



Pengaruh Latihan *Power Otot Tungkai* terhadap Keterampilan *Passing* pada Permainan Sepak Bola di SSB Bima Muda Disdikbud

Taufiq Iqsal Afandi*¹, Daryono², Hengki Kumbara³

^{1,2,3} Universitas PGRI Palembang, Indonesia

Alamat: Jln A,Yani Lrg Gotong Royong 9/10 Ulu Plaju Palembang

Korespondensi penulis: tafandi194@gmail.com*

Abstract: Based on observations and the latest information, when researchers took part in training with SSB Bima Muda Disdikbud, the athletes looked very weak when passing and not optimal. This problem is caused by the leg muscle power not being optimal. So it is necessary to carry out exercises to increase leg muscle power for passing skills. The research method used is an experimental one group pre-test post-test design, which is carried out by providing treatment to research subjects. This research, which involved 21 SSB Bima Muda Disdikbud athletes with 16 treatments in the form of leg muscle power training, gave results where the average passing before was 66.5 which changed to 84.8 after being given the leg muscle power training treatment. Meanwhile, the results of the paired sample t-test show that there is an influence of leg muscle power training on the passing skills of SSB Bima Muda Disdikbud athletes because the sig. (2-tailed) is 0.05. Meanwhile ttable at $\alpha 0.05$ $Df = N-1$ where ($DF = 21 - 1 = 20$) so that ttable is obtained with a value of 1.725. So this research meets the requirements where $tcount > ttable$ ($13,005 > 1,725$) thus H_a is accepted and it can be concluded that there is an influence of leg muscle power training on passing skills in the soccer game of SSB Bima Muda Disdikbud athletes.

Keywords: Leg Muscle Power, Passing, Passing Average, Significance, Athlete

Abstrak: Berdasarkan observasi dan informasi terakhir ketika peneliti mengikuti latihan bersama SSB Bima Muda Disdikbud para atlet terlihat sangat lemah saat melakukan passing dan kurang maksimal. Permasalahan tersebut disebabkan karena power otot tungkai yang belum maksimal. Sehingga perlu dilakukan latihan untuk meningkatkan power otot tungkai terhadap keterampilan passing. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen one grup pre-test post-test design yaitu dilakukan dengan memberikan perlakuan (treatment) terhadap subjek penelitian. Penelitian yang melibatkan sebanyak 21 orang atlet SSB Bima Muda Disdikbud dengan 16 kali perlakuan (treatment) berupa latihan power otot tungkai ini memberikan hasil dimana rata-rata passing sebelum adalah 66,5 mengalami perubahan menjadi 84,8 setelah diberikan perlakuan latihan power otot tungkai. Sementara hasil uji paired sample t-test menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan power otot tungkai terhadap keterampilan passing atlet SSB Bima Muda Disdikbud karena sig.(2-tailed) 0,05. Sementara ttabel pada $\alpha 0,05$ $Df = N-1$ dimana ($DF = 21 - 1 = 20$) sehingga diperoleh ttabel dengan nilai 1,725. Sehingga penelitian ini memenuhi syarat dimana $tcount > ttabel$ ($13,005 > 1,725$) dengan demikian H_a diterima dan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan power otot tungkai terhadap keterampilan passing pada permainan sepak bola atlet SSB Bima Muda Disdikbud.

Kata Kunci : Power Otot Tungkai, Passing, Rata-rata Passing, Signifikansi, Atlet

1. LATAR BELAKANG

Olahraga dapat didefinisikan sebagai segala sesuatu yang mencakup usaha fisik dan mental (Aditia, 2015). Di Indonesia, sepak bola adalah permainan paling populer. Orang sering melihat orang bermain sepak bola di hampir setiap tempat, baik di kota maupun di pedesaan (Arwandi, J., dan Ridwan, M., 2022). Pemain sepak bola harus menguasai teknik dasar bermain sepak bola agar mereka dapat bermain sepak bola dengan baik (Laksono 2019).

Menurut Afrizal (2018), "Olahraga sepak bola merupakan permainan yang populer baik di kalangan tua maupun muda, sehingga sangat penting untuk mengetahui, memahami, dan

memainkan." Prakasa (2020) mengatakan, "Sepak bola merupakan kegiatan berkelompok yang masing-masing terdiri dari 11 pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang."

Sepak bola adalah salah satu olahraga yang perlu ditingkatkan kualitasnya. Raibowo, S., Ilahi, B.R., Prabowo, A., dan Nopiyanto, Y. E. (2021) menemukan bahwa penguasaan kemampuan teknik dasar bersama dengan kondisi fisik adalah hal yang paling penting untuk mencapai prestasi dalam olahraga. Tujuan pembinaan olahraga prestasi secara ilmiah harus menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet program, dengan tujuan mencapai prestasi nasional dan regional serta menyelenggarakan kompetisi yang berjenjang dan berkelanjutan (Yandri, Badri, Tohidin, 2019).

Menurut (Kumbara, 2018, hal.2), yang menyatakan bahwa sepak bola adalah jenis permainan yang melibatkan banyak teknik, seperti dribbling, passing, shot, control, dan sebagainya. Salah satu teknik dasar yang paling umum digunakan dalam permainan sepak bola adalah pass, yang dilakukan dengan tujuan mengoper bola pada rekan satu tim untuk menciptakan peluang yang dapat menghubungkan pemain satu dengan pemain lainnya untuk menciptakan peluang dan mencetak gol ke gawang lawan. Menurut Priawan (2018), salah satu hal yang harus dikuasai pemain sepak bola adalah passing yang baik, yang memungkinkan tim mencetak gol dengan mudah.

SSB Bima Muda Disdikbud adalah salah satu sekolah olahraga sepak bola yang terletak dikecamatan Belitang kabupaten Oku timur.SSB Bima Muda Disdikbud mempunyai pelatih yang berlicence dan beprestasi. Hendry, Eko Heryadi, Ja`far Muamar, Misdi, Nandir, Hengky merupakan pelatih SSB Bima Muda Disdikbud. SSB Bima Muda Disdikbud banyak menghasilkan bibit-bibit muda dan berprestasi yang terorganisir sangat baik, terutama ditingkat kota maupun tingkat provinsi.

Beberapa event turnamen kelompok umur dapat dijuarai SSB Bima Muda Disdikbud seperti: juara 1 festival U12 suka negara, juara 2 festival U12 trikarya, juara 3 festival U12 margomulyo, juara 3 festival SSB garjita, juara 3 srimulyo cup, dan juara 1 sayembara sidodadi. Pada event terakhir yang diikuti oleh SSB Bima Muda Disdikbud adalah liga muda FOPSSI U12 yang diselenggarakan distadion atletik luar jakabaring palembang pada tahun 2023 yang lalu.

SSB Bima Muda Disdikbud keluar menjadi juara pada event tersebut dan mewakili provinsi Sumareta Selatan ditingkat nasional yang di selenggarakan di Kota Surakarta, Solo Jawa Tengah.Pada tingkat nasional SSB bima muda disdikbud harus terhenti dibabak 8 besar.

Namun dalam beberapa waktu terakhir ketika peneliti mengikuti latihan bersama SSB Bima Muda Disdikbud para atlet terlihat sangat lemah saat melakukan passing dan kurang

maksimal. Permasalahan tersebut disebabkan karena power otot tungkai yang belum maksimal. Sehingga perlu dilakukan latihan untuk meningkatkan power otot tungkai terhadap keterampilan passing.

Seorang pemain sepak bola umumnya harus memiliki kekuatan otot tungkai yang baik, karena sepak bola menggunakan tungkai untuk sebagian besar latihannya. Salah satu jenis kekuatan otot tungkai yang paling banyak digunakan dalam sepak bola adalah kecepatan atau daya ledak. Kekuatan ini menghasilkan tendangan yang jauh dan terarah, seperti menendang. Berdasarkan definisi tersebut, kekuatan otot tungkai adalah perpaduan antara kecepatan dan kekuatan maksimum yang dibutuhkan setiap orang atau atlet untuk memindahkan benda dalam jarak dan waktu, serta kemampuan otot untuk bekerja dengan cepat dan kuat.

2. KAJIAN TEORITIS

Hakikat Sepak Bola

Menurut Nawan Primasoni, Sulistiyono (2018: 1), sepak bola adalah permainan sederhana di mana dua tim dengan masing-masing 11 pemain berusaha mencetak gol dan mencegah kemasukan ke gawang mereka sendiri.

"Pertandingan sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 pemain," kata Joseph A. Luxbacher (dalam Santoso 2014). Setiap tim berusaha mencebol gawang lawan mereka dan mempertahankan gawang mereka sendiri. Sepak bola tidak hanya dimainkan untuk hiburan dan pendidikan, tetapi juga dalam upaya untuk mempertahankan dan mencetak gol.

Hakikat Latihan

"Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan 15 program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi yang semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan", kata Budiwanto (2012:16).

Latihan adalah proses meningkatkan kemahiran berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan untuk tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. "Latihan merupakan proses yang sistematis dalam mempersiapkan olahragawan, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban yang semakin meningkat," kata Amiq (2016:22).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah jenis olahraga yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang sesuai dengan program latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan berolahraga. Untuk

mencapai tujuan ini, digunakan peralatan yang sesuai dengan tujuan dan kebutuhan olahraga, terutama untuk menghadapi pertandingan.

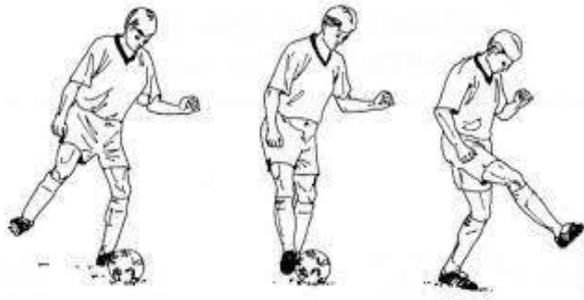
Tujuan Latihan

Tujuan dari latihan adalah untuk meningkatkan kondisi fisik seorang atlet sehingga mereka dapat memaksimalkan kemampuan mereka saat bermain di pertandingan. Lumintuarso (2013) mengatakan bahwa latihan pada dasarnya adalah jenis pendidikan yang bertujuan untuk membantu orang dalam meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik mereka. Latihan adalah kumpulan tindakan fisik yang dilakukan berulang kali dan disusun secara sistematis untuk meningkatkan intensitas latihan yang dilakukan setiap hari.

Teknik Dasar Sepak Bola

Menurut Utama (2017), hal.99, kemampuan dasar sepakbola seseorang dapat dilihat dari kemampuan mereka untuk memahami teknik dasar sepak bola. Perlu diingat bahwa untuk bermain sepak bola, seseorang harus memiliki keterampilan dasar sepak bola (Naldi & Irawan, 2020).

Menurut Bozkurt (2020), teknik gerak sepak bola mencakup berbagai kemampuan dasar yang digunakan untuk bermain sepak bola, seperti berlari, menggiring bola, mengoper, menembak, menyundul, menghentikan, dan melempar. Pemain sepak bola harus mahir dalam teknik dasar seperti mengoper (passing), menggiring (dribbling), menembak (shooting), menyundul (heading), menghentikan bola (stopping-ball), dan lemparan kedalam (throw-in).



Gambar 1. Mengoper Menggunakan Kaki Bagian Dalam

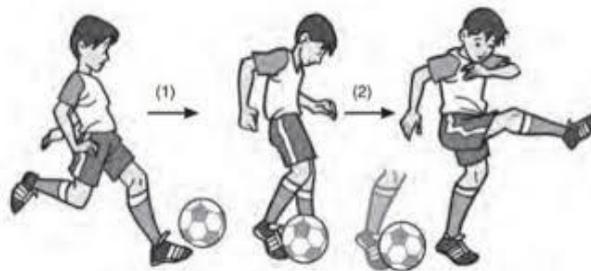
Pasing sepak bola adalah upaya untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain. Seorang atlet yang tidak dapat melakukan passing tidak dapat bermain sepak bola. Tim akan menang jika atlet dapat mengoper bola dengan baik, mencapai sasaran, dan mencetak gol ke gawang lawan (Syukur & Soniawan, 2015).



Gambar 2. Menggiring Bola Kaki Dalam, Luar, Punggung

Dribbling adalah kemampuan yang sangat penting dalam sepak bola. Pemain tidak selalu terhadap bola, tetapi selalu mengamati pergerakan pemain lawan. Ini terjadi ketika pemain melakukan pergerakan lari dan mendorong bola dengan kaki mereka, membuat bola berpindah atau membuka daerah pertahanan lawan.

Dribbling bola adalah teknik sepak bola yang paling penting. Ini dapat membantu mengatur tempo, mengumpan, menerima bola, mengganggu pertahanan lawan, dan mencetak gol (Saputra & Yenes, 2019).



Gambar 3. Teknik Dasar Menembak: Shooting

Shooting adalah menembak bola ke gawang dengan menendang dengan punggung kaki. Seorang pemain dengan tendangan yang bagus dapat mencetak gol dengan mudah, terutama dalam situasi penalti (Mustafa & Adnan, 2019). Namun, menurut Zulwandi dan Irawan (2018), tendangan adalah upaya untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan seluruh kaki. Tidak mungkin bagi tim untuk mencetak gol dan menang dalam pertandingan jika tidak ada shooting. Dalam setiap permainan sepak bola, mencetak gol adalah tujuan utama.

Latihan Power Otot Tungkai

Kekuatan adalah kemampuan biomotorik penting dalam gerakan olahraga. Power otot tungkai adalah kombinasi kecepatan dan kekuatan maksimum yang dibutuhkan setiap orang atau atlet untuk memindahkan benda dengan jarak dan waktu, serta kemampuan otot untuk bekerja dengan cepat dan kuat. Menurut Kumbara dan Sukirno (2018, hlm. 59)

Latihan plyometric, khususnya dalam olahraga sepak bola, adalah salah satu metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan daya ledak, yang merupakan komponen penting

dari sebagian besar prestasi atau kerja olahraga. Latihan plyometric adalah kombinasi latihan kekuatan dan kecepatan yang dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan atlet (Hidayad & Santoso, 2020).

Seperti yang disebutkan di atas, latihan pliometrik adalah jenis latihan yang menggabungkan kekuatan dan kecepatan. Latihan pliometrik adalah cara yang bagus untuk meningkatkan daya ledak (power). Gerakan pliometrik adalah cepat, kuat, eksplosif, dan reaktif.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan melalui eksperimen one-grup pre-test post-test, yang berarti subjek penelitian diberi perlakuan (*treatment*). Keterampilan passing subjek penelitian dinilai pada tes awal (*pre-test*) sebelum perlakuan, dan setelah perlakuan, keterampilan passing subjek penelitian dinilai kembali pada tes akhir (*post-test*). Hasil kedua evaluasi tersebut dibandingkan untuk menentukan apakah perlakuan (*treatment*) dapat meningkatkan keterampilan passing pada permainan sepak bola.

Pada penelitian ini akan dilakukan dikabupaten OKU timur tepatnya di desa Sidomakmur Kecamatan Belitang, di tempat latihan SSB Bima Muda Disikbud.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui adakah pengaruh latihan power otot tungkai terhadap keterampilan passing pada permainan sepak bola atlet SSB Bima Muda Disdikbud

Data yang dihasilkan dalam proses penelitian adalah data yang bersumber dari testee sebanyak 21 orang atlet SSB Bima Muda Disdikbud. Data ini berupa data keterampilan passing yang diambil dari pelaksanaan tes latihan power otot tungkai. Adapun hasil data tersebut dapat dipaparkan statistik descriptive pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. *Descriptive Statistics*

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	21	52.00	92.00	66.5238	11.23663
Posttest	21	67.00	100.00	84.8095	10.00309

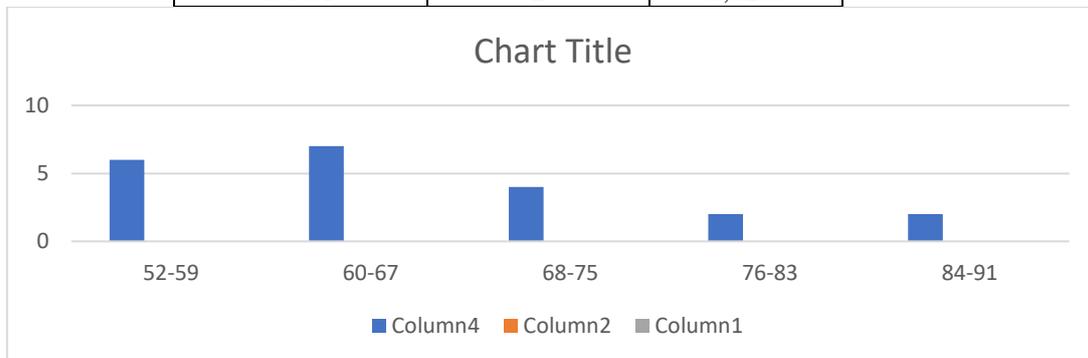
Data yang dikumpulkan dari kegiatan *pre-test* ini adalah data yang diambil dari pelaksanaan tes keterampilan passing . sebelum diberikan perlakuan metode latihan power otot tungkai (*frog-jump*). Adapun data hasil tes tersebut dapat dipaparkan sebagai berikut:

- Jumlah Atlet yang mengikuti pelaksanaan tes awal sebanyak 21 orang atlet.
- Rentang = data terbesar - data terkecil= 92,5-52,5 = 40
- Banyak Kelas = $1 + 3,3 \text{ Log } N = 1 + 3,3 \text{ Log } 21 = 5,36$
- Panjang Interval Kelas = $\frac{\text{Rentang}}{\text{Banyak Kelas}} = \frac{40}{5,36} = 7,4$ dibulatkan jadi 7.

Data interval kelas di atas selanjutnya dapat diterjemahkan dalam tabel dibawah ini:

Tabel 2. *Frekuensi Data Awal*

Rentang	Frekuensi	Presentase
52-59	6	28,57%
60-67	7	33,33%
68-75	4	19,04%
76-83	2	9,52%
84-91	2	9,52%



Gambar 4. Grafik Keterampilan Passing Pre-Test

Berdasarkan data tabel dan grafik di atas, ada atlet yang memiliki keterampilan passing dengan kriteria 52-59 sebanyak 6 (28,57%), sebanyak 7 (33,33%) atlet memiliki keterampilan passing dengan kriteria 60-67, 4 (19,04%) atlet memiliki keterampilan passing dengan kriteria 68-75, 2 (9,52%) atlet memiliki keterampilan passing dengan kriteria 76-83, dan 2 (9,52%) atlet yang memiliki keterampilan passing dengan kriteria 84-91.

Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini di duga latihan power otot tungkai berpengaruh terhadap keterampilan passing pada atlet SSB Bima Muda Disdikbud. Pengujian hipotesis untuk tipe jenis *one group pre-test* dan *post-test eksperimen desain* dilakukan dengan uji paired sampel t-test melalui program SPSS. Adapun hasil uji sampel paired t-test dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Paired Samples Test

		Paired Differences								
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	df	Sig. (2-tailed)	
					Lower	Upper				
Pair 1	Pretest – Posttest	-18.28571	6.44316	1.40601	-21.21860	-15.35282	13.005	20	.000	

Berdasarkan tabel uji paired sampel t-test tersebut dapat dipaparkan sebagai berikut:

- a. t_{hitung} SPSS menunjukkan nilai 13.005.
- b. t_{tabel} pada $\alpha 0,05$ Df = N-1 dimana (DF = 21 - 1 = 20) sehingga diperoleh t_{tabel} dengan nilai 1,725.
- c. Sehingga penelitian ini memenuhi syarat dimana $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($13.005 > 1,725$) dengan demikian H_a diterima dan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan power otot tungkai terhadap keterampilan passing pada permainan sepak bola di SSB Bima Muda Disdikbud.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan power otot tungkai (*frog-jump*) terhadap keterampilan passing pada permainan sepak bola atlet SSB Bima Muda Disdikbud. Penelitian yang melibatkan sebanyak 21 orang atlet SSB Bima Muda Disdikbud dengan 16 kali perlakuan (*treatment*) berupa latihan power ototungkai (*frog-jump*).

Data penelitian ini didapatkan dengan cara memberikan test awal (*pre-test*) dan diberikan perlakuan (*treatment*), setelah diberikan perlakuan (*treatment*) diakhiri dengan test akhir (*post-test*) untuk mengetahui perubahan keterampilan passing setelah diberikan perlakuan (*treatment*).

