

**PENGARUH LATIHAN PASING BERPASANGAN TERHADAP  
KETEPATAN PASING MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN  
DALAM PADA PEMAIN SEPAK BOLA KLUB OPI FC  
PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**Muhammad Romadhon**

**06061281823028**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2024**

**HALAMAN DISETUJUI UJIAN AKHIR**

**PENGARUH LATIHAN PASING BERPASANGAN TERHADAP  
KETEPATAN PASING MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN  
DALAM PADA PEMAIN SEPAK BOLA KLUB OPI FC  
PALEMBANG**

**SKRIPSI**

Oleh

**Muhammad Romadhon**

Nomor Induk Mahasiswa 06061281823028

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

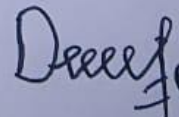
Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi,



**Destriani, M.Pd**  
NIP. 198912012019032018

Pembimbing,



**Destriani, M.Pd**  
NIP. 198912012019032018



HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH LATIHAN PASING BERPASANGAN TERHADAP  
KETEPATAN PASING MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN  
DALAM PADA PEMAIN SEPAK BOLA KLUB OPI FC  
PALEMBANG

SKRIPSI

Oleh

*Muhammad Romadhon*

Nomor Induk Mahasiswa 06061281823028

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan :

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi,



Destriani, M.Pd  
NIP. 198912012019032018

Pembimbing,



Destriani, M.Pd  
NIP. 198912012019032018

**HALAMAN TELAH LULUS UJIAN**

**PENGARUH LATIHAN PASING BERPASANGAN TERHADAP  
KETEPATAN PASING MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN  
DALAM PADA PEMAIN SEPAK BOLA KLUB OPI FC  
PALEMBANG**

**SKRIPSI**

Oleh

**Muhammad Romadhon**

Nomor Induk Mahasiswa 06061281823028

Telah diujikan dan lulus pada :


Hari :

Tanggal :

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Destiani, M.Pd
2. Anggota : Herry Yusfi, M.Pd

Mengetahui,  
Ketua Program Studi,



Destiani, M.Pd  
NIP. 198912022019032018

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Romadhon

NIM 06061281823028

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Pasing Berpasangan terhadap Ketepatan Pasing Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Pemain Sepakbola Klub OPI FC Palembang” Ini adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 29 Januari 2024  
Yang Membuat Pernyataan,



Muhammad Romadhon  
NIM. 06061281823028

## **PERSEMBAHAN DAN MOTTO**

Dengan mengucap syukur kepada Allah SWT, Kupersembahkan skripsi ini kepada :

- Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
- Terima kasih kepada kedua orang tua saya, Bapak Asmadi dan Ibu Masna, yang sangat luar biasa dan senantiasa berkorban dalam segala hal demi menyelesaikan pendidikan ini. Terima kasih atas kasih sayang, nasihat, motivasi dan do'a yang tiada henti saya dapatkan. Teruntuk Bapak dan Ibu skripsi ini saya persembahkan.
- Kakak dan Adik tercinta Abdul Rahman, Ahmad Faisal, Nisa, dan Hanifa yang selalu mendukung, memberikan semangat dan do'a nya untuk saya selama ini.
- Terima kasih kepada Tasya Amirah yang senantiasa selalu mendukung, memberi semangat, dan menemani saya dalam mengerjakan skripsi ini.
- Terima kasih kepada Bapak Giatarma, M.Pd yang telah membimbing saya sampai saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
- Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Ibu Destriani, M.Pd yang telah memfasilitasi dan memberikan ilmu sehingga dapat membuat saya bisa menyelesaikan perkuliahan dan skripsi dengan baik.
- Dosen pembimbing akademik sekaligus dosen pembimbing skripsi Ibu Destriani, M.Pd yang telah meluangkan waktu, telah memberi bimbingan dan bantuan kepada saya selama perkuliahan serta memberikan arahan dalam mengerjakan skripsi sehingga saya dapat menyelesaikan perkuliahan ini dengan baik.

