

**PENGARUH LATIHAN GAMES GUNTLET TERHADAP KEMAMPUAN PASSING
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SSB TUNAS UTAN SUMBAWA
TAHUN 2022**

Rizki Okta Pratama¹, Muhammad Salabi², Sri Erni Mulyani³
Program Studi Pendidikan dan Kesehatan, FIKKM, UNDIKMA^{1,2,3}
e-mail: rizki_oktapratama@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum optimalnya akurasi *passing* pemain pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Utan Sumbawa, yang berdampak pada rendahnya efektivitas penguasaan bola dalam permainan. Permasalahan tersebut diduga berkaitan dengan metode latihan yang masih kurang variatif dan belum sepenuhnya merepresentasikan situasi permainan nyata. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penerapan latihan *games gauntlet* terhadap peningkatan kemampuan *passing* pemain. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian berjumlah 20 pemain yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan *passing* yang dilaksanakan sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *passing* setelah diberikan latihan *games gauntlet*, yang mengindikasikan bahwa metode latihan berbasis permainan mampu memberikan dampak positif terhadap keterampilan teknik pemain. Peningkatan tersebut terjadi karena latihan dirancang dalam bentuk aktivitas yang menuntut ketepatan, kecepatan respons, serta pengambilan keputusan dalam situasi yang menyerupai pertandingan. Simpulan penelitian ini menegaskan bahwa latihan *games gauntlet* merupakan alternatif metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *passing* dalam sepak bola. Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan latihan yang bersifat kontekstual dan interaktif dapat digunakan sebagai strategi pembinaan yang lebih adaptif dan aplikatif dalam meningkatkan kualitas performa pemain, khususnya pada kelompok usia remaja.

Kata Kunci: *Latihan Games Gauntlet, Kemampuan Passing*

ABSTRACT

This study was motivated by the suboptimal passing accuracy of players at the Tunas Utan Sumbawa Soccer School (SSB), which affects the effectiveness of ball possession during matches. This issue is presumed to be related to training methods that are still insufficiently varied and do not fully represent real game situations. Therefore, this study aims to analyze the effect of implementing *games gauntlet* training on improving players' passing ability. This research employed a quantitative approach using an experimental design with a *one-group pretest-posttest* model. The subjects consisted of 20 players selected through a *total sampling* technique. Data were collected using a passing skill test administered before and after the treatment. The results showed an improvement in passing ability after the implementation of *games gauntlet* training, indicating that game-based training methods have a positive impact on players' technical skills. This improvement occurred because the training was designed as an activity that emphasizes accuracy, responsiveness, and decision-making in game-like situations. In conclusion, *games gauntlet* training can be considered an effective alternative method for improving passing ability in soccer. The findings imply that contextual and interactive training approaches can be applied as adaptive and practical strategies in player development programs, particularly for youth athletes.

Keywords: *Guntlet Games Training, Passing Ability*

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki tingkat popularitas tinggi serta berkembang pesat dalam berbagai konteks pembinaan, khususnya pada usia dini. Di Indonesia, pembinaan dilakukan secara sistematis melalui sekolah sepak bola (SSB) sebagai wadah pengembangan keterampilan teknik, taktik, dan aspek fisik pemain. Proses pembinaan tersebut menuntut adanya program latihan yang terstruktur, berkelanjutan, dan berbasis kebutuhan pemain agar mampu menghasilkan performa optimal. Oleh karena itu, pemilihan metode latihan yang tepat menjadi faktor kunci dalam meningkatkan kualitas keterampilan pemain secara komprehensif.

