada bentuk-bentuk latihan lain yang dapat meningkatkan ketepatan *passing* pemain, khususnya pemain sepak bola.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ardian, S. Suharjana, and E. Burhaein, "Effect of progressive and repetitive part methods against the accuracy of kicking in football extracurricular students," *ScienceRise*, vol. 1, no. 7, pp. 40–44, 2019.
- Arifan, Ikhwanul, Barlian, Eri, S. A. (2020). *Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Kemampuan Heading. Performa Olahraga*. 5(1), 73–79. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo143019>
- Febrianto, Ferry. "Analisis Teknik Dasar Permainan Sepakbola Klub Sinar Harapan Tulangan Sidoarjo pada Liga 3 Regional Jatim." *Jurnal Prestasi Olahraga* 2.1 (2017).
- Hatamzadeh, P., Tabe, A., Mousayi, S., & Shaker, K. (2018). *Building Systematic Reviews Using Oneclass Sym and Football Optimization Algorithm*. *Advances in Engineering: an International Journal (ADEIJ)*, 21-31.
- Irawadi, H.(2019) *Kondisi Fisik dab Pengukuranya*. Padang : SUKABINA Press
- Joksimović, Ratko Pavlović, Marko Pantović, Nebahat Eler, Elvira Nikšić, & Srđan Bijelić. 2019. Manifestations Of Explosive Power: Differences In The Leg Springs Between Footballers Of The Different Competitive Level. *European Journal Of Physical Education And Sport Science*, 5(10).
- Katis, A. & Kellis, E. (2009). Effects of small-sided games on physical conditioning and performance in young soccer Players. *Journal of sports science and Medicine*, 8, 374–380.
- Komarudin, M. A. (2011). Hubungan Level Kecemasan dan Akurasi *Passing* dalam Permainan Sepakbola.
- Krolo, A., Gilic, B., Foretic, N., Pojskic, H., Hammami, R., Spasic, M., Uljevic, O., Versic, S., & Sekulic, D. (2020). *Agility testing in youth football (Soccer)players; evaluating reliability, validity, and correlates of newly developed testing protocols*. *Int J Env Research & Pub Health*, 17

- Laksono, 2019. *The Effect of Training Methods and Eye-Foot Coordination On Football Dribbling Ability*. Journal of Physical Education, Sport, Health and Receptions, 9 (1) (2019) 1 – 5, p-ISSN 2460-724X e-ISSN 2252-6773.
- Lutan, Rusli. 2003. Hakekat dan Karakteristik Penjasokes Dalam Kurikulum. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas
- Luxbacher, J. A. 2011. Sepak Bola Edisi kedua. Jakarta: Kharisma Putra Utama
- Maidarman (2011). *Ilmu Melatih Lanjutan*. Padang: FIK UNP.
- Muchtar, Febri. 2008. Olahraga Pilihan Sepak Bola. Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidik: Jakarta
- Muchtar.Remy. (1992). Teknik-Teknik dalam Permainan Sepak Bola. Bandung. Setia Pelajar
- Mulia, A., & Sin, T. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SMA Negeri 2 Payakumbuh. Jurnal Patriot, 94-100. <https://doi.org/10.24036/patriot.v0i0.17>
- Oktavianus, I., Bahtiar, S., & Bafirman. (2018). Bentuk Latihan Pliometrik, Latihan Beban Konvensional Memberikan Pengaruh Terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket. Jurnal Performa Olahraga, 3, 21-29.
- Palmizal, A., Munar, H., Muchlisin, A., & Pasaribu, N. (2020). Kemampuan Vo2max Atlet Sepakbola Ditinjau dari Latihan. Journal Coaching Education Sports, 1(1), 27–36.
- Ramadan, Gilang. "Pengaruh metode pembelajaran dan motivasi belajar terhadap hasil belajar *passing* sepakbola." JUARA: Jurnal Olahraga 2.1 (2017): 1-10.
- Ridl, Azi Faiz, 2018 Pengaruh Metode Latihan Small Sided Game Terhadap Kemampuan Passing-Stopping Permainan Sepakbola. Motion, Volume Ix, No.2, September 2018
- Rofik, A., Anwar, K., & Himawan, A. (2022). Pengaruh Latihan Small Sided Games 4 Lawan 4 Dengan Maksimal Tiga Sentuhan Terhadap Peningkatan VO2MAX Pada Siswa SSB Tunas Muda Bragang Klampis U-15. Jurnal Ilmiah Mandala Education, 8(3).
- S Afrizal. (2018). Daya ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Berkontribusi Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 6–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo15019>
- Šebić, L., Hadrović, A., Bijelić, S., & Kozić, V. 2010. *Postural Differences Between Girls Who Practice And Who Do Not Practice Rhythmic Gymnastics*. *Homo Sporticus*, 12(2), 45–48. Hal(10)
- Serbetar, J. M. Loftesnes, and I. Prprovic, “Disparities in Motor Competence between Roma and Non-Roma Children in Croatia and Relations of Motor Competence , School Success and Social Economic Status,” *Int. J. Hum. Mov. Sport. Sci.*, vol. 7, no. 2, pp. 19–24, 2019.
- Sukadiyanto. 2005. Pengantar Teori dan metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga Padang*:UNP
- 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. <https://doi.org/10.21009/jies.012.07> (19) patriot
- Tuna, U. (2018). Pengaruh Gaya Mengajar Dan Percaya Diri Siswa Terhadap Hasil Belajar Passing Pada Permainan Sepakbola. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 4(3), 40-50.

- Wiriawan, W., & Irawan, R. (2019). Futsal, Modifikasi Instrument Mengoper Bola Rendah Untuk Tes *Passing*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2, 438–451. (19) patriot
- Yudi, A. A. (2020). Pengaruh Latihan Six-week Priodezation Model terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola SMAN 4 Sumbar. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 59-64