- Kepada seluruh dosen Penjaskes yang telah memberikan ilmu sehingga dapat membuat saya bisa menyelesaikan perkuliahan dan skripsi dengan baik dan admin Penjaskes Kak Angga yang telah banyak membantu saya dalam kelancaran dalam menyelesaikan administrasi selama perkuliahan dan selama penyusunan skripsi ini.
- Teman seperjuangan seluruh mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan angkatan 2019 Universitas Sriwijaya. Semoga kita dapat meraih apa yang kita impikan. Terkhusus Daffa Adi Nugroho yang telah setia meminjamkan motor biru manis untuk PP Indralaya-Palembang.
- Almamater Kebangganku, Universitas Sriwijaya.

**MOTTO :**

- Jangan pernah tinggalkan sholat dan do'a. (Muhammad Romadhon)
- Jangan pernah patah semangat sekalipun dosen pembimbing sulit untuk meng-ACC, karena ada do'a dan keringat orang tua yang bercucuran demi melihat anaknya wisuda serta sukses. (Muhammad Romadhon)
- Satu untuk Semua, Semua untuk Satu (PENJASKES)

## **PRAKATA**

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Pasing Berpasangan terhadap Ketepatan Pasing Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Pemain Sepakbola Klub OPI FC Palembang” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Giatarma, M.Pd dan Ibu Destriani, M.Pd sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP Unsri dan Ibu Destriani, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga di tujukan kepada Bapak Dr. Heri Yusfi, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama penulis mengikuti perkuliahan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, 29 Januari 2024

Muhammad Romadhon



## DAFTAR ISI

PERSEMBAHAN DAN MOTTO .....	ii
PRAKATA .....	iv
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	vi
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT .....	vi
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Permasalahan Penelitian.....	3
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Rumusan Masalah .....	3
1.5 Tujuan Penelitian .....	3
1.6 Manfaat Penelitian .....	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....	5
2.1 Landasan Teori Sepakbola .....	5
2.1.1 Pengertian Sepakbola .....	5
2.1.2 Teknik dasar Permainan Sepakbola .....	6
2.2 Hakikat Pasing .....	6
2.2.1 Pengertian Pasing Sepakbola .....	6
2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Ketika Pasing.....	7
2.3 Pengertian Hasil Ketepatan dan Pasing Bawah.....	3
2.3.1 Pengertian Hasil .....	7
2.3.2 Pengertian Ketepatan (Akurasi) .....	8
2.3.3 Faktor Ketepatan .....	8
2.3.5 Gerakan Pasing Bawah Sepakbola.....	9
2.3.6 Tujuan Pasing Bawah Sepakbola.....	10
2.4 Instrumen Penelitian.....	10

2.5 Otot yang Bekerja Ketika Melakukan Pasing .....	11
2.6 Hakikat Latihan .....	12
2.6.1 Pengertian Latihan .....	12
2.6.2 Prinsip Latihan .....	12
2.6.3 Aspek-aspek Latihan .....	13
2.6.4 Tujuan Latihan .....	14
2.6.5 Faktor yang Menghambat Latihan .....	15
2.7 Kondisi Fisik .....	15
2.7.1 Daya Tahan .....	16
2.7.2 Kecepatan .....	16
2.7.3 Kekuatan .....	16
2.8 Hakikat Pasing Berpasangan .....	17
2.8.1 Pengertian Pasing Berpasangan .....	17
2.8.2 Tujuan Pasing Berpasangan .....	17
2.9 Variasi Latihan Pasing Berpasangan .....	18
2.10 Kerangka Berpikir .....	20
2.11 Hipotesis Penelitian .....	21
<b>BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>22</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	22
3.2 Rancangan Penelitian .....	22
3.3 Waktu .....	23
3.4 Variabel Penelitian .....	23
3.5 Definisi Operasional .....	24
3.6 Populasi dan Sampel Penelitian .....	24
3.7 Instrumen Penelitian .....	25
3.8 Teknik Pengumpulan data .....	26
3.9 Teknik Analisis Data Penelitian .....	28
<b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>33</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	33