Salah satu keterampilan teknik dasar yang memiliki peran krusial dalam permainan sepak bola adalah *passing*. Keterampilan ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana distribusi bola, tetapi juga menjadi indikator efektivitas kerja sama tim dalam membangun serangan. Penguasaan *passing* yang baik memungkinkan pemain mengontrol tempo permainan serta menciptakan peluang secara lebih efisien. Dengan demikian, peningkatan akurasi dan ketepatan *passing* menjadi prioritas dalam program latihan, terutama pada tahap pembinaan usia muda.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa metode latihan memiliki kontribusi signifikan terhadap peningkatan keterampilan *passing*. Asnoto et al. (2020) menegaskan bahwa model latihan yang disesuaikan dengan karakteristik peserta didik mampu meningkatkan keterampilan teknik secara efektif. Putra et al. (2020) serta Muta dan Komaini (2019) juga menemukan bahwa variasi latihan yang terarah, seperti penggunaan target tertentu, dapat meningkatkan akurasi *passing* secara signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa desain latihan yang variatif dan spesifik berperan penting dalam mengembangkan keterampilan teknik dasar pemain.

Di sisi lain, pendekatan latihan berbasis permainan atau *game-based training* semakin banyak digunakan karena dinilai mampu menghadirkan situasi latihan yang lebih kontekstual dan menyerupai kondisi pertandingan. Pujiyanto et al. (2020) menunjukkan bahwa model latihan berbasis permainan dapat meningkatkan kemampuan *passing* melalui aktivitas yang lebih interaktif. Hal ini diperkuat oleh Mudian et al. (2020) yang menemukan bahwa pendekatan berbasis permainan memberikan pengaruh positif terhadap keterampilan teknik siswa. Selain itu, Zainuddin et al. (2023) menegaskan bahwa pemilihan metode latihan yang tepat secara signifikan berkontribusi terhadap peningkatan performa teknik pemain.

Pendekatan lain yang relevan adalah *small sided games*, yang menekankan intensitas keterlibatan pemain dalam situasi permainan terbatas. Lae et al. (2024) membuktikan bahwa metode ini efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing* menggunakan kaki bagian dalam. Sementara itu, Ismail et al. (2024) menemukan bahwa latihan berbasis permainan lebih unggul dibandingkan latihan konvensional dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar. Secara umum, berbagai penelitian tersebut menunjukkan kecenderungan bahwa pendekatan latihan berbasis permainan memiliki efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan metode tradisional.

Namun demikian, meskipun berbagai penelitian telah mengkaji efektivitas metode latihan terhadap keterampilan *passing*, kajian tersebut umumnya masih berfokus pada model latihan umum seperti variasi target, *small sided games*, atau latihan konvensional. Nugraha dan Hadinata (2019) serta Prahastara dan Sugiyanto (2021) menegaskan bahwa metode latihan berpengaruh terhadap keterampilan sepak bola, tetapi belum secara spesifik mengkaji model latihan berbasis permainan tertentu yang memiliki karakteristik kompetitif dan reaktif. Dengan kata lain, masih terdapat keterbatasan penelitian yang secara eksplisit menguji efektivitas model latihan *games gauntlet* terhadap peningkatan keterampilan *passing*.

Kondisi empiris di lapangan turut memperkuat pentingnya penelitian ini. Berdasarkan hasil observasi pada pemain SSB Tunas Utan Sumbawa, ditemukan bahwa akurasi dan

ketepatan *passing* masih belum optimal, yang berdampak pada rendahnya penguasaan bola dalam pertandingan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Khamid (2024) yang menunjukkan bahwa keterampilan teknik dasar *passing* pada atlet usia muda masih memerlukan peningkatan melalui pendekatan latihan yang lebih variatif dan kontekstual. Oleh karena itu, diperlukan suatu model latihan yang tidak hanya berfokus pada teknik, tetapi juga mampu mensimulasikan situasi permainan secara nyata.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan (*novelty*) berupa penerapan model latihan *games gauntlet* sebagai bentuk pengembangan dari pendekatan *game-based training* yang menekankan aspek ketepatan, kecepatan reaksi, dan pengambilan keputusan dalam situasi permainan. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, model ini dirancang secara spesifik untuk mengintegrasikan unsur kompetisi dan tekanan permainan dalam latihan *passing*. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengisi kesenjangan dalam kajian sebelumnya, tetapi juga memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam pengembangan model latihan sepak bola, khususnya dalam meningkatkan keterampilan *passing* pada pemain usia pembinaan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen melalui desain *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian adalah seluruh pemain SSB Tunas Utan Sumbawa tahun 2022 yang berjumlah 20 orang dengan teknik *total sampling*. Karakteristik subjek meliputi pemain usia 15–17 tahun yang aktif mengikuti latihan rutin dan berada pada tingkat kemampuan menengah. Penelitian dilaksanakan di lapangan SSB Tunas Utan Sumbawa dengan fokus pada pengukuran kemampuan *passing* sebelum dan sesudah perlakuan.

