

# **Pengaruh Latihan *Passing Combination* Terhadap Akurasi *Passing* Sepakbola Pemain U-12 SSB Balai Baru Padang**

**Tegar Sony<sup>1\*</sup>, Alex Aldha Yudi<sup>2</sup>, Roma Irawan<sup>3</sup>, Ardo Okilanda<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: [tegarsony720@gmail.com](mailto:tegarsony720@gmail.com)

## **ABSTRAK**

Penelitian ini berawal dari fakta bahwa pemain U-12 SSB Balai Baru Kota Padang sering melakukan kesalahan saat melakukan passing yang mengakibatkan kurangnya kelancaran dalam pertandingan. Selain itu, bola sering berhenti ketika mencapai tengah lapangan sehingga menyulitkan tim untuk mencetak gol. Penelitian ini mengkaji dampak latihan kombinasi passing terhadap akurasi passing dan penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Dalam penelitian ini populasi berjumlah 65 orang pemain SSB Balai Baru dan teknik yang digunakan untuk penelitian ini yaitu purposive sampling digunakan untuk memilih 20 pemain dari kelompok usia U-12 serta instrument yang digunakan adalah Akurasi Passing. Untuk menganalisis data secara statistik dilakukan uji normalitas Liliefors dan uji-t dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan kombinasi passing berpengaruh terhadap akurasi passing pada pemain U-12 SSB Balai Baru Kota Padang, dengan nilai normalitas Pree Test L hitung (0,096) < L Tabel (0,19), Post Test L hitung (0,119) < L Tabel (0,19) dan nilai uji (T) t hitung (7,5) > t tabel (2,10).

**Kata Kunci:** Latihan Passing; Kombinasi Passing; Akurasi Passing; Sepak Bola

## ***The Effect of Combination Passing Training on the Passing Accuracy of U-12 Soccer Players at Balai Baru Elementary School, Padang***

### **ABSTRACT**

*This study began with the fact that U-12 SSB Balai Baru Padang City players often made mistakes when passing, which resulted in a lack of fluency in the game. In addition, the ball often stopped when it reached the middle of the field, making it difficult for the team to score goals. This study examined the impact of passing combination training on passing accuracy and this study was an experimental study. In this study, the population was 65 SSB Balai Baru players and the technique used for this study, namely purposive sampling, was used to select 20 players from the U-12 age group and the instrument used was Passing Accuracy. To analyze the data statistically, Liliefors' normality test and t-test were carried out with a significance level of  $\alpha = 0.05$ . The results of the study showed that combination passing training had an effect on passing accuracy in U-12 SSB Balai Baru Padang City players, with the normality value of Pre-Test L count (0.096) < L Table (0.19), Post-Test L count (0.119) < L Table (0.19) and the test value (T) t count (7.5) > t table(2.10).*

**Keywords:** *Passing Training; Passing Combination; Passing Accuracy; Football*

---

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah tempat di mana seseorang dapat berprestasi dan berbuat baik untuk negara (Padli, 2021). Olahraga adalah bagian integral dari kehidupan manusia, terdiri dari aspek fisik dan spiritual. Kehidupan yang harmonis akan muncul dalam pertumbuhannya jika kedua komponen berkembang dan tumbuh secara selaras. Olahraga adalah salah satu cara untuk mengharmoniskan kehidupan fisik dan spiritual manusia (Yudi, 2020). Menurut Masrun (2016) Prestasi olahraga tidak dapat dicapai dalam waktu singkat. Peningkatan prestasi atletik harus dimulai dari awal, secara berlapis, termodifikasi, dan terkendali. Menurut Afrizal (2018), Olahraga bertujuan untuk memberikan pendidikan, hiburan, menyehatkan jasmani, memajukan vokasi, dan meningkatkan perekonomian, serta meraih prestasi yang dapat mengharumkan nama baik dan kebanggaan bangsa.. Salah satu jenis latihan fisik yang melibatkan gerakan tubuh yang berulang-ulang dan dirancang dengan baik disebut olahraga (Okilanda, 2025).