4.1.1. Deskripsi Lokasi Penelitian .....	33
4.1.2. Deskripsi Sampel Penelitian .....	33
4.2 Deskripsi Data Hasil Pretest Ketepatan Pasing Bawah.....	34
4.3 Deskripsi Data Hasil Posttest Ketepatan Pasing Bawah .....	36
4.4 Deskripsi Data Peningkatan Latihan Pasing Bawah .....	39
4.5 Deskripsi Data Pengaruh Latihan Pasing Berpasangan .....	40
4.6 Uji Normalitas .....	41
4.7 Uji Hipotesis.....	41
4.8 Pembahasan.....	42
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN .....	44
5.1 Kesimpulan .....	44
5.2 Saran	44
DAFTAR PUSTAKA .....	45

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Teknik Melakukan Pasing .....	10
Gambar 2. Tes Ketepatan Pasing Sepakbola.....	11
Gambar 3. Latihan Pasing Berpasangan .....	18
Gambar 4. Latihan Pasing 1 vs 3 .....	19
Gambar 5. Latihan Pasing Bentuk Segitiga .....	19
Gambar 6. Kerangka Berpikir .....	21
Gambar 7. Tes Ketepatan Pasing Sepakbola.....	25
Gambar 8. Histogram Distribusi Pretest .....	35
Gambar 9. Histogram Distribusi Posttest.....	38
Gambar 10. Diagram Nilai Statistik Pretest dan Posttest.....	41

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 4.1. Daftar Tabel Distribusi Frekuensi Hasil Pretest .....	34
Tabel 4.2. Distribusi Data Instrumen Pretest .....	36
Tabel 4.3. Daftar Tabel Distribusi Frekuensi Hasil Posttest.....	37
Tabel 4.4. Distribusi Data Instrumen Posttest.....	39
Tabel 4.5. Daftar Perbandingan Antara Hasil Pretest dan Posttest .....	40
Tabel 4.6. Peningkatan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir .....	41

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. SK Pembimbing.....	54
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Proposal .....	56
Lampiran 3. Usul Judul Skripsi.....	57
Lampiran 4. Persetujuan Seminar Proposal .....	58
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian.....	59
Lampiran 6. Program Latihan .....	61
Lampiran 7. Foto Penelitian.....	74
Lampiran 8. Persetujuan Seminar Hasil Penelitian.....	75
Lampiran 9. Undangan Seminar Hasil Penelitian .....	76
Lampiran 10. Perbaikan Seminar Hasil Penelitian .....	77
Lampiran 11. Undangan Sidang Skripsi .....	78
Lampiran 12. Bukti Perbaikan Skripsi .....	79
Lampiran 13. Data Hasil Pretest .....	80
Lampiran 14. Data Hasil Posttest.....	81
Lampiran 15. Bukti Turnitin .....	59
Lampiran 16. Surat Penelitian OPI FC Palembang.....	83

**PENGARUH LATIHAN PASING BERPASANGAN TERHADAP  
KETEPATAN PASING MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN  
DALAM PADA PEMAIN SEPAK BOLA KLUB OPI FC  
PALEMBANG**

**Muhammad Romadhon<sup>1</sup>**

**ABSTRAK :** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan pasing berpasangan terhadap ketepatan pasing pada pemain sepakbola klub OPI FC Palembang. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu dengan menggunakan metode *one group pretest and posttest design*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 40 orang. Instrumen penelitian pada penelitian ini adalah tes ketepatan pasing sepakbola. Dari hasil pengolahan analisis data melalui perhitungan rumus uji-t didapatkan yaitu dengan  $t$  hitung sebesar  $9,55 > t$  tabel  $1,55$ . Persentase peningkatan setelah diberikan perlakuan adalah sebesar  $25,85\%$ . Maka,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Latihan pasing berpasangan menghasilkan pengaruh yang signifikan pada hasil ketepatan pasing bawah pemain sepakbola Klub OPI FC Palembang. Implikasi penelitian ini yaitu latihan pasing berpasangan dapat dilakukan dan dijadikan sebagai program latihan guna meningkatkan ketepatan pasing bawah pada pemain sepakbola.

