

Pengaruh Latihan *Passing Drills* Terhadap Kemampuan *Passing* Pemain Sko Sumbar Fa

Fadel Hendratama^{1*}, Alex Aldha Yudi², Roma Irawan³, Ikhwanul Arifin⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: fadelhendratama512002@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah tentang metode *passing* dasar pemain SKO Sumbar yang selama ini belum efektif dalam melakukan *passing*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan *passing* terhadap kemampuan *passing* pemain Sko Sumbar Fa. Penelitian ini merupakan penelitian semi eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola Sko Sumbar Fa yang berjumlah 56 orang yang terdiri dari pemain U15, U16, dan U17. Metode penelitian yang digunakan adalah tes acak sederhana, sehingga contoh dalam penelitian ini adalah pemain Sko Sumbar Fa U16 yang berjumlah 25 orang. Instrumen penelitian menggunakan penilaian kemampuan *passing*. Metode penelitian data menggunakan uji-t dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan uji keberagaman menggunakan uji *Liliefors*. Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *passing* terhadap kemampuan *passing* dalam sepak bola pada pemain Sko Sumbar Fa dengan skor rata-rata 124,12 pada *pre-test* dan skor rata-rata 127,92 pada *post-test*. Hal ini dibuktikan secara mendasar, dimana setelah dilakukan uji "t" diperoleh hasil $t \text{ hitung} = 2,82 > t \text{ tabel} = 1,711$. Dengan demikian H_0 ditolak sedangkan H_a diterima. Akhirnya dengan latihan *passing* yang dilakukan, kemampuan *passing* meningkat sehingga hasil tes yang dilakukan pada tes terakhir mengalami peningkatan yang paling besar.

Kata Kunci : Latihan *Passing Drills*, Kemampuan *Passing*, Sepakbola

The Effect of Passing Drills on Passing Ability of Fa Sko West Sumatra Players

ABSTRACT

The issue in this study is about the essential passing method of SKO Sumbar players who have not been ideally effective while passing. This study means to see the impact of passing drills on the ability to pass of SKO Sumbar Fa players. This sort of exploration is a semi try. The populace in this study were SKO Sumbar FA football competitors adding up to 56 individuals comprising of U15, U16 and U17. The examining method was straightforward arbitrary testing, so the example in this review was SKO SUMBAR FA U16 players adding up to 25 individuals. The exploration instrument utilized an ability to finish assessment. The information investigation method utilized a t-test with an importance level of $\alpha = 0.05$ and the ordinariness test utilized the Liliefors test. The consequences of this review are that there is an impact of passing drills on ability to pass in football in SKO Sumbar players with a typical score of 124.12 in the pre-test, and a typical score of 127.92 in the post-test. This is demonstrated fundamentally, where after the "t" test was completed, the consequences of t count = $2.82 > t \text{ table} = 1.711$ were acquired. Along these lines, H_0 is dismissed while H_a is acknowledged. End, with the passing drills that are done, ability to pass is expanded so the test completed in the last test encounters greatest improvement.

Keyword : *Passing Drills, Passing Skills, Soccer*

PENDAHULUAN

Olahraga sangat penting bagi aktivitas manusia sehari-hari yang penting untuk membingkai tubuh dan jiwa yang kokoh (Barlian, 2019). Sesuai (Finlay et al. 2022), latihan adalah aktivitas yang memengaruhi kekuatan tubuh individu untuk menyelesaikan latihan sehari-hari. Olahraga bukan sekedar untuk tujuan pendidikan, hiburan, kesehatan fisik, serta panggilan dan perekonomian, namun juga untuk mengukir prestasi yang dapat mengangkat kehormatan dan kebanggaan negara (Afrizal, 2018). Peningkatan prestasi olahraga merupakan suatu gerakan yang sungguh menantang dan kompleks. Membangun prestasi olahraga tidak mungkin dilakukan dalam waktu singkat. Peningkatan prestasi olahraga hendaknya dilakukan sejak awal, secara berlapis, termodifikasi, dan terkendali (Masrun, 2016). Motivasi di balik olahraga adalah untuk membingkai individu Indonesia yang adalah Pancasila, memiliki bidang kekuatan untuk fisik yang solid, prestasi tinggi, memiliki kapasitas psikologis dan kemampuan kerja yang mendasar, inventif, dan makmur (Mardela, 2016).