(Goodyear, et al. 2023) Menggambarkan tindakan yang dilakukan secara konsisten untuk meningkatkan kesejahteraan kardiovaskular. "Pekerjaan dinamis yang dilakukan tanpa gagal untuk meningkatkan kesejahteraan kardiovaskular" yaitu arti dari "berolahraga". Lalu, olahraga meningkatkan kesejahteraan fisik. Akan tetapi, Olahraga berkontribusi pada peningkatan kinerja individu (Louchbaum dkk., 2022). Hal ini karena olahraga menyediakan sarana bagi bangsa untuk meraih kesuksesan dan menjalankan aktivitas dengan tepat (Padli, 2021). Olahraga merupakan aktivitas praktis yang dapat memperkuat aspek fisik dan mental, serta kondisi yang esensial bagi kehidupan sehari-hari (Haryanto, 2019). Hal ini disebabkan oleh keragaman dan kompleksitas interaksi sosial yang dapat memengaruhi perkembangan generasi muda, olahraga dianggap dapat meningkatkan kepribadian seseorang (Purnomo, 2020).

Sepak bola mengalami banyak perubahan peristiwa dengan cepat, menunjukkan bahwa sepak bola sudah menjadi permainan umum. Sangat mungkin bahwa olahraga ini terkenal di seluruh dunia. Yuliandra E., Alnedral A., dan Fardi (2018) menyatakan Sepakbola adalah jenis olahraga beregu yang membutuhkan keterampilan gerakan individu dan kerja sama antar pemain untuk memainkan bola dengan baik. Seorang pemain sepakbola harus memiliki kemampuan gerakan individu (*individual skills*) yang baik seperti passing, daya tahan, tembakan, kontrol bola, dan arah (Irawan, R, 2018). Konsep dasar sepak bola adalah mencetak gol dan mencegah lawan mencetak gol ke

gawang sendiri (Yudi, 2019).

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 adalah permainan yang membutuhkan pemain yang tahu strategi individu dasar dan bekerja sama satu sama lain. Strategi dasar adalah bagian terpenting dari 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. Salah satu teknik penting yang harus dimiliki setiap pemain adalah mengoper bola. “Pada lapangan yang datar dan ukuran lapangan yang kecil, diperlukan passing yang keras dan tepat karena bola meluncur sejajar dengan tumit pemain. John R. Cone (2012) menyatakan seperti yang dinyatakan oleh Ellena Turner (2013) Tidak dapat dipungkiri bahwa keterampilan passing sangat penting bagi seorang pemain sepak bola. Ilmuwan berpendapat bahwa kemampuan passing sangat penting dalam sepak bola karena dengan melakukan passing yang benar, rekan satu timnya dapat mengoper bola dan lawan tidak dapat mengambilnya.

Menurut Filipe M. Clemente (2013), passing yang luar biasa dikombinasikan dengan beberapa langkah yang salah dapat membuat permainan menjadi lebih menarik. Paul's Abundance (2011) Passing dalam olahraga sepakbola bertujuan untuk mengoper bola kepada rekannya agar mereka dapat membuat gol melawan gawang lawan dan melindungi area yang dijaga. Hidayat dengan Witarsyah (2020) Untuk passing yang efektif, langkah, ketepatan, dan waktu pelepasan bola sangat penting.

Untuk meningkatkan akurasi passing, aktivitas passing berpasangan dan berkelompok digunakan. Strategi adalah rencana untuk menipu, mengakali, atau mengecoh lawan dengan menggunakan tindakan atau pengembangan yang cerdas dalam koordinasi atau kompetisi yang sepenuhnya bertujuan untuk menang (Ikhwanul Arifan et al 2020).