Prosedur penelitian dilaksanakan dalam tiga tahap, yaitu *pretest*, pemberian perlakuan, dan *posttest*. Pada tahap awal, seluruh pemain diberikan tes kemampuan *passing* untuk memperoleh data awal. Selanjutnya, subjek diberikan perlakuan berupa latihan *games gauntlet* selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu dan durasi setiap sesi ± 60 menit yang disusun secara sistematis sesuai program latihan. Setelah perlakuan selesai, dilakukan *posttest* menggunakan instrumen yang sama untuk mengukur peningkatan kemampuan *passing*. Instrumen yang digunakan adalah tes ketepatan *passing* mengacu pada Nurhasan (2001) yang mengukur jumlah keberhasilan operan ke sasaran dalam waktu tertentu dan telah banyak digunakan dalam penelitian keterampilan sepak bola.

Data penelitian diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest*, kemudian dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah perlakuan. Sebelum dilakukan uji hipotesis, data terlebih dahulu diuji normalitasnya menggunakan uji *Shapiro-Wilk* untuk memastikan distribusi data memenuhi asumsi analisis parametrik. Pengujian dilakukan pada taraf signifikansi 0,05 dengan bantuan perangkat lunak statistik. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan deskripsi untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai pengaruh latihan *games gauntlet* terhadap peningkatan kemampuan *passing*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk statistik deskriptif untuk memberikan gambaran umum mengenai perubahan kemampuan *passing* sebelum dan sesudah perlakuan. Ringkasan data disajikan pada Tabel 1 yang memuat nilai rata-rata, standar deviasi, serta nilai minimum dan maksimum. Penyajian ini bertujuan untuk menunjukkan kecenderungan perubahan

performa pemain secara kuantitatif. Selain itu, data deskriptif menjadi dasar dalam memahami arah peningkatan sebelum dilakukan pengujian hipotesis secara inferensial.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Kemampuan Passing

| Variabel | Mean | SD | Min | Max |
|----------|-------|------|-----|-----|
| Pretest | 11,80 | 2,15 | 8 | 15 |
| Posttest | 12,65 | 2,05 | 9 | 15 |

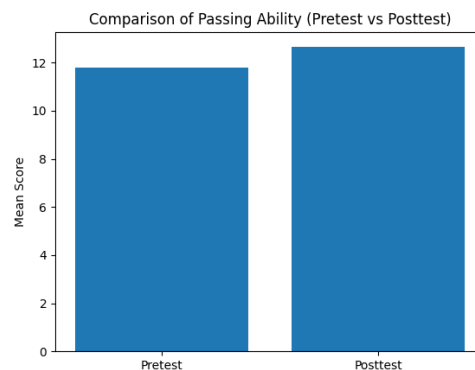
Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa nilai rata-rata kemampuan *passing* mengalami peningkatan dari 11,80 pada saat *pretest* menjadi 12,65 pada saat *posttest*. Peningkatan ini menunjukkan adanya perubahan performa yang konsisten setelah pemberian perlakuan. Nilai standar deviasi yang relatif stabil mengindikasikan bahwa peningkatan terjadi secara merata pada sebagian besar pemain. Dengan demikian, secara deskriptif dapat disimpulkan bahwa latihan yang diberikan berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan *passing*.

Selanjutnya, hasil uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test* disajikan pada Tabel 2 untuk mengetahui signifikansi perbedaan yang terjadi. Analisis ini dilakukan untuk memastikan apakah peningkatan yang terjadi bersifat kebetulan atau benar-benar disebabkan oleh perlakuan yang diberikan. Selain itu, visualisasi dalam bentuk grafik disajikan pada Gambar 1 untuk memperkuat interpretasi data secara visual. Kombinasi penyajian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap hasil penelitian.