Penilaian (Goodyear et al., 2023), yang menggambarkan praktik sebagai pekerjaan nyata yang dilakukan secara teratur untuk meningkatkan kesejahteraan kardiovaskular. Seperti yang ditunjukkan oleh definisi ini, "berolahraga" mengacu pada "pekerjaan dinamis yang dilakukan tanpa gagal untuk meningkatkan kesejahteraan kardiovaskular." Olahraga adalah pekerjaan sejati yang selanjutnya memupuk kesejahteraan tubuh; namun, olahraga juga dapat meningkatkan kinerja (Lochbaum et al., 2022). Olahraga adalah cara untuk berprestasi dan melakukan yang benar oleh negara (Padli, 2021). Berlatih adalah pekerjaan aktual yang dapat mendukung peningkatan fisik, mental dan keadaan yang diperlukan secara mendalam sepanjang kehidupan sehari-hari (Haryanto, 2019). Olahraga diyakini dapat membentuk kepribadian seseorang menjadi lebih baik karena keragaman dan kerumitan pergaulan yang terjadi akan mempengaruhi kemajuan remaja (Purnomo, 2020).

Olahraga merupakan sarana yang layak untuk melatih kualitas fisik dan mental, terutama untuk usia yang lebih muda (Arsita et al., 2021). Olahraga adalah jenis pekerjaan aktual yang biasanya kejam (Mulya, 2020). Olahraga adalah pekerjaan aktif untuk meningkatkan dan bekerja pada kapasitas, batasan, dan kemampuan esensial (Jamudin et al., 2021). Olahraga adalah kegiatan yang sebenarnya dibutuhkan setiap orang untuk menjaga kesehatan dan kebugarannya yang sebenarnya (Weda, 2021). Olahraga adalah tindakan individu untuk mempersiapkan tubuh secara teratur dan

teratur yang meliputi perkembangan tumpul agar tubuh menjadi bugar (Prima dan Kartiko, 2021). Olahraga merupakan suatu gerakan yang terus menerus diisi oleh daerah setempat, keberadaannya saat ini secara umum tidak diremehkan namun telah menjadi bagian dari kehidupan individu (Hidayat et al., 2020). Olahraga adalah jenis pekerjaan nyata yang terorganisir dan teratur yang mencakup perkembangan tubuh berulang yang mengarah pada peningkatan kesehatan yang sebenarnya (Akbar et al., 2021).

Sepakbola mengalami perkembangan yang sangat pesat, hal ini menjadi bukti bahwa olahraga sepak bola telah menjadi permainan yang meluas, masyarakat dunia tentu sudah sangat mengenal permainan ini. Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik, maka penting untuk menguasai strategi sepak bola, karena keterampilan khusus sangat menunjang seorang pemain dalam bermain sepak bola (Irawan, 2019). Sepakbola merupakan olahraga yang paling digemari oleh masyarakat Indonesia, hampir di setiap daerah, di kota-kota besar dan kecil, masyarakat sering terlihat bermain sepak bola (Arwandi, J., dan Ridwan, M. (2022). Menurut Ardian (2019) “Sepakbola merupakan permainan yang semakin digemari oleh semua lapisan masyarakat”. Menurut Serbetar (2019) “Sepakbola dapat dimainkan oleh siapa saja, semua kalangan, tua maupun muda”. Menurut Laksono (2019) “Sepakbola merupakan salah satu permainan yang paling digemari di dunia. Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik, pemain sepak bola harus menguasai strategi dasar bermain sepak bola”. Menurut Sebic (2010) “Sepakbola merupakan salah satu permainan yang paling penting, populer, dan produktif saat ini”.