Kata Kunci : Latihan Pasing Berpasangan, Kaki Bagian Dalam, Ketepatan Pasing.

**THE EFFECT OF PAIRED EXERCISE IN PAIRS ON  
THE ACCURACY OF PASTING USING THE FOOT THE  
INSIDE OF THE OPI FC PALEMBANG CLUB FOOTBALL  
PLAYER**

**Muhammad Romadhon<sup>1</sup>**

**ABSTRACT** : The purpose of this study was to determine the effect of pair pairing exercises on the accuracy of the passes of OPI FC Palembang club football players. This type of research is quasi-experimental research using the one group pretest and posttest design method. The sample in this study amounted to 40 people. The research instrument in this study was a soccer pass accuracy test. From the results of data analysis processing through the calculation of the t-test formula, it is obtained by t. count of  $9.55 > t.$  table 1.55. The percentage increase after being given treatment was 25.85%. So,  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. Paired pairing practice has a significant effect on the results of the accuracy of under-passing OPI FC Palembang Club football players. The implication of this research is that pairing exercises can be carried out and used as a training program to improve the accuracy of bottom pairing in soccer players.

Keywords : Paired Passing Exercise, Inner Leg, Fitting Accuracy.



## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Sepak bola adalah olahraga bola besar yang dimainkan oleh dua regu yang tiap-tiap regu berjumlah 11 orang. Permainan sepak bola dimainkan dengan menggunakan bola besar berukuran 27-28 inci dan memiliki tujuan dalam mencetak gol sebanyak-banyaknya serta melindungi gawang dari serangan lawan tanpa kebobolan satu poin pun. (Al-Hadiqie, Zidane Muhdhor, 2013). Hampir sebagian orang Indonesia dari yang muda sampai ke tua bahkan yang tinggal di kota-kota besar maupun desa, sangat senang bermain sepak bola.

Sepak bola sebenarnya adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim terdiri dari 11 pemain, termasuk penjaga gawang (Ramdhon M., A., A., Meirizal, dan Destriani, 2018). Pemain berketerampilan tinggi bisa mendapatkan keuntungan dalam kondisi tertentu, namun pemain sepak bola harus mengandalkan setiap anggota timnya untuk membuat permainan yang indah dan keputusan yang cepat. Pemain sepak bola harus memiliki keterampilan passing yang baik agar permainan sepak bola yang diciptakan dapat berhasil.

Pasing adalah suatu gerakan pemindahan bola yang berawal dari satu pemain ke pemain yang lainnya (Santoso, 2014). Pasing bertujuan untuk menggerakkan bola yang dilakukan oleh pemain agar pemain tersebut mendapat peluang cetak gol dan para pemain lawan tidak merebut kekuasaan bola. Latihan yang berpola dan bervariasi akan meningkatkan keterampilan teknik dasar passing, seperti salah satu contohnya yaitu latihan passing berpasangan yang divariasikan.

Latihan passing berpasangan merupakan latihan passing dimana anda saling berhadapan dengan bola pada jarak yang telah ditentukan (5 meter, 10 meter, 15 meter) dan bergantian mengoper sasaran bersama rekan anda. Menurut Fadlun Almahdali (2013:8), dari latihan berpasangan dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan pendekatan ini dapat dicapai hasil belajar yang baik pada saat mempelajari teknik dasar menembak bola dalam permainan sepak bola.

Tujuan dilakukannya latihan passing dalam bentuk berpasangan dan melewati target tersebut diharapkan akan dapat meningkatkan kemampuan passing, memberikan kekompakan sebuah tim untuk mencetak gol dalam permainan sepakbola dan mendalami pengetahuan mengenai pengaruh latihan passing berpasangan terhadap kemampuan ketepatan passing pada pemain sepakbola.

Permasalahan yang dialami oleh pemain sepakbola klub OPI FC Palembang pada saat latihan hari Minggu dan *sparing* di Lapangan SMA N 1 Palembang hari Sabtu tanggal 13 November 2021, masih banyak pemain yang banyak melakukan kesalahan pada umpan-umpan rendah, dan karena kurang mahir dalam mengoper, bola mudah diterima lawan, dan banyak pemain yang tidak mampu melakukan umpan-umpan rendah kepada rekan satu timnya.

Berdasarkan hasil observasi pada pemain sepakbola klub OPI FC Palembang terdapat 40 pemain mengikuti latihan tersebut, namun hanya delapan (20%) diantaranya yang mampu mengoper langsung ke temannya yaitu melewati target. 8 pemain (20%) melewati sasaran, namun bola pada akhirnya tidak sampai ke rekan setimnya dengan tepat. Sebaliknya, 24 (60%) pemain gagal melakukan passing dengan benar sehingga tidak tepat sasaran. Kurangnya latihan ketepatan passing akan menyebabkan kurangnya kemampuan teknik dasar sepakbola yaitu keterampilan passing.

Untuk dapat mencapai target akurasi passing yang baik dan benar dibutuhkan latihan yang maksimal untuk meningkatkan akurasi passing para pemain sepakbola klub OPI FC Palembang dengan cara memberikan materi dan contoh cara melakukan teknik passing yang baik dan juga latihan yang benar. Data dari hasil observasi memperlihatkan kurangnya ketepatan passing sesama teman terhadap akurasi passing pada pemain sepakbola klub OPI FC Palembang. Hal ini diperlukan latihan yang maksimal yaitu dengan menggunakan teknik latihan passing secara berpasangan.

Latihan ini dilakukan sebanyak tiga kali dalam seminggu yaitu pada hari Rabu, Sabtu, dan Minggu. Adapun alat-alat yang harus digunakan saat latihan adalah kun/gawang kecil, bola, dan pluit. Instrumen yang digunakan adalah “Tes passing menggunakan gawang kecil atau kun” dari Dharmawan Effendy (2015).

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Pasing Berpasangan terhadap ketepatan Pasing Menggunakan Kaki Bagian Dalam pada Pemain Sepakbola klub OPI FC Palembang”.

## **1.2 Permasalahan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan penelitian sebagai berikut :

1. Pemain klub sepakbola OPI FC Palembang masih belum tepat dalam melakukan pasing bawah ke sesama rekannya
2. Pemain klub sepakbola OPI FC Palembang masih sering melakukan kesalahan saat pasing bawah
3. Teknik pasing bawah pada pemain klub sepakbola OPI FC Palembang masih kurang baik

## **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan latar masalah di atas, maka batasan masalah dalam penelitian ini yaitu pengaruh latihan pasing berpasangan terhadap ketepatan pasing pada pemain sepakbola klub OPI FC Palembang.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan penelitian dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu adakah pengaruh latihan pasing berpasangan terhadap ketepatan passing pada pemain sepakbola di klub OPI FC Palembang.

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini guna bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pasing berpasangan terhadap ketepatan pasing pada pemain sepakbola klub OPI FC Palembang.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian yaitu :

1. Bagi pemain, diharapkan dapat memberikan manfaat untuk meningkatkan kemampuan pasing saat mengarahkan bola ke rekan se tim
2. Bagi pelatih, diharapkan dapat memberikan manfaat untuk menambah variasi latihan dalam melatih sepakbola
3. Kedepannya peneliti selanjutnya dapat menggunakan informasi dari penelitian ini sebagai acuan untuk membuat makalah penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini dan memperoleh hasil yang maksimal dengan mengubah variabel pembelajaran atau menambah jumlah sampel penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Abrar, A., & Syahara, S. (2018). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Akurasi Passing Pemain Sepakbola SMA Negeri 15 Padang. *Jurnal Patriot*, 79–85. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v0i0.15>
- Aji, S. (2016). *Buku Olahraga: Paling Lengkap*. Jakarta: Serambi Semesta Distribusi.
- Al-Hadiqie, Z. M. (2013). *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional: Teknik, Strategi Taktik Menyerang dan Bertahan*. Jakarta: Kata Pena.
- Almahdali, F. (2013). Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Menendang Bola dalam Permainan Sepakbola Melalui Latihan Drill pada Siswa Kelas V SDN Tangkian. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 1(1), 1–13.
- Anam, K. (2016). *Pembelajaran Berbasis Inkuiri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Anjani, A. Y., & Sari, D. M. (2022). Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(1).
- Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Jakarta: Rajawali Press.
- Basri, H. (2016). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Sepakbola Materi Passing dengan Kaki Bagian dalam Melalui Metode Frill pada Siswa Kelas V SDN Kalibaru 09 Pagi Kecamatan Clincing Jakarta Utara. *Motion*, 7(1), 1–14.
- Darmadi, H. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta.
- Dharmawan, E. (2015). *Pengaruh Model Latihan Small Side Games Terhadap Ketepatan Umpan (Passing) pada Permainan Sepakbola*. Skripsi.

Universitas Negeri Yogyakarta.

- Dwisetyo, M. R., Hartati, Giartama, & Aryanti, S. (2019). Interval Training Terhadap Daya Tahan Fisik Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal SMA. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 4(1), 21–25. <https://doi.org/10.26740/jossae.v4n1.p21-25>
- Erlangga. (2017). *Panduan Kepelatihan Sepakbola Anak*. Jakarta: Esensi.
- Griwijoyo, S. (2017). *Fisiologi Kerja dan Olahraga Fungsi Tubuh Manusia pada Kerja dan Olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hariato, G., Nurhadi, M., Wakit, N., & Sujarwo, E. (2016). Model Pembelajaran Passing Sepak Bola di SD. *BRILIANT: Jurnal Riset dan Konseptual*, 1(1), 58–62.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kurniawan, E., & Sifaq, A. (2018). Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bandu Paddle terhadap Kecepatan Berenang 20 Meter Gaya Bebas Atlet Putra Sidoarjo Aquatic Club. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(4).
- Kusnadi, N., & Hartadji, H. (2014). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Tasikmalaya: Universitas Siliwangi.
- Luxbacher, J. A. (2016). *Sepakbola*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ma'u, M., & Santosa, J. (2014). *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Yogyakarta: Cakrawala.
- Nurcahyo, M. A. (2013). *Pengaruh Juggling terhadap Kemampuan Passing Bola Pada Permainan Cabang Olahraga Sepakbola Siswa Putra kelas VI SDN Karangbong Kecamatan Gedangan Kabupaten Sidoarjo Tahun Pelajaran 2013-2014*. Surabaya: Unipa.
- Ramdhon, M. A. A., Usra, M., & Destriani, D. (2019). Latihan Fartlek Menggunakan Lintasan Pasir Terhadap Peningkatan VO<sub>2</sub> Maz Sepak Bola.

*Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7(1), 14–17.  
<https://doi.org/10.36706/altius.v7i1.8109>

Ridlo, A. F., Basri, H., & Ramadhan, F. P. (2020). pengaruh Variasi Latihan untuk Meningkatkan Hasil Passing dalam Permainan Sepakbola pada SSB Mutiara Babakan Kabupaten Bogor. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 10(2), 101–107. <https://doi.org/10.33558/motion.v10i2.1961>

Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.

Santoso, A. (2013). *Analisis dan Perancangan Perangkat Ajar Sistem Organ Tubuh Manusia pada SMA Negeri 1 Ponorogo Berbasis Multimedia*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Sudaryono, Margono, G., & Rahayu, W. (2013). *Pengembangan Instrumen Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Sudjana, N. (2005). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Sudjana, N. (2009). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV Alfabeta.

Sukirno. (2017). *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi (Panduan Praktis untuk Pelatih Pembina Khususnya Cabang Olahraga Atletik)*. Palembang: UNSRI Press.

- Suprijono, A. (2013). *Cooperative Learning Teori dan Aplikasi PAIKEM*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sutanto, T. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Warni, H., Arifin, R., & Bastian, R. A. (2017). Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan Vo2 Max Pemain Sepak Bola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(2). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4248>
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.