Tabel 2. Hasil Uji Paired Sample t-test

| Variabel | t hitung | t tabel | Sig. (p-value) | Keterangan |
|----------|----------|---------|----------------|------------|
| Passing | 4,678 | 1,729 | < 0,001 | Signifikan |

Berdasarkan Tabel 2, diperoleh nilai t hitung sebesar 4,678 yang lebih besar dibandingkan t tabel sebesar 1,729 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara kemampuan *passing* sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, latihan *games gauntlet* terbukti memberikan pengaruh yang kuat terhadap peningkatan kemampuan *passing* pemain. Temuan ini juga memperkuat hasil analisis deskriptif yang menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata.



Gambar 1. Perbandingan Rata-rata Pretest dan Posttest Kemampuan Passing

Berdasarkan Gambar 1, terlihat secara visual bahwa nilai rata-rata *posttest* lebih tinggi dibandingkan *pretest*, yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *passing* setelah perlakuan diberikan. Grafik ini memperjelas bahwa peningkatan yang terjadi tidak hanya terlihat secara numerik, tetapi juga konsisten secara visual. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *games gauntlet* memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan performa pemain. Oleh karena itu, temuan ini dapat menjadi dasar dalam pengembangan model latihan yang lebih efektif pada pembinaan sepak bola.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *games gauntlet* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* pemain sepak bola, yang ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata dari 11,80 menjadi 12,65 serta didukung oleh nilai uji statistik ($t = 4,678$; $p < 0,001$). Peningkatan ini mengindikasikan bahwa latihan yang diberikan mampu memperbaiki kualitas teknik pemain secara terukur. Secara teoritis, hal ini dapat dijelaskan melalui pendekatan latihan berbasis permainan yang menempatkan pemain dalam situasi menyerupai pertandingan nyata. Pendekatan ini memungkinkan integrasi antara aspek teknik, pengambilan keputusan, dan respons situasional secara simultan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Lae et al. (2024) yang menunjukkan bahwa latihan berbasis *small sided games* efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing* karena memberikan konteks permainan yang nyata. Selain itu, penelitian Mudian et al. (2020) juga menegaskan bahwa model latihan berbasis permainan mampu meningkatkan kualitas *passing* melalui keterlibatan aktif pemain dalam situasi dinamis. Kesamaan hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis permainan memiliki keunggulan dibandingkan metode konvensional. Dengan demikian, latihan *games gauntlet* dapat diposisikan sebagai bentuk pengembangan dari pendekatan *game-based training* yang lebih spesifik pada peningkatan akurasi *passing*.

Lebih lanjut, efektivitas latihan berbasis permainan juga diperkuat oleh penelitian Apriliyanto (2019) yang menyatakan bahwa *small sided games* mampu meningkatkan keterampilan teknik sekaligus kapasitas fisik pemain. Penelitian Pratama juga menunjukkan bahwa model latihan berbasis permainan efektif dalam meningkatkan daya tahan pemain usia 15–17 tahun, yang relevan dengan karakteristik subjek penelitian ini. Hal ini menunjukkan bahwa latihan berbasis permainan memberikan stimulus yang komprehensif, tidak hanya pada aspek teknik tetapi juga pada kondisi fisik. Dengan demikian, peningkatan kemampuan *passing* dalam penelitian ini dapat dipengaruhi oleh kombinasi aspek teknik dan kondisi fisik yang terlatih secara bersamaan.

Dari perspektif penguasaan teknik dasar, peningkatan kemampuan *passing* juga dapat dijelaskan melalui prinsip latihan yang sistematis dan berulang. Penelitian Subarja et al. (2022) menunjukkan bahwa metode *drill* efektif dalam meningkatkan teknik dasar *passing*, namun kurang memberikan konteks permainan. Oleh karena itu, latihan *games gauntlet* memiliki keunggulan karena menggabungkan pengulangan teknik dengan situasi permainan yang dinamis. Hal ini sejalan dengan penelitian Febrianto dan Erdiyanti (2020) yang menekankan pentingnya penguasaan teknik dasar sejak usia dini sebagai fondasi performa dalam permainan sepak bola. Dengan demikian, pendekatan latihan yang mengintegrasikan teknik dan konteks permainan menjadi lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan pemain.