Menurut Joksimovic (2019) “Sepakbola merupakan salah satu permainan yang paling luas dan kompleks di dunia, di mana pemain membutuhkan keterampilan teknis, strategis, dan nyata untuk menang”. Menurut Pache (2020) “sepak bola merupakan olahraga utama”. Sebagaimana yang diutarakan oleh Prakarsa (2020) “Sepak bola merupakan kegiatan kelompok yang terdiri dari 11 pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang”. Sebagaimana yang diutarakan oleh Afrizal (2018) “Sepak bola merupakan permainan yang digemari baik oleh tua maupun muda, sehingga penting untuk mengetahui, memahami dan memainkannya”. Sebagaimana yang diutarakan oleh Herman (2021) “Sepak bola merupakan permainan yang membutuhkan banyak tenaga untuk memainkannya”. Sepak bola merupakan permainan yang membutuhkan kerja sama yang baik dan mengharuskan para pemainnya untuk menguasai strategi dasar

individu yang baik. Strategi dasar merupakan bagian terpenting dalam sepak bola (Alexander, et al, 2020; Dawidowicz, et al, 2020).

Passing adalah “Memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain” .*Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan untuk melakukan *passing*. *Passing* membutuhkan kemampuan teknik yang sangat baik agar dapat tetap menguasai bola.

Berdasarkan hasil pengamatan selama melaksanakan praktek melatih di sko sumbar semester juli desember 2023 peneliti melihat permasalahan mengenai teknik dasar *passing* dari pemain sko sumbar yang pada saat *passing* belum berhasilnya secara optimal diduga disebabkan karena kuranya konsentrasi pemain hingga menyebabkan fokus untuk mengumpan tidak sesuai, selain itu pemain juga banyak melakukan kesalahan *passing* diduga kuranya akurasi *passing* pada pemain, dan *passing* yang masih melambung yang menyebabkan permainan tidak berjalan dengan baik dan kerjasa tim pun tidak berjalan dengan baik, karena umpan - umpan yang diberikan tidak sesuai dengan yang diinginkan atau umpan yang diinginkan tidak sesuai dengan permainaan teman tim.

Dari beberapa kekurangan yang telah disebutkan, peneliti tertarik untuk melakukan sebuah latihan *passing* karena *passing* adalah salah satu teknik yang *fundamental* (bersifat dasar) dalam permainan sepakbola. berdasarkan uraian diatas serta dengan beberapa pertimbangan maka peneliti bermaksud untuk memberikan latihan *passing* yang bervariasi kepada pemain sko sumbar. latihan *passing* ini dapat digunakan pada saat sesi latihan di sko sumbar agar sesi latihan berjalan lebih efektif dan tidak monoton , maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan *passing drills* terhadap kemampuan *passing* pemain sko sumbar”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Berdasarkan lokasi penelitian, penelitian ini termasuk jenis penelitian semi eksploratif (Arifan, 2020). Tempat penelitian ini dimulai pada tanggal 26 april dan dilaksanakan di lapangan PPLP Sumbar pada pukul 14.00 – 16.00 Wib. Penelitian ini dilakukan lebih kurang selama 6 minggu selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 1 minggu 4 kali pertemuan. Populasi dalam penelitian ini adalah 56 atlet sepak bola Sko Sumbar Fa yang terdiri dari U15, U16, dan U17. Metode pengujian yang digunakan adalah uji acak sederhana, sehingga

sampel dalam penelitian ini adalah 25 pemain Sko Sumbar U16. Instrumen pengujian menggunakan tes keterampilan *Passing*. Prosedur penelitian ini dilakukan Melakukan *pre-test* untuk mengukur kemampuan *passing* awal sebelum latihan *passing drills* dilakukan. Memberikan *treatment* atau latihan selama minimal 16 kali pertemuan. Melakukan *post-test* untuk mengukur kemampuan *Passing* awal setelah latihan *passing drills* dilakukan. Metode analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan uji keberagaman menggunakan uji *Liliefors*.