Di kota Padang Sepakbola adalah olahraga yang paling disukai oleh semua orang, seperti yang ditunjukkan oleh banyaknya klub sepakbola di Kota Padang dan seringnya pertandingan sepakbola. Anak-anak Kota Padang juga tidak ketinggalan berbagai acara sepakbola, seperti liga pendidikan, gala siswa, Liga ISSB, Open Turnamen U-17, Festival Sepakbola SSB, Gala Desa, Soeratin, Danone, dll. Hal ini menunjukkan bahwa Kota Padang telah melakukan banyak hal untuk mengidentifikasi, mengembangkan, dan mengembangkan pemain muda yang ingin menjadi pemain profesional dan membanggakan.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan peneliti, dari beberapa pertandingan sepakbola yang di mainkan oleh tim SSB Balai Baru kategori usia 12 ditemukan bahwasanya penguasaan keterampilan teknik dasar *Passing* bola para pemain belum maksimal, sehingga pencapaian prestasi masih jauh dari harapan yang diinginkan, terlihat dari beberapa pertandingan yang telah dilakukan selama kurang lebih 1 tahun dalam segala ajang kompetisi tournament, uji coba, dll. Dari beberapa kekurangan yang telah disebutkan, peneliti tertarik untuk melakukan sebuah latihan passing karena passing adalah salahsatu 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 SSB Balai Baru Kota Padang. Latihan passing ini dapat digunakan pada saat sesi latihan di SSB Balai Baru agar sesi latihan berjalan lebih efektif dan tidak monoton, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Passing Combination* Terhadap Akurasi *Passing* Pemain U-12 SSB Balai Baru Kota Padang”.

## **METODE**

Penelitian kuantitatif ini dilakukan melalui eksperimen. Studi ini menggunakan desain "Sebuah Kelompok Pretest-Posttest Desain", yang berarti ada pretest sebelum perlakuan dan posttest setelah perlakuan. Desain ini membuat penelitian lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan apa yang dilakukan sebelum perlakuan (Sugiyono,

2015). Model ini secara keseluruhan diawali dengan uji coba awal (pretest) untuk mengukur kondisi awal (X). Kemudian, treatment (T) diberikan kepada kelompok eksperimen, dan kemudian diberikan tes posttest (Y). Penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan SSB Balai Baru Kota Padang. Sedangkan waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan September-Oktober 2025. Populasi menggambarkan sejumlah data yang jumlahnya sangat banyak dan luas dalam sebuah penelitian, dimana populasi juga merupakan kumpulan dari semua kemungkinan orang-orang, benda-benda dan ukuran lain yang menjadi objek perhatian dalam sebuah penelitian (Purwanza, 2022) sebanyak 20 orang dan sampel diambil dengan cara purposive sampling sebanyak 20 orang.

Instrumen penelitian merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam melakukan kegiatan untuk mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya (Mauliddiyah, 2021). Dalam penelitian ini menggunakan short passing yang dibantu oleh pengawas peneliti untuk memberikan penelitian yang sesuai dengan kemampuan pemain SSB Balai Baru Kota Padang untuk passing. Cara pelaksanaan :

1. Peserta bersiap dan berdiri di belakang garis start.
2. Pada saat aba-aba “ya” peserta tes lari ke arah bola 1 dan menendang bola ke sasaran
3. Lalu berlari menuju bola 2 dan tendang bola ke sasaran 2.
4. Kemudian, lari menuju bola 3 dan tendang bola ke sasaran 3.
5. Setelah itu, lari menuju bola 4 dan tendang bola ke sasaran 4.
6. Dan yang terakhir sprint menuju finish.

Teknik pengumpulan data menggunakan data pretes untuk melakukan passing sebelum sampel diberikan perlakuan atau program latihan, dan data postes untuk melakukan passing setelah sampel diberikan perlakuan atau program latihan menggunakan kombinasi metode latihan variasi passing (Sujono, 2021).

Teknik analisis data yang digunakan adalah uji prasyarat dengan uji normalitas dan uji hipotesis (uji-T). Analisis data sangat penting dalam proses penelitian kuantitatif. Analisis digunakan untuk memahami hubungan dan konsep di dalam data sehingga hipotesis dapat dikembangkan. Saat mengolah data penelitian, peneliti menggunakan koefisien determinasi untuk mengetahui besar pengaruh latihan *Passing* terhadap akurasi *Passing* sepak bola pada pemain u-12 SSB Balai Baru kota Padang. Langkah-langkah perhitungan pengolahan data sebagai berikut:

### Uji Normalitas

Uji normalitas adalah melakukan pengujian terhadap normal tidaknya data yang akan di analisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah menggunakan metode lilliefors. Data dikatakan berdistribusi normal atau  $H_0$  diterima apabila nilai  $L$  tabel lebih besar dari  $L$  hitung.

### Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan di analisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Data yang di nyatakan homogen apabila  $F$  hitung lebih kecil dari pada  $F$  table.

### Uji Hipotesis Statistik (Uji-T)

Analisis Teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan t-test yang di sebutkan oleh (Arikunto, 2013 : 365), dengan rumus sebagai berikut :

Keterangan:

$Md$  : Mean (rata-rata) dari perbedaan pre test dan post test

$\sum x^2d$  : Jumlah kuadrat deviasi

$N$  : Jumlah sampel yang diteliti

## HASIL

Penelitian telah dilakukan pada bulan September-Oktober 2025 di SSB Balai Baru. Bab ini akan menganalisis dan membahas hasil penelitian ini berdasarkan penjelasan dan uraian sebelumnya. pada judul Pengaruh Latihan *Passing Combination* Terhadap Akurasi *Passing* Sepakbola Pemain u-12 SSB Balai Baru Kota Padang. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan hipotesis yang diajukan sebelumnya. Gambaran masing-masing data dalam kelompok dapat dilihat pada deskripsi berikut:

### Pretest Kemampuan Passing

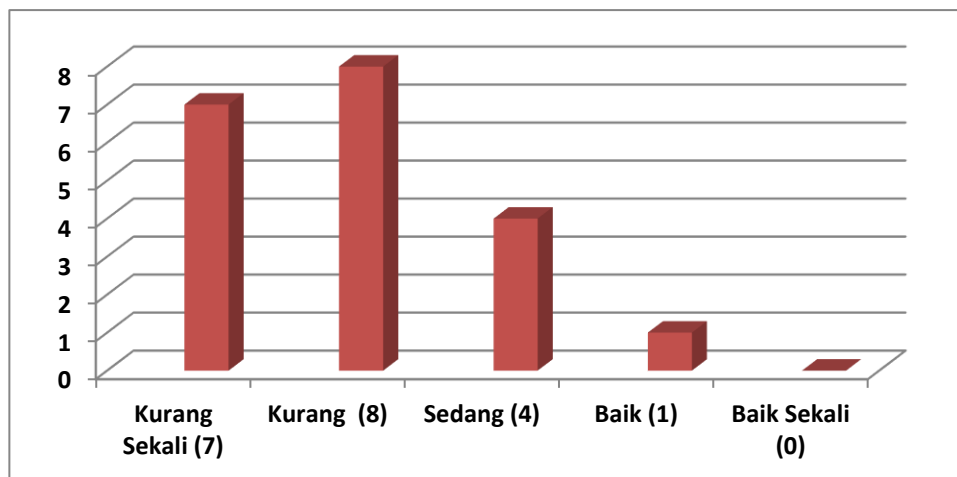
Passing test digunakan untuk mengukur kemampuan passing. Hasil pengukuran dari dua puluh sampel memberikan nilai tertinggi 57, nilai terendah 32, dan rentang nilai 25 masing-masing. Menurut distribusi skor rata-rata (mean) adalah 44,1, dan standar deviasi adalah 7,51. Sebaran data lengkap dapat ditemukan di bawah ini:

Tabel 1. Data Hasil Pre Test

Sumber variasi	N	Nilai Maksimum	Nilai Minimum	Rentang	Mean	Standar Deviasi
Pre Test	20	57	32	25	44,1	7,51

Tabel 2. Distribusi Data Pre Test

No	Kategori	T-Score	Fi	Presentase
1	Baik Sekali	>62	0	0 %
2	Baik	56-61	1	5 %
3	Sedang	49-55	4	20 %
4	Kurang	42-48	8	40 %
5	Sangat Kurang	<41	7	35 %



Gambar 1. Diagram Batang Pretest

Hasil analisis data pre test kemampuan teknik *passing* dengan kelas T- Score >62 berjumlah 0 sampel (0%) dengan kategori baik sekali, kelas T-Score 56-61 berjumlah 1 sampel (5%) dengan kategori baik, kelas T-Score 49-55 berjumlah 4 sampel (20%) dengan kategori sedang, kelas T-Score 42-48 berjumlah 8 sampel (40%) dengan kategori kurang, kelas T-Score <41 berjumlah 7 sampel (35%) dengan kategori kurang sekali.