Selain itu, peningkatan kemampuan *passing* juga dipengaruhi oleh faktor koordinasi motorik. Penelitian Abrar dan Syahara (2019) menunjukkan bahwa koordinasi mata-kaki memiliki hubungan yang signifikan dengan akurasi *passing*. Latihan *games gauntlet* yang

melibatkan interaksi cepat dan situasi dinamis secara tidak langsung melatih koordinasi tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan yang terjadi bukan hanya akibat pengulangan teknik, tetapi juga peningkatan kemampuan koordinatif pemain. Dengan demikian, latihan berbasis permainan memberikan dampak yang lebih kompleks terhadap performa pemain.

Aspek psikologis juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan pemain. Penelitian Arga et al. (2025) menunjukkan bahwa latihan berbasis permainan dapat meningkatkan kerja sama tim dan keterlibatan pemain dalam latihan. Kondisi ini berdampak pada meningkatnya motivasi dan intensitas latihan, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan keterampilan. Selain itu, penelitian Mikail dan Suharjana (2019) menegaskan bahwa model latihan yang sesuai dengan karakteristik usia pemain dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran teknik dasar. Dengan demikian, faktor motivasi dan kesesuaian metode latihan menjadi komponen penting dalam keberhasilan program latihan.

Dari sisi fisiologis, peningkatan performa pemain juga dapat dipengaruhi oleh adaptasi latihan yang dilakukan secara berulang. Penelitian Hidayat (2020) menunjukkan bahwa metode latihan tertentu dapat meningkatkan aspek fisik seperti kecepatan, sedangkan Suyoko et al. (2025) menegaskan bahwa adaptasi latihan berperan penting dalam peningkatan performa sepak bola secara keseluruhan. Meskipun penelitian ini tidak secara khusus mengukur variabel fisik, latihan *games gauntlet* yang dilakukan selama beberapa minggu kemungkinan memberikan kontribusi terhadap peningkatan kondisi fisik pemain. Hal ini menunjukkan bahwa efek latihan bersifat multidimensional dan saling berkaitan.

Namun demikian, efektivitas latihan sangat bergantung pada prinsip spesifisitas. Penelitian Lamusu dan Pou (2025) menunjukkan bahwa peningkatan performa sangat dipengaruhi oleh kesesuaian jenis latihan dengan keterampilan yang dilatih. Dalam konteks penelitian ini, latihan *games gauntlet* secara langsung melibatkan aktivitas *passing* dalam situasi permainan, sehingga memberikan stimulus yang spesifik terhadap keterampilan tersebut. Temuan ini menegaskan bahwa latihan yang kontekstual dan spesifik lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru berupa penguatan bahwa model latihan *games gauntlet* dapat dijadikan alternatif inovatif dalam meningkatkan kemampuan *passing* pemain sepak bola secara efektif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan *games gauntlet* efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing* pemain sepak bola melalui pendekatan latihan yang bersifat kontekstual dan dinamis. Peningkatan ini menunjukkan bahwa keterampilan teknik tidak hanya dipengaruhi oleh pengulangan gerak, tetapi juga oleh keterlibatan pemain dalam situasi permainan yang menuntut respons cepat dan pengambilan keputusan. Latihan ini memungkinkan integrasi antara aspek teknik, koordinasi, dan pemahaman permainan secara simultan. Dengan demikian, *games gauntlet* menjadi bentuk latihan yang tidak hanya berorientasi pada hasil teknik, tetapi juga pada kualitas proses pembelajaran permainan secara menyeluruh.

Implikasi praktis dari temuan ini menunjukkan bahwa pelatih dan pembina olahraga dapat mengadopsi metode *game-based training* seperti *games gauntlet* sebagai alternatif latihan yang lebih efektif dan menarik. Pendekatan ini mampu meningkatkan keterlibatan aktif pemain serta menciptakan suasana latihan yang lebih variatif dan tidak monoton. Selain itu, metode ini dapat membantu pemain dalam mentransfer keterampilan teknik ke dalam situasi pertandingan yang sesungguhnya. Oleh karena itu, penerapan latihan berbasis permainan yang terstruktur

dan kontekstual sangat direkomendasikan dalam program pembinaan sepak bola, khususnya pada kelompok usia remaja.

Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan menegaskan bahwa model latihan *games gauntlet* memiliki kekhasan dibandingkan pendekatan *small sided games* pada umumnya, yaitu pada penekanan terhadap akurasi *passing* melalui target dinamis dan tekanan situasional yang lebih spesifik. Kebaruan ini memperkuat posisi *games gauntlet* sebagai variasi inovatif dalam pengembangan model latihan berbasis permainan yang lebih terarah pada keterampilan tertentu. Meskipun demikian, penelitian ini masih terbatas pada desain satu kelompok tanpa perbandingan dan jumlah sampel yang relatif kecil. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen yang lebih kompleks seperti *control group design*, memperluas jumlah subjek, serta mengkaji pengaruh metode ini terhadap aspek fisik, taktik, dan psikologis secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrar, A., & Syahara, S. (2019). Hubungan koordinasi mata-kaki terhadap akurasi passing pemain sepakbola SMA Negeri 15 Padang. *Jurnal JPDO*, 2(1), 165–170. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/212>
- Apriliyanto, R. (2019). Pengaruh pelatihan small sided games terhadap peningkatan kapasitas aerobik maksimal dan keterampilan dribbling pada pemain sepakbola. *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 5(1), 56–64. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v5i01.414>
- Arga, A., Arba, M. A., Rerung, C. T., Hasanuddin, M. I., Hasyim, M. Q., & Fahrizal, F. (2025). Pelatihan sepak bola berbasis permainan untuk meningkatkan kerjasama tim di kalangan siswa SD Negeri 156 Buntu. *Jurnal Perjuangan dan Pengabdian Masyarakat: JPPM*, 1(1), 26–34. <https://journalpejuang.web.id/index.php/perjuanganpengabdian/article/view/47>
- Asnoto, B. T., Dlis, F., & Nuraini, S. (2020). Model latihan passing sepakbola usia sekolah dasar. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(2), 78–90. <https://doi.org/10.21009/GJIK.112.01>
- Febrianto, B. D., & Erdiyanti, Y. P. (2020). Teknik dasar sepakbola untuk anak usia 11–12 tahun. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 6(2), 696–702. <https://ejournal.unma.ac.id/index.php/educatio/article/view/492>
- Hidayat, R. (2020). Pengaruh metode latihan plyometrics terhadap kecepatan atlet sepakbola SMA N 4 Sumbar FA. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 48–53. <https://doi.org/10.24036/jpo139019>
- Ismail, V. I., Nugraheni, W., & Maulana, F. (2024). Metode latihan berbasis permainan vs latihan ball feeling peningkatan dribbling sepakbola Club Marshal FC. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 10(2), 340–345. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/4467489>
- Khamid, A. (2024). Survei keterampilan teknik dasar passing sepak bola pada atlet Internal FC KU-17 pada tahun 2024. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 2(7). <https://jurnal.mediaakademik.com/index.php/jma/article/view/634>
- Lae, K., Wali, C. N., & Boru, M. J. (2024). Pengaruh latihan berbasis metode small sided games untuk meningkatkan keterampilan passing menggunakan kaki bagian dalam permainan sepak bola. *Jurnal Sport & Science* 45, 6(2), 42–53. <https://ejournal.upg45ntt.ac.id/jss/article/view/272>

- Lamusu, Z. A., & Pou, G. (2025). Pengaruh latihan power otot lengan terhadap kecepatan pukulan chudan tsuki pada cabang olahraga bela diri karate. *Jurnal Riset dