

Pengaruh Metode Latihan Drill terhadap Peningkatan Passing Bawah Pemain Sepak Bola Matador FC Desa Tanjung Belit

Ridwan Sinurat¹, Deri Putra² Noprizal³

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. Indonesia
Ridwansunurat256@gmail.com¹, Deriputra458@gmail.com², Noprizal987@gmail.com³

Abstrak

Ketepatan umpan (*Passing*) merupakan salah satu teknik dasar bermain sepak bola yang sangat kompleks atau penting yang sering kali dilakukan dalam permainan sepak bola dan sebagian besar permainan sepak bola dilakukan dengan *passing*. Pada dasarnya teknik dasar *passing* berguna untuk mengoperkan bola kepada teman atau menghubungkan bola pemain satu ke pemain lain dalam usaha untuk membangun serangan kemudian mencetak gol. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan *Drill passing* terhadap peningkatan *passing* bawah pemain sepak bola Matador FC desa Tanjung Belit. Penelitian ini merupakan penelitian metode Eksperimen dilanjutkan dengan melihat kontribusi variabel X terhadap variabel Y. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola Matador FC desa Tanjung Belit yang berjumlah 16 pemain dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *Sampling Purposive*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 27 November 2023 sampai 8 Januari 2024, bertempat di lapangan sepak bola KH. Agus Salim desa Tanjung Belit dengan metode latihan *Drill passing* dan pengambilan tes *passing*. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis uji normalitas dengan metode *lilliefors*, homogenitas dan uji hipotesis dengan menggunakan uji t. Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut. Latihan *Drill passing* berpengaruh terhadap Kemampuan *passing* pemain Matador FC dengan hasil: *Pre- test* Rata-rata 7,06 meningkat sebesar 2,87 atau 2,87% menjadi 9,93 pada *Post-test* dengan hasil ($t_{hitung} 10,559 > t_{tabel} 1.753$), maka H_0 ditolak H_a diterima. Dari hasil penelitian ini diperoleh hasil analisis pengujian Hipotesis dari Latihan *Drill passing* yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (Uji t) diperoleh $t_{hitung} 10,559 > t_{tabel} 1,753$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil tersebut diartikan pengaruh latihan *Drill passing* terhadap peningkatan *passing* bawah pemain sepak bola Matador FC.

Kata Kunci: Latihan *Drill passing*; Peningkatan *Passing*

Abstract

Passing accuracy is one of the basic techniques of playing soccer which is very complex or important, which is often done in soccer games and most soccer games are done by passing. The basic passing technique is useful for passing the ball to friends or connecting the ball from one player to another to build an attack and score goals. This study aims to determine how much influence the Drill passing

training method has on improving the lower passing of Matador FC soccer players in Tanjung Belit village. This research is an experimental method followed by the contribution of variable X to variable Y. The population in this study consisted of Matador FC soccer players in Tanjung Belit village, totaling 16 players using the purposive sampling sampling technique. This research was conducted from November 27, 2023, to January 8, 2024, at the KH. Agus Salim soccer field in Tanjung Belit village with the Drill passing training method and taking passing tests. In this study, the data analysis used was the analysis of normality test with the Villiers method, homogeneity, and hypothesis testing using the t-test. The following conclusions can be stated based on the data analysis and discussion presented earlier. Drill passing exercises affect the passing ability of Matador FC players with the results: Pre-test Average 7.06 increased by 2.87 or 2.87% to 9.93 in the Post-test with the results ($t_{count} 10.559 > t_{table} 1.753$), then H_0 is rejected H_a is accepted. This study obtained the results of the Hypothesis testing analysis from Drill passing exercises carried out statistical calculations under the formula used (t-test) obtained $t_{count} 10.559 > t_{table} 1.753$, which means H_0 is rejected and H_a is accepted. These results show the effect of Drill passing exercises on improving the lower passing of Matador FC soccer players

Keywords: Drill Passing Exercise; Passing Improvement

Pendahuluan

Olahraga adalah suatu kegiatan untuk melatih tubuh manusia agar sehat secara jasmani dan rohani. Dan kegiatan olahraga yang dilakukan secara teratur dapat memberikan tubuh yang bugar sehingga membentuk kemampuan dalam mendorong perkembangan potensi seseorang dalam sebuah permainan, pertandingan, hingga mencapai puncaknya yaitu prestasi. Sepak bola merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim yang mana setiap timnya diisi oleh sebelas orang pemain dalam waktu 2 x 45 menit (90 menit). Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Sepak bola merupakan permainan yang diawali dengan peluit wasit dan dilakukan dengan cara menendang satu buah bola yang diperebutkan antar dua tim dengan maksud untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Dalam permainannya, sepak bola menggunakan kaki terkecuali bagi sang kiper dapat menggunakan tangan. Selain itu sepak bola merupakan permainan beregu sehingga dalam pelaksanaannya sebuah tim harus dapat bekerjasama agar permainan dapat diciptakan sedemikian rupa dan dapat mencapai tujuannya yaitu memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Untuk menciptakan suatu permainan yang bagus dalam permainan sepak bola membutuhkan penguasaan teknik dasar sepak bola, teknik dasar permainan sepak bola antara lain yaitu *passing* (teknik mengoper bola), *control* (teknik menghentikan bola), *dribbling* (teknik menggiring bola), *shooting* (teknik menendang atau menembak bola dengan keras ke gawang lawan), *heading* (teknik menyudul bola), *intercepting* (teknik merebut bola), *sliding tackle* (teknik menyapu bola), *throw in* (teknik lemparan ke dalam), *goal keeping* (teknik menangkap bola), dan *juggling* (teknik menimang bola untuk melatih kontrol bola). Salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi seseorang pemain sepak bola adalah penguasaan teknik dasar sepak bola yang baik dan benar. Teknik dasar yaitu semua kegiatan yang mendasar, sehingga dengan modal teknik dasar yang baik seorang pemain sepak bola akan dapat

bermain dengan baik disegala posisinya (Nasution, 2018). *Passing* bawah dalam sepak bola adalah suatu teknik menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar (Rahayu, 2018). *Passing* bawah merupakan elemen dasar dalam sebuah permainan sepak bola. Kebanyakan *passing* dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam karena dikaki ini terdapat permukaan yang lebih luas untuk menendang bola.

Passing bola bawah adalah merupakan teknik operan atau menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam mendatar dan menyusur tanah agar mudah dikontrol atau dikuasai oleh teman seregunya (Sukoharjo, 2018). Cara melakukan *passing* bawah yakni pada saat awalan kaki yang digunakan untuk mengumpan ditarik ke belakang kemudian bola ditendang menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki atau kaki bagian luar. Pada umumnya *passing* (mengumpan bola) dilakukan menggunakan kaki bagian dalam karena ketepatan atau akurasinya sangat terjaga (Aris, 2018). Matador FC desa Tanjung Belit merupakan sebuah *club* sepak bola yang memiliki ambisi untuk mencapai prestasi tinggi di tingkat lokal maupun regional. Jika dilihat pada masa 2017 hingga 2019 club Matador FC pernah meraih gelar juara di beberapa turnamen sepak bola, di antaranya pernah meraih gelar juara 2 di turnamen sepak bola KNPI Bangun Purba Cup I pada tahun 2017, meraih gelar juara 2 di open turnamen sepak bola kades Cup I di Kembang Damai pada tahun 2018, dan juara 2 di open turnamen sepak bola Tanjung Belit Cup II pada tahun 2019.

Latihan *drill* muncul sebagai salah satu model latihan yang berfokus terhadap peningkatan *passing*. Menurut Sagala dalam (Aditya, 2022) Metode latihan (*drill*) atau metode training merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk melatih kebiasaan-kebiasaan tertentu. Selain itu sebagai sarana untuk mendapatkan suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan. Sementara (Aditya, 2022) menjelaskan bahwa “metode *drill* pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang dipelajari”. Metode latihan *drill* merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan latihan *passing*, karna metode latihan *drill* adalah suatu cara mengajar dengan latihan secara berulang-ulang atau terus menerus untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu.

Metode *drill* adalah metode dalam pengajaran dengan melatih peserta didik terhadap bahan yang sudah diajarkan/berikan agar memiliki ketangkasan atau ketrampilan dari apa yang telah dipelajari (Aditya, 2022). Suatu teknik yang dapat diartikan sebagai suatu cara mengajar siswa melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan, siswa memiliki ketangkasan atau ketrampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari (Efendy, 2022). Metode *drill* adalah suatu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau untuk menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen (Al anshar, 2018).

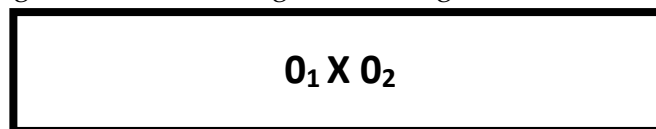
Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan kebutuhan dan cabang olahraganya. latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan

(Sumarsono, 2019). Latihan adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pelatihan secara teratur dan terencana, sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan atlet yang dilakukan secara berulang-ulang (Manurizal, 2019).

Tujuan latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai target yang telah ditetapkan (Sumarsono, 2019). Tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi (Sumarsono, 2019).

Metodologi

Metode yang peneliti gunakan dalam penelitian adalah metode Eksperimen. Metode eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang di gunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2013). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *“One-Group Pretest-Posttest Design”*. Pada desain ini terdapat pretest/ tes awal sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2013). Adapun desain penelitian dituangkan dalam bentuk gambar sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian Metode Eksperimen

Sumber: Sugiyono (2013:74)

Keterangan:

O_1 : Nilai *pretest* (sebelum diberikan perlakuan)

X : Perlakuan (*treatment*)

O_2 : Nilai *posttest* (sesudah diberikan perlakuan)

Penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan sepak bola KH. Agus Salim desa Tanjung Belit, Kecamatan Rambah, Kabupaten Rokan Hulu. Waktu penelitian dilaksanakan pada 27 November 2023 sampai 8 Januari 2024, waktu latihan di lakukan 3 kali pertemuan dalam satu minggu, yakni hari senin, rabu, dan jum'at. Waktu latihan dimulai pukul 16.00 WIB sampai 17.30 WIB. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *Sampling purposive*. *Sampling Purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013). Salah satu alasannya adalah sampel yang memiliki kriteria yang memenuhi untuk di jadikan sampel dan keterbasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu (Sugiyono, 2013). Sampel dalam penelitian ini adalah Pemain sepak bola Matador FC berjumlah 16 orang. Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2013). Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti (Sugiyono, 2013). Karena pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik (Sugiyono, 2013). Instrumen ini

menggunakan tes awal atau *pre-test* dan tes akhir atau *post-test* dengan mengukur peningkatan terhadap *passing*. Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis uji normalitas dengan metode *lilliefors*, homogenitas dan uji hipotesis dengan menggunakan uji t.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 27 November 2023 sampai 8 Januari 2024. *Pre-test* diambil pada tanggal 27 November 2023 dan *Post-test* pada tanggal 8 Januari 2024 di Lapangan sepak bola KH. Agus Salim desa Tanjung Belit, Kecamatan Rambah, Kabupaten Rokan Hulu. *Treatment* dilakukan selama 16 kali pertemuan dengan Frekuensi latihan 3 (tiga) pertemuan dalam satu minggu, yaitu pada hari Senin, Rabu, dan Jum’at bertempat di Lapangan KH. Agus Salim desa Tanjung Belit.

Hasil *Pre-test* kemampuan *passing* pemain sepak bola Matador FC desa Tanjung Belit.

Untuk mengetahui kemampuan *passing* pemain sepak bola Matador FC desa Tanjung Belit, maka digunakan tes pengukuran dengan Tes *passing*, sebelum diberikan perlakuan Metode Latihan *Drill* dengan sampel 16 (n=16) diperoleh skor Maksimum sebesar 10 skor Minimum 5, Rata-rata 7,12 *Standar Deviasi* 1,36. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \text{ Log } N$, rentang = nilai maksimum-minimum dan panjang kelas dengan rumus = rentang/banyak kelas.

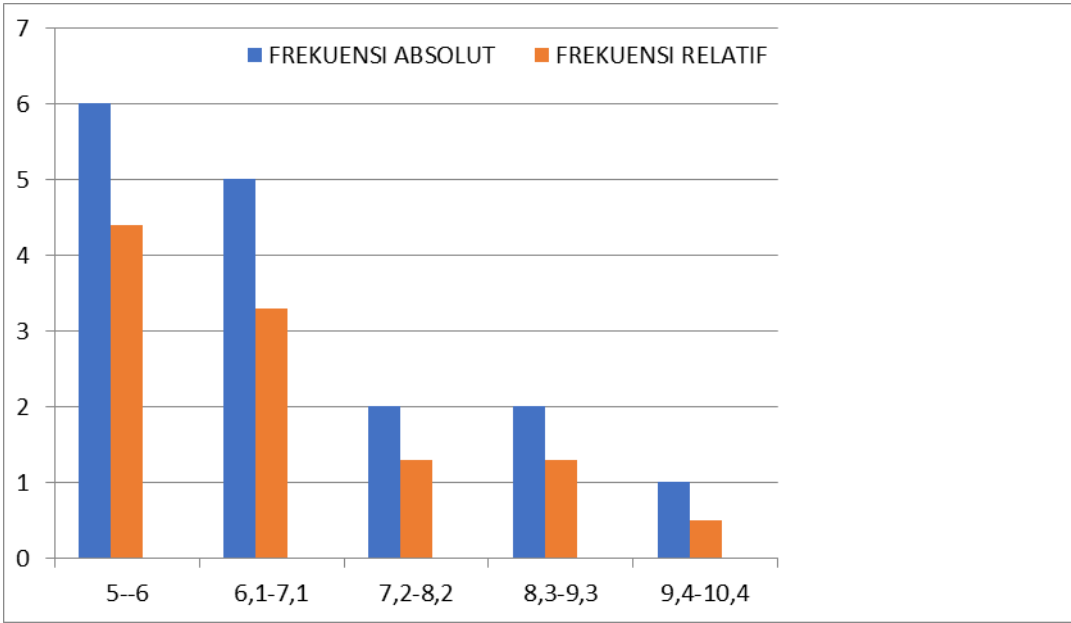
Tabel 1. Distribusi Frekeunsi Data Hasil *Pretest* Kemampuan *Passing*

NO	KELAS INTERVAL	FREKUENSI ABSOLUT	FREKUENSI RELATIF
1	5,0-6,0	6	37,50%
2	6,1-7,1	5	31,25%
3	7,2-8,2	2	12,50%
4	8,3-9,3	2	12,50%
5	9,4-10,4	1	6,25%
JUMLAH		16	100%
MEAN		7,12	
STDEV		1,36	
Nmax		10	

Nmin	5
------	---

Sumber: Hasil Pengolahan Data Januari 2024

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil *Pre-test* kemampuan *passing* pada tabel 4.1 dari 16 orang , 5-6 terdapat 6 orang atau 37,50% , skor 6,1- 7,1 terdapat 5 orang a t a u 31,25%, skor 7,2-8,2 terdapat 2 orang atau 12,50%, skor 8,3-9,3 terdapat 2 orang atau 12,50%, skor 9,4-10,4 terdapat 1 orang atau 6,25%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 1. Histogram Data *Pretest* Kemampuan *Passing*

Hasil *Post-Test* Kemampuan *Passing* Pemain Sepak Bola Matador FC Desa Tanjung Belit

Berdasarkan hasil tes *passing* dengan tes pengukuran tes *passing* sesudah diberikan perlakuan dengan metode *drill passing* dengan sampel 16 (n=16) diperoleh skor Maksimum sebesar 13, skor Minimum 8, Rata-Rata 10,06, *Standar Deviasi* 1,60. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$, rentang = nilai maksimum-minimum dan panjang kelas dengan rumus = rentang/banyak kelas.

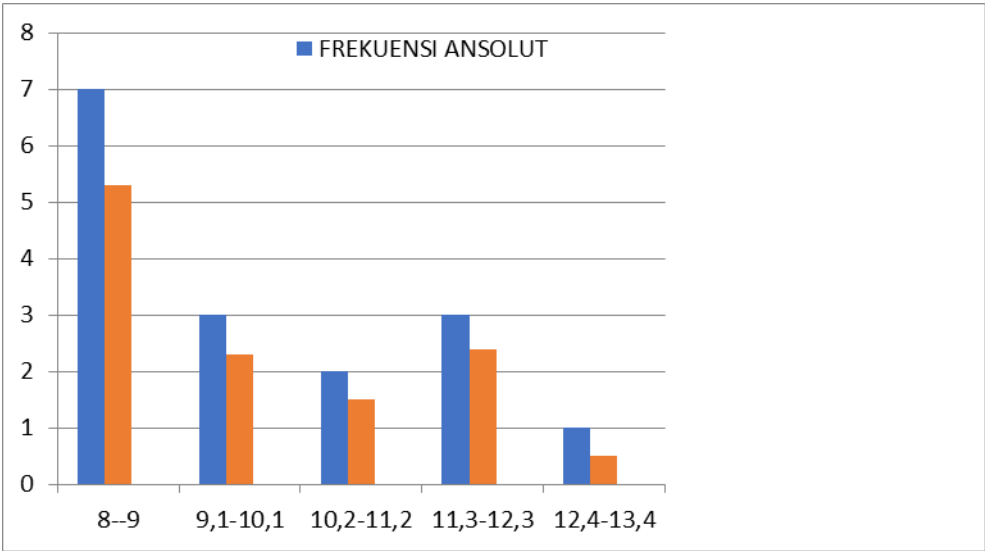
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Posttest* Kemampuan *Passing*

NO	KELAS INTERVAL	FREKUENSI ABSOLUT	FREKUENSI RELATIF
1	8,0-9,0	7	43,75%
2	9,1-10,1	3	18,75%

3	10,2-11,2	2	12,50%
4	11,3-12,3	3	18,75%
5	12,4-13,4	1	6,25%
JUMLAH		16	100%
MEAN		10,6	
STDEV		1,60	
Nmax		13	
Nmin		8	

Sumber: Hasil Pengolahan Data Januari 2024

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil *Post-test* kemampuan *passing* pada tabel 4.2 dari 16 orang , skor 8-9 terdapat 7 orang atau 43,75%, skor 9,1-10,1 terdapat 3 orang 18,75%, skor 10,2-11,2 terdapat 2 orang atau 12,50%, skor 11,3-12,3 terdapat 3 orang atau 18,75%, skor 12,4-13,4 terdapat 1 orang atau 6,25 %. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Data *Post-Test* Kemampuan *Passing*

Data penelitian ini di uji normalitasnya dengan menggunakan uji Liliefors, dengan taraf signifikasi yang digunakan sebagai dasar menolak ataupun menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah $\alpha = 0,05$. Sesuai dengan hipotesis yang dikemukakan sebelumnya, maka kriteria yang digunakan yaitu menolak hipotesis nol, jika nilai $L_{observasi}$ besar dari L_{tabel} berarti populasi tidak berdistribusi normal. Sebaliknya, hipotesis nol diterima jika $L_{observasi}$ kecil dari L_{tabel} berarti populasi berdistribusi normal.

Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

Tabel 3. Rangkuman Analisis Uji Normalitas

No	Variabel Data	N	Tes	L _{observasi}	L _{tabel}	Keterangan
1	Tes <i>Passing</i>	16	<i>Pre-test</i>	0,0336	0,213	Normal
			<i>Post-test</i>	0,0378	0,213	Normal

Sumber: Hasil Pengolahan Data Januari 2024

Berdasarkan tabel 4.3 di atas, rangkuman hasil analisis uji normalitas Metode Latihan *Drill* pada taraf signifikansi 0,05 diperoleh pada tes awal $L_{\text{observasi}} 0,0336 < L_{\text{tabel}} 0,213$ lalu pada tes akhir $L_{\text{observasi}} 0,0378 < L_{\text{tabel}} 0,213$.

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh metode latihan *drill* terhadap peningkatan *passing* bawah pemain sepak bola Matador FC desa Tanjung Belit. Uji statistik yang digunakan adalah Uji Beda rerata hitung (t_{test}) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Tabel 4. Rangkuman Analisis Pengujian Hipotesis

Metode Latihan	Rata-rata	SD	t_{hitung}	A	t_{tabel}	Keterangan
<i>Drill</i>						
<i>Pre-test</i>	7,12	1,36	20,5450	0,05	1,753	Signifikan
<i>Post-test</i>	10,06	1,60				

Sumber: Hasil Pengolahan Data Januari 2024

Berdasarkan tabel 4.5, rangkuman hasil analisis pengujian Hipotesis dari Latihan *Drill* yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (Uji t) diperoleh $t_{\text{hitung}} 20,5054 > t_{\text{tabel}} 1,753$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil tersebut diartikan bahwa terdapat pengaruh latihan *drill passing* terhadap kemampuan *passing* bawah pada pemain sepak bola Matador FC desa Tanjung Belit. Pada hasil *Post-test* dari Latihan *drill passing* terhadap kemampuan *passing* bawah pemain sepak bola Matador FC desa Tanjung Belit dari *Pre-test* dan *Post-test* meningkat sebesar 2,94 atau 2,9% yaitu dari skor rata-rata 7,12 pada *Pre-test* menjadi 10,06 pada *Post-test*. Maka dengan demikian Latihan *drill passing* salah satu latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *passing* pada teknik dasar permainan sepak bola.

Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka

dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut Latihan *drill passing* berpengaruh terhadap kemampuan passing bawah pemain sepak bola Matador FC desa Tanjung Belit dengan hasil: *Pre-test* Rata-rata 7,12 meningkat sebesar 2,94 atau 2,9% menjadi 10,06 pada *Post-test* dengan hasil ($t_{hitung} 20,5450 > t_{tabel} 1.753$), maka H_0 ditolak H_a diterima.

Ucapan Terima Kasih

Pada penelitian, saya ucapkan terimakasih kepada rekan-rekan mahasiswa yang membantu banyak dalam penelitian ini, dan terimakasih banyak kepada dosen pembimbing yang sudah membimbing saya sampai tahap ini, semoga penelitian ini bermanfaat.

Daftar Pustaka

- Al Anshar. (2018). Pengaruh Metode Drill Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Passing Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Sheva Sukakorsa. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani*.
- Hidayat, T., Puriana, R. H., & Rohman, M. T. H. (2024). Kontribusi variasi latihan terhadap keterampilan dasar passing dalam permainan futsal. *JURNAL ANGGARA: Jurnal Pendidikan Olahraga, Kesehatan, Rekreasi dan Terapannya*, 1(1), 22-30.
- Manurizal & Armade. (2019). Pengaruh Metode Latihan Gaya Komando, Gaya Eksplorasi Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Kemampuan Smash Pemain Bulutangkis Club Pb Fortuna Pasir Rokan Hulu, Riau, 6(15018).
- Munandar, R. A., & Hidayat, T. (2022). Pengaruh Single Leg Bounding Exercise dan Lateral Jump terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot tungkai. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 3(3), 186-189.
- Megawati, S., & Maksum, H. (2022). Analisis Penggunaan Metode Bermain dan Metode Drill Terhadap Keterampilan Pasing Sepak Bola. *Journal Sport Academy*, 1(1), 33-39.
- Mulya, G., & Millah, H. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *Jurnal Segar*, 8(1), 1-10.
- Munandar, R. A., Hidayat, T., Pratama, S. A., & Susila, L. (2023). Pengaruh Tabata Training Dan Suttle Run Terhadap Kelincahan Mahasiswa. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 117-125.
- Hidayat, T., Fauqi, A., & Zulfikar, I. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Panjang Lengan Terhadap Hasil Jumping Smash Service dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 1(2), 54-71

- Nasution. (2018). Survei Teknik Dasar Bermain Sepakbola Pada klub SMKT Somba Opu Kabupaten Gowa. *Jurnal Nasution*.
- Prahastara, P., & Sugiyanto, F. X. (2021). Pengaruh metode latihan dan agility terhadap keterampilan sepakbola. *Sepakbola*, 1(1), 23-31.
- Pamungkas, B. P. (2021). Kontribusi Zig-Zag Dribbling Drill Dan 15 Yard Turn Drill Terhadap Dribbling Sepak Bola. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(1), 22-26.
- Susila, L., Hidayat, T., & Munandar, R. A. (2023). Hubungan Tinggi Lompatan Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Smpn 1 Dompu. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 1(2), 11-23.
- Subarja, R., Aminudin, R., & Nasution, N. S. (2022). Metode Latihan Drill Dapat Menjadi Solusi Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Passing Sepakbola?. *Jurnal Patriot*, 4(3), 252-260.
- Sinurat & Putra. (2021 : 7- 14)., *Laws Of The Games*. Sidoarjo: Indomedia Pustaka
- Zulfikar, I., Hidayat, T., & Pratama, S. A. (2024). Kontribusi latihan shuttlerun terhadap kemampuan menggiring bola. *JURNAL ANGGARA: Jurnal Pendidikan Olahraga, Kesehatan, Rekreasi dan Terapannya*, 1(1), 47-56.