#### Post Test Kemampuan Passing

Passing Test adalah alat untuk mengukur kemampuan passing seseorang. Hasil dari pengukuran yang dilakukan pada dua puluh sampel menunjukkan nilai tertinggi 68, nilai terendah 32, dan rentang nilai 32. Hasil distribusi skor menunjukkan rata-rata (mean)

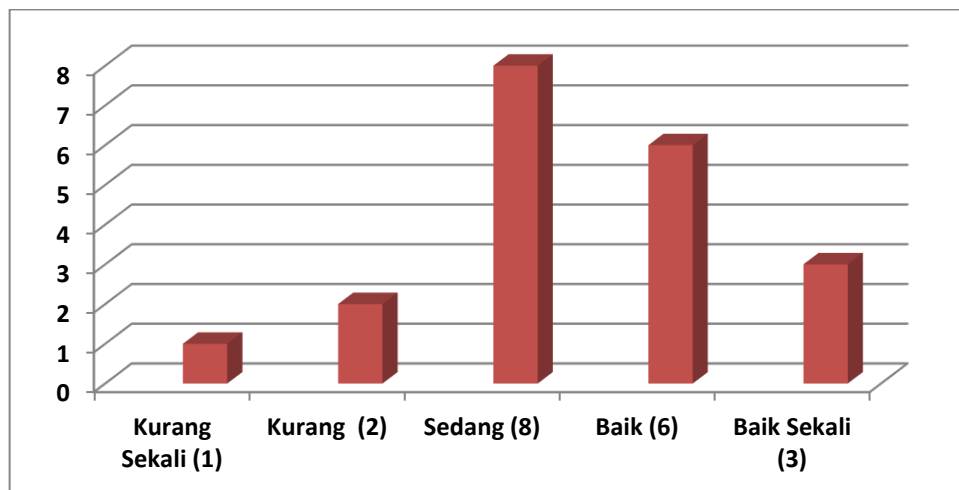
53,45 dan standar deviasi 8,30. Sebaran data lengkap dapat ditemukan di bawah:

Tabel 3. Data Hasil Post Test

Sumber variasi	N	Nilai Maksimum	Nilai Minimum	Rentang	Mean	Standar Deviasi
PostTest	20	68	32	36	53,45	8,30

Tabel 4. Distribusi Data Post Test

No	Kategori	T-Score	Fi	Presentase
1	Baik Sekali	>62	3	15 %
2	Baik	56-61	6	30 %
3	Sedang	49-55	8	40 %
4	Kurang	42-48	2	10 %
5	Kurang Sekali	<41	1	5 %



Gambar 2. Diagram Batang Post Test

Hasil analisis data Post Test kemampuan Akurasi *passing* dengan kelas T- Score 62 berjumlah 0 sampel (0%) dengan kategori baik sekali, kelas T-Score 56-61 berjumlah 1 sampel (5%) dengan kategori baik, kelas T-Score 49-55 berjumlah 4 sampel (20%) dengan kategori sedang, kelas T-Score 42-48 berjumlah 8 sampel (40%) dengan kategori kurang, kelas T-Score <41 berjumlah 7 sampel (35%) dengan kategori kurang sekali.

#### Uji Normalitas

ini dilakukan untuk mengetahui apakah sampel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang di gunakan adalah uji *liliefors* taraf signifikan = 0,05 dengan persyaratan  $L_{hitung} < L_{Tabel}$ .