HASIL

Dampak latihan *passing* terhadap kemampuan *passing*, dari hasil uji coba kemampuan *passing*, nilai minimal 101, nilai tertinggi 139, rata-rata 124,12 dan simpangan baku 9,63. Untuk detail lebih lanjut, lihat tabel 1 di bawah.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test*

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
>142	0	0	Baik Sekali
131-141	8	32,00	Baik
121-130	9	36,00	Sedang
110-120	5	20,00	Kurang
<109	3	12,00	Kurang Sekali
Jumlah	25	100	

Mengacu pada tabel di atas, cenderung terlihat bahwa konsekuensi dari investigasi informasi pra-tes latihan *passing* atas terhadap kemampuan *passing* dengan kelas rentang 131 - 141 ke atas sebanyak 8 orang (32,00%) dengan kelas sedang, kelas rentang 121 - 130 ke atas sebanyak 9 orang (36,00%) dengan kelas sedang, kelas rentang 110 - 120 ke atas sebanyak 5 orang (20,00%) dengan kelas kurang dan kelas rentang <109 ke atas sebanyak 3 orang (12,00%) dengan klasifikasi sangat kurang sedangkan kelas sangat baik tidak ditemukan.

Dampak latihan *passing* atas terhadap kemampuan *passing*, dari konsekuensi hasil pasca-tes, peningkatan kemampuan *passing* mendapat nilai terendah 104, nilai tertinggi 141, rata-rata 127,97 dan simpangan baku 11,43. Untuk detail lebih lanjut, lihat tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Post-Test*

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
>142	0	0	Baik Sekali
131-141	14	56,00	Baik
121-130	6	24,00	Sedang
110-120	2	8,00	Kurang
<109	3	12,00	Kurang Sekali
Jumlah	25	100	

Mengacu pada tabel di atas, cenderung terlihat bahwa pengaruh lanjutan dari pemeriksaan informasi post-test latihan *passing drills* terhadap kemampuan *passing* dengan kelas rentang 131-141 adalah 14 orang (56,00%) pada klasifikasi baik, kelas rentang 121-130 adalah 6 orang (24,00%) pada klasifikasi sedang, kelas rentang 110-120 adalah 2 orang (8,00%) pada kelas kurang dan kelas rentang <109 adalah 3 orang (12,00%) pada klasifikasi sangat kurang sedangkan kelas sangat baik tidak ditemukan.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian uji beda rata-rata (t) yang telah dilakukan dapat dibuktikan bahwa terdapat pengaruh latihan *passing drills* terhadap kemampuan *passing* pemain Sko Sumbar. Pada penelitian ini dilakukan perlakuan latihan *passing drills* terhadap pemain Sko Sumbar, hal ini berdasarkan permasalahan yang muncul terkait dengan kemampuan *passing* pemain. Sebelum dilakukan perlakuan contoh, dilakukan tes awal untuk mengetahui kemampuan *passing* pemain dengan penilaian *passing through*.

Berdasarkan hasil tes tersebut diketahui bahwa kemampuan *passing* rata-rata pemain Sko Sumbar adalah 124,12. Selain itu dilakukan pula latihan *passing drills* sebanyak 16 kelompok dan dilakukan tes akhir dengan menggunakan instrumen yang sama. Dari hasil pengukuran tersebut, hasil rata-rata penilaian kemampuan *passing* pemain Sko Sumbar berubah menjadi 127,92. Berdasarkan hasil latihan yang dilakukan pada 16 kelompok didapatkan bahwa terdapat pengaruh latihan *passing drills* terhadap kemampuan *passing* pemain Sko Sumbar. Hasil ini dibuktikan secara mendasar, dimana setelah dilakukan uji T diperoleh $t_{hitung} = 2,82 > t_{tabel} 1,711$.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan *passing drills* berpengaruh terhadap kemampuan *passing* pemain sepak bola. Dengan memanfaatkan latihan *passing drills*, maka kemampuan *passing* pemain dapat lebih

berkembang. Untuk mencapai penampilan terbaik, seorang pemain harus melalui proses persiapan yang panjang, terstruktur, tepat, terkoordinasi, dan berkesinambungan sesuai dengan permainan.

Menurut Putra (2020) “Persiapan sangat penting untuk lebih mengembangkan prestasi dalam olahraga, jenis persiapan yang dipilih sangat penting untuk mencapai target persiapan yang ideal”. Sebagaimana yang diungkapkan pula oleh Warni (2017), “Persiapan merupakan suatu program persiapan yang bertujuan untuk membantu penguasaan keterampilan, melatih kebugaran jasmani, dan mempersiapkan atlet dalam menghadapi pertandingan tertentu”. Menurut (Nasution dan Suharjana, 2015), “secara umum model persiapan dapat diartikan sebagai suatu contoh atau jenis persiapan yang di dalamnya terdapat langkah-langkah persiapan yang sesuai dengan sasaran persiapan yang ingin dicapai”.

(Soniawan, 2018), “Strategi bermain merupakan suatu strategi yang menunjukkan kemampuan psikomotorik dengan cara memperagakan prosedur dan kemudian melatihnya dalam siklus permainan”. Passing sangat membantu sebagai suatu strategi permainan penyerangan dan bahkan dapat memasukkan bola ke gawang lawan. Selain itu, passing juga dapat digunakan untuk menyadarkan bola setelah terjadi pelanggaran dan untuk membersihkan atau menepis bola-bola berbahaya di wilayah sendiri atau dengan tujuan untuk menghalangi serangan lawan di wilayah pertahanan sendiri (Aldha Yudi, 2019).

Berdasarkan hipotesis tersebut, maka teknik yang digunakan untuk merencanakan dan menerapkan model persiapan passing yang akan diberikan adalah gabungan dari strategi latihan dan teknik bermain.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian dan pembahasan yang telah dilakukan pada bagian sebelumnya, maka pada bagian ini akan dijelaskan bahwa terdapat pengaruh latihan *passing drills* terhadap kemampuan *passing* dalam cabang olahraga sepakbola pada pemain Sko Sumbar dengan skor rata-rata 124,12 pada pre-test, dan skor rata-rata 127,92 pada post-test. Hal ini dibuktikan secara nyata, dimana setelah dilakukan uji “t” diperoleh hasil thitung = 2,82 > ttabel = 1,711. Dengan demikian, Ho ditolak sedangkan Ha diterima. Kesimpulannya adalah dengan dilakukannya latihan *passing drills*,

kemampuan *passing* meningkat sehingga hasil tes pada tes terakhir mengalami peningkatan yang maksimal. Berdasarkan hasil di atas, penulis dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi kendala yang dialami dalam melatih kemampuan *passing*, antara lain: Bagi pemain yang memang memiliki kemampuan *passing* yang kurang baik, dapat ditingkatkan dengan latihan *passing drills*. Bagi pelatih dapat digunakan sebagai program latihan untuk melatih kemampuan *passing*.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. (2018). Daya ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Berkontribusi Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 81
- Akbar, A., Donie, Ridwan, M., & Padli. (2021). Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah dengan Kemampuan Service Atas Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 3(2), 107–119.
- Aldha yudi, alex. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Game Terhadap Keterampilan Passing Siswa SMAN 4 Sumbar. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 8(2), 1-8.
- Alexander, H. B., Wright, C. J., Taplinger, D. H., & Fountain, N. B. (2020). *Incidence of seizure exacerbation and injury related to football participation in people with epilepsy*. *Epilepsy and Behavior*, 104.
- 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, s, A., & Barlian, E. (2020). Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Kemampuan Heading. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 73–79
- Arsita, Putra, M. A., & Sinurat, R. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *JOSET*, 2(1), 40–49.
- Arwandi, J., & Ridwan, M. (2022). The Soccer Short Passing Skill Increased for Sarilamak United Soccer School Player U12. *Jurnal Performa Olahraga*, 6(2), 88–101
- Barlian, E. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Backhand Tennis Lapangan. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 137–143
- Bozkurt, S., Coban, M., & Demircan, U. (2020). The Effect of Football Basic Technical Training Using Unilateral Leg on Bilateral Leg Transfer in Male Children. *Journal of Physica Education*, 31, 1–10

- Dawidowicz, A., Zysk, E., Figurska, M., Żróbek, S., & Kotnarowska, M. (2020). *The methodology of identifying active aging places in the city - Practical application*. *Cities*, 98.
- Finlay, M. J., Tinnion, D. J., & Simpson, T. 2022. *A Virtual Versus Blended Learning Approach To Higher Education During The Covid-19 Pandemic: The Experiences Of A Sport And Exercise Science Student Cohort*. *Journal Of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 30, 100363.
- Goodyear, V. A., Skinner, B., Mckeever, J., & Griffiths, M. 2023. *The Influence Of Online Physical Activity Interventions On Children And Young People's Engagement With Physical Activity: A Systematic Review*. *Physical Education And Sport Pedagogy*, 28(1), 94–108.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). *Exercising Interest in the Middle Age Group*. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214–223.
- Herman; ASRI, Ariana; TAMAJARRA, Tamajarra. Hubungan Koordinasi Mata Kaki, Kekuatan Otot Tungkai, dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Shooting dalam Permainan Sepak Bola Siswa MAN 2 Kota Makassar. **Gerak: Journal of Physical Education, Sports, and Health**, [S.l.], v. 1, n. 1, p. 8-13, jan. 2021. ISSN 2828-5433.
- Hidayat, R., Budi, D. R., Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Listiandi, D. (2020). *Faktor Kondisi Fisik Dominan Penentu Keterampilan Bermain Sepak Takraw*. *Menssana*, 33–40.
- Irawan. 2019. *Reliability and Validity of Passing and Control Test of Students Football Skill at FIK UNP*. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, volume 464.
- Jamudin, J., Gani, R. A., & Ma'mun, S. (2021). *Survei Tingkat Keterampilan Dasar Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sman 1 Surade*. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 82.
- 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).
- Laksono, (2019). *The Effect of Training Methods and Eye-Foot Coordination On Football Dribbling Ability*. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 9 (1) (2019) 1 – 5, p-ISSN 2460-724X e-ISSN 2252-6773
- Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. 2022. *Sport Psychology And Performance Meta-Analyses: A Systematic Review Of The Literature*. *Plos One*, 17(2), E0263408.

- Mardela, R., & Syukri, A. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Jump Service Atlet Bolavoli Putra Tim Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 28–47.
- Masrun, M. (2016). Pengaruh Mental Toughness Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Olahraga Atlet Pplp Sumbar. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 1–11
- Mulya, G. (2020). Pengaruh Latihan Imagery dan Koordinasi terhadap Keterampilan Shooting pada Olahraga Pétanque. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 4(2), 101–106.
- Nasution, I. E., & Suharjana, S. (2015). Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincahan Dengan Pendekatan Bermain. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 178–193. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i2.6241>
- Pache, G. (2020). *Sustainability Challenges in Professional Football: The Destructive Effects of the Society of the Spectacle*. *Journal of Sustainable Development*, 13(1), 85–96.
- Padli, P., Mariati, S., & Irawan, R. (2021). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max: Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2), 122–129
- Prakarsa. 2020. Pengaruh Variasi Latihan Plyometric Terhadap Akurasi Shooting Pemain Akademi Psp Padang. *Jurnal Patriot Volume 2 Nomor 1*, Tahun 2020.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170
- Purnomo, E., Marheni, E., & Jermaini, N. (2020). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja. *Journal of Sport Science and Physical Education Volume 1*, No 2, Oktober 2020, hal. 1-7.
- Putra, M., Hermanzoni, H., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Pengaruh Model Latihan Passing Terhadap Akurasi Passing. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1036–1046.
- 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.
- 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.
- Soniawan, V. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 322214.

Warni, H., Arifin, R., & Bastian, R. A. (2017). Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan Vo2Max Pemain Sepakbola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4248>

Weda. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. IKIP PGRI Bali, *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186–192.