Setelah dianalisis data hasil dimana rata-rata passing sebelum adalah 66,5 mengalami perubahan menjadi 84,8 setelah diberikan perlakuan (*treatment*) berupa latihan power otot tungkai (*frog-jump*).

Sementara hasil uji paired sample t-test menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan power otot tungkai terhadap keterampilan passing atlet SSB Bima Muda Disdikbud karena $\text{sig. (2-tailed)} < 0,05$. Sementara t_{tabel} pada $\alpha 0,05$ $Df = N-1$ dimana ($DF = 21 - 1 = 20$) sehingga diperoleh t_{tabel} dengan nilai 1,725. Sehingga penelitian ini memenuhi syarat dimana $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ ($13,005 > 1,725$) dengan demikian H_a diterima dan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan power otot tungkai terhadap keterampilan passing pada permainan sepak bola atlet SSB Bima Muda Disdikbud.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti di SSB Bima Muda Disdikbud yang berjudul “Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Passing Pada Permainan Sepak Bola Di SSB Bima Muda Disdikbud”.

Dari hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa rata-rata Passing sebelum adalah 66,5 mengalami perubahan menjadi 84,8 setelah diberikan perlakuan (treatment) latihan power otot tungkai terhadap keterampilan passing. Hasil pada uji statistik melalui uji paired sample t-test menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan power otot tungkai terhadap keterampilan passing pada permainan sepak bola atlet SSB Bima Muda Disdikbud karena $\text{sig. (2-tailed)} < 0,05$.

Sementara t_{tabel} pada $\alpha 0,05$ $Df = N-1$ dimana ($DF = 21 - 1 = 20$) sehingga diperoleh t_{tabel} dengan nilai 1,725. Sehingga penelitian ini memenuhi syarat dimana $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ ($13,005 > 1,725$) dengan demikian H_a diterima dan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan power otot tungkai terhadap keterampilan passing pada permainan sepak bola atlet SSB Bima Muda Disdikbud..ditulis secara singkat yaitu mampu menjawab tujuan atau permasalahan penelitian dengan menunjukkan hasil penelitian atau pengujian hipotesis penelitian, **tanpa** mengulang pembahasan. Kesimpulan ditulis secara kritis, logis, dan jujur berdasarkan fakta hasil penelitian yang ada, serta penuh kehati-hatian apabila terdapat upaya generalisasi. Bagian kesimpulan dan saran ini ditulis dalam bentuk paragraf, tidak menggunakan penomoran atau *bullet*. Pada bagian ini juga dimungkinkan apabila penulis ingin memberikan saran atau rekomendasi tindakan berdasarkan kesimpulan hasil penelitian. Demikian pula, penulis juga sangat disarankan untuk memberikan ulasan terkait keterbatasan penelitian, serta rekomendasi untuk penelitian yang akan datang.

Saran

Berdasarkan data hasil penelitian yang disimpulkan tersebut, adapun yang dapat disarankan adalah:

1. Agar pelatih dapat memberikan menu latihan power otot tungkai yang mengacu pada program latihan yang disesuaikan peneliti, sehingga membantuk peningkatan keterampilan passing pada atlet.
2. Agar atlet dapat mengikuti latihan yang diberikan pelatih dengan benar dan baik.
3. Agar club/ssb melengkapi fasilitas latihan atlet, sehingga kebutuhan alat dalam berlatih tidak menjadi kendala bagi pelatih, dan atlet dalam latihan.

DAFTAR REFERENSI

- Aditia, D. A. (2015). Survei penerapan nilai-nilai positif olahraga dalam interaksi sosial antar siswa di SMA Negeri se Kabupaten Wonosobo. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*.
- Afif, M. (2019). Hubungan kecepatan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan long passing sepakbola.
- Afrizal. (2018). Daya ledak otot tungkai dan kelentukan berkontribusi terhadap akurasi shooting sepakbola.
- Akmal, I. (2019). Kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling.
- Amiq, F. (2016). SEPA KBOLA (Sejarah perkembangan, teknik dasar, persiapan kondisi fisik, peraturan permainan, dan strategi bermain).
- Arifan, I. B. (2020). Pengaruh latihan jump to box terhadap kemampuan heading.
- Arwandi, J. (2022). The soccer short passing skill increased for Sarilamak United Soccer School player U12. *Jurnal Performa Olahraga*.
- Azis, M. A. (2020). Hubungan kekuatan otot tungkai terhadap hasil keterampilan long passing pemain sepak bola.
- Bozkurt, S. Ç. (2020). The effect of football basic technical training using unilateral leg on bilateral leg transfer in male children. *Journal of Physical Education*.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi latihan olahraga*.
- Budiwanto, S. (2013). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Cerrah, A. O. (2012). The evaluation of ground reaction forces during two different soccer throw-in techniques: A preliminary study. In *30th Annual Conference of Biomechanics in Sports – Melbourne*.

- Hayati, A. (2014). Dampak latihan intensitas berat pada fungsi imun tubuh. Surabaya: Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
- Intan, R. (2017). Prosedur penelitian.
- Kumbara, H. (2018). Korelasi kebutuhan kalori, power otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan hasil lompat jauh atlet pelajar Sumatera Selatan.
- Kumbara, H. (2018). Perbedaan variasi latihan juggling dan rasio koordinasi mata-kaki terhadap hasil kontrol bola dari tendangan jarak jauh sepak bola.
- Laksono. (2019). The effect of training methods and eye-foot coordination on football dribbling ability. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*.
- Lumintuarso, R. (2013). Teori kepelatihan olahraga.
- Mustafa, H. (2019). Penyebab kurangnya akurasi shooting ditinjau dari pelaksanaan gerak.
- Nala, I. G. (2011). Prinsip pelatihan fisik olahraga.
- Naldi, I. Y. (2020). Kontribusi kemampuan motorik terhadap kemampuan teknik dasar pada atlet SSB (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota.
- Naranjo, J. D. (2016). Pengaruh latihan single multiple jump dan frog jump terhadap jauhnya passing atas dalam permainan sepak bola pada siswa SSO Real Madrid UNY KU-15.
- Paramitha, S. T. (2020). Development of basic football learning techniques (kicking) through digitalization of learning material.
- Prakasa. (2020). Pendidikan jasmani.
- Prakasa. (2020). Pengaruh variasi latihan plyometric terhadap akurasi shooting pemain akademi PSP Padang.
- Prasetya, T. D. (2014). Analisis teknik lemparan ke dalam dengan awalan untuk menghasilkan lemparan tepat sasaran pada pemain sepak bola.
- Priawan, N. (2018). Pengaruh model latihan passing diamond dan model latihan passing triangle terhadap akurasi passing sepak bola pada pemain Persatuan Sepakbola Seluruh Tridadi (PSST) tahun 2018.
- Primasoni Nawan, S. (2018). Kondisi fisik sepak bola.
- Putra, A. T. (2020). Kontribusi kelentukan dan daya ledak otot tungkai terhadap heading sepak bola.
- Raibowo, S., Ilahi, B. R., Prabowo, A., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Penguasaan keterampilan dasar futsal UKM FORKIP Universitas Bengkulu.
- Saiman, M. Z. (2021). Kajian tentang perumusan hipotesis statistik dalam pengujian hipotesis penelitian.

- Santoso, N. (2014). Tingkat keterampilan passing-stoping dalam permainan sepak bola pada mahasiswa PJOK B angkatan 2013.
- Saputra, A. (2019). Hubungan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan dribbling pemain sekolah sepak bola.
- Sugiyono. (2014). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. Bandung.
- Sugiyono. (2021). Metode penelitian pendidikan.
- Sukirno. (2014). Kemampuan lemparan ke dalam pada sepak bola.
- Sulistyo, Y. W. (2016). Pengaruh latihan plyometric front cone hops dan plyometric lateral cone hops terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai dan kelincahan.
- Syahputri, A. Z., Fallenia, F. Della, & Syafitri, R. (2023). Kerangka berfikir penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*, 2(1), 160–166.
- Yandri, B. H. (2019). Tinjauan keterampilan teknik dasar sepak bola sekolah dasar Solok.
- Zulwandi, Y. (2018). Metode latihan sirkuit berpengaruh terhadap akurasi shooting sepak bola Yogi.