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Kelompok	L <sub>Hitung</sub>	L <sub>Tabel</sub>	Keterangan
Pre Test	0,096	0,190	Normal
Post Test	0,119		

$L_{Hitung} < L_{Tabel}$  : Maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

#### Pengujian Hipotesis Statistik

Setelah dilakukan uji normalitas, selanjutnya dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui pengaruh latihan *Passing Combination* terhadap Akurasi *Passing* pemain u-12 SSB Balai Baru Kota Padang. Hasil uji T yang memiliki Tingkat signifikansi 0,05 menunjukkan bahwa latihan kombinasi passing memengaruhi akurasi passing, dengan nilai rata-rata 44,1 dan simpangan baku 7,51 pada pra-tes. Setelah diberikan perlakuan sebanyak 16 kali, nilai rata-ratanya adalah 53,45 dengan simpangan baku 8,30 pada pasca-tes.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

Kemampuan Teknik Passing	Mean	SD	T <sub>hitung</sub>	T <sub>tabel</sub>	Hasil Uji
Pre Test	44,1	7,51	8,8	2,10	Signifikan
Post Test	53,45	8,30			

Berdasarkan hasil yang didapatkan, maka dapat dikatakan bahwa latihan *Passing Combination* berpengaruh terhadap Akurasi *Passing* pemain u-12 SSB Balai Baru ( $T_{Hitung} = 8,8 > T_{Tabel} = 2,10$ ). Dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima.

#### PEMBAHASAN

Pembahasan ini dilakukan berdasarkan kesimpulan dari hasil analisis statistika dan kajian teori. Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh  $T_{Hitung} = 7,5 > T_{Tabel} = 2,10$  pada taraf signifikansi 0,05 pada jumlah sampel 20 dengannilai rata-rata pre-test 44,1 dan post test 53,45. Maka dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian terdapat pengaruh latihan *Passing Combination* terhadap Akurasi *Passing* pemain u-12 SSB Balai Baru Kota Padang. Perlakuan yang diberikan selama 16 kali pertemuan sesuai dengan program latihan. Latihan yang dilakukan 3 kali

dalam satu minggu secara berkelanjutan. Model variasi latihan yang diterapkan meningkat setiap harinya, bentuk latihan berubah-ubah dengan menambah rintangan dan semakin banyak sentuhan dengan bola.

Penelitian terdahulu menegaskan pentingnya latihan variasi passing untuk meningkatkan keterampilan pemain, seperti drill, rondo, give and go kombinasi diamond, passing, serta target gawang kecil. Semua metode ini terbukti efektif dalam meningkatkan akurasi maupun kualitas passing pemain. Umpan kombinasi adalah pengaturan aliran bola yang cepat dan efektif di antara pemain. Latihan ini jika dilakukan dengan benar dapat memperkuat kekompakan tim, kemampuan passing dan kerja sama antar pemain. Latihan kombinasi passing memberi pengaruh signifikan terhadap kualitas penguasaan bola pemain SSB (Prastio et al., 2025). Prinsip latihan termasuk kemampuan pemain untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas dalam melakukan perubahan tubuh menuju perbaikan yang lebih maksimal. Peningkatan kemampuan fisik dan mental seseorang seharusnya direncanakan dan dilakukan dengan cara yang meningkatkan kualitas sesuai dengan program latihan. (Kutolos et al, 2021).

Passing yang baik membutuhkan pemahaman antar pemain karena semua pemain akan terus menerus ingin menciptakan celah untuk mengoper bola dan meneruskan operan bola, sementara pemain bertahan akan berupaya menutup celah untuk mengurangi peluang mengoper bola (Donie et al., 2025). Pelatih harus memiliki materi bervariasi yang menekankan pada penguasaan bola, latihan yang memperbanyak sentuhan bola dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas passing pemainnya. Seperti contoh latihan passing yaitu passing exercise, passing diamond, passingber-hadapan, el-rondo. Variasi latihan sangat tepat diterapkan pada atlet usia muda, karena atlet usia dini lebih mudah mengalami kejenuhan dan kurangnya motivasi dalam latihan dibandingkan atlet senior. Latihan berarti bahwa sesuatu itu selalu diulang-ulang, untuk itu perlu memilih metode latihan mana yang akan digunakan untuk meningkatkan teknik dasar passing. Mengembangkan keterampilan passing dapat dicapai dengan memberikan materi latihan passing secara berulang dengan teknik yang benar (Permono & Ramadhani, 2025). Hasil diskusi di atas menunjukkan bahwa latihan kombinasi passing berpengaruh atau berkontribusi pada akurasi passing pemain sepak bola, dikarenakan variasi latihan merupakan metode yang dapat meningkatkan motivasi, mengurangi rasa bosan, menciptakan ketangkasan dan kebebasan berpikir para pemain sepakbola. Variasi latihan

juga mencakup prinsip latihan yang berkesinambungan.

## KESIMPULAN

Analisis data dan diskusi membawa pada kesimpulan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima berdasarkan hasil uji hipotesis. Jika  $T_{\text{hitung}} = 7,5$  dan  $T_{\text{tabel}} = 2,10$ , maka hal ini dapat disimpulkan hasilnya menunjukkan bahwa kombinasi latihan passing mempengaruhi akurasi passing pemain U-12 SSB di Balai Baru Kota Padang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal S.(2018),“Hubungan Kecepatan dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Menendang Bola Sepak”, Vol. 2, 01 (2017). *Performa Olahraga*
- Alexander, H. B., Wright, C. J., Taplinger, D. H., & Fountain, N. B. (2020). Insidensi eksaserbasi kejang dan cedera terkait partisipasi sepak bola pada penyandang epilepsi. *Epilepsi dan Perilaku*, 104.
- Andika, A., Masrun, M., & Okilanda, A. (2025). Pengaruh Latihan Teknik terhadap Akurasi Tembakan Pemain SSB DK Junior Pasaman. *Gladiator Journal*, 5(8), 1457-1469.
- Cone, John R. (2012). Pengujian Performa Spesifik Sepak Bola untuk Kebugaran dan Atletik: Pengembangan Profil Pemain yang Komprehensif, Vol. 34, 05, Oktober 2012, *Jurnal Kekuatan dan Pengondisian*
- Donie, D., Irawan, R., & Arifan, I. (2025). Pengaruh Variasi Umpan Kombinasi terhadap Kemampuan Umpan Futsal di SMAN 4 Mandau. *Jurnal Gladiator*, 5(8), 1425-1435.
- Ellena Turner, Allan G. Munro, dan Paul Comfort (2013) "Sepak Bola Wanita: Bagian 2 Pertimbangan dan Rekomendasi Pelatihan," Vol. 35, 1 Februari 2013, *Jurnal Kekuatan dan Pengondisian*
- Filipe M. Clemente, Fernando M. Lourenc, O Martins, dan Rui S. Mendes (2014) "Mengembangkan Kebugaran Aerobik dan Anaerobik Menggunakan Permainan Sepak Bola Sisi Kecil: Proposal Metodologis." Vol. 36, 3 Februari 2014, *Jurnal Kekuatan dan Pengondisian*
- Goodyear, V. A., Skinner, B., Mckeever, J., & Griffiths, M. 2023. Pengaruh Intervensi Aktivitas Fisik Daring terhadap Keterlibatan Anak dan Remaja dalam Aktivitas Fisik: Tinjauan Sistematis. *Pendidikan Jasmani dan Pedagogi Olahraga*, 28(1), 94–108.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Minat Latihan pada Kelompok Usia Paruh Baya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(02), 214–223.
- Herman, ASRI, Ariana; TAMAJARRA, Tamajarra. Hubungan Koordinasi Pergelangan Kaki-Kaki, Kekuatan Otot Tungkai, dan Daya Lepas Otot Tungkai terhadap Kemampuan Menembak dalam Permainan Sepak Bola Siswa MAN 2 Kota Makassar. *Gerak: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, [S.l.], v. 1, n. 1, hlm. 8–13, Januari 2021. ISSN 2828-5433.
- Hidayat, R., & Witarsyah. (2020). Pengaruh Metode Latihan Pliometrik terhadap Kecepatan Atlet Sepak Bola SMA N 4 Sumbar FA. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(1), 48–53. <https://doi.org/10.24036/jpo139019>

- Ikhwanul Arifan, Eri Barlian, Afrizal (2020) Pengaruh Latihan Jump-to-Box terhadap Kemampuan Heading, Volume 5 Nomor 1, 2020, hlm. 73-79, Jurnal Prestasi Olahraga, ISSN Online: 2714-660X ISSN Cetak: 2528-6102 Jakarta: Pendidikan Olahraga.
- Joksimović, Ratko Pavlović, Marko Pantović, Nebahat Eler, Elvira Nikšić, & Srđan Bijelić. (2019). Manifestasi Daya Ledak: Perbedaan Spring Kaki Antar Pesepak Bola dari Berbagai Tingkat Kompetensi. *Jurnal Eropa Pendidikan Jasmani dan Ilmu Olahraga*, 5(10).
- Kutolos, A. R., Haluti, A., & Nur, A. (2021). PENGARUH KOMBINASI LATIHAN MENGGIRING MENGOPERASIKAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING KLUB SEPAKBOLA TUNAS MUDA DODA BUNTA. *Jurnal Pendidikan Olahraga BABASAL*, 2(2), 89-96.
- Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. 2022. Meta-Analisis Psikologi Olahraga dan Performa: Tinjauan Literatur Sistematis. *Plos One*, 17(2), E0263408.
- Masrun, M. (2016). Pengaruh Ketangguhan Mental dan Motivasi Berprestasi terhadap Performa Olahraga Atlet PPLP Sumatera Barat. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 1–11.
- Mauliddiyah, N. L. Metode dan Alat Penelitian untuk Pengumpulan Data G. Pache (2020). Tantangan Keberlanjutan Sepak Bola Profesional: Efek Destruktif Masyarakat Tontonan. *Journal of Sustainable Development*, 13(1), 85–96.
- Padli, Mariati, dan Irawan (2021). Pengaruh Latihan Sirkuit terhadap Peningkatan Vo2maks, *Jurnal Kinerja Olahraga*, 5(2), 122–129.
- Paul La Bounty dan Bill I. Campbell (2011). Pertimbangan Kekuatan dan Pengondisian untuk Seni Bela Diri Campuran, Vol. 33, 01, Februari 2011, *Jurnal Kekuatan dan Pengondisian*
- Permono, P. S., & Ramadhani, S. (2025). Pengaruh Metode Latihan Umpan Drill terhadap Akurasi Umpan Pemain Sepak Bola Muda. *Sepak Bola*, 5(1), 51–58.
- Prakarsha 2020. *Jurnal Patriot*, Volume 2, Nomor 1, 2020. Pengaruh Variasi Latihan Pliometrik terhadap Akurasi Tembakan Pemain Akademi PSP Padang.
- Prastio, R. (2025). Pengaruh Latihan Passing Kombinasi terhadap Dominasi Bola Penguasaan Bola dalam Sepak Bola. *Score*, 5(1), 39-49.
- Purnomo, Marheni, dan Jermaini (2020). Tingkat Keyakinan Atlet Remaja *Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani*, Volume 1, No. 2, Oktober 2020, halaman 1–7.
- Purwanza, S. W. (2022). *Media Sains Indonesia: Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Gabungan*. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 120-139.
- Soniawan V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Mempengaruhi Kemampuan Umpan Jauh dalam Sepak Bola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01).
- Sugiyono, (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujono. (2021). Pengaruh Latihan Variasi terhadap Keterampilan Passing Siswa Bola Voli SMA Kurnia Jaya Pangkalan Nyirih, Kabupaten Bengkalis. *Sport Journal*, 19-29.
- Yudi, A. A. (2019). Pengaruh Latihan Small-Sided Game terhadap Keterampilan Passing Siswa SMAN 4 Sumatera Barat. *Smart Sifa Journal*, (2), 1–8.
- Yuhendri, E., Arwandi, J., Sin, T. H., & Yudi, A. A. (2021). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB U-15 Balai Baru. *Gladiator*, 1(3), 123-133.

Yuliandra, E., Alnedral, A., & Fardi, A. (2018). Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola dalam Sepak Bola dengan Pendekatan Bermain. *Jurnal PendidikanSmartSifa*,7(2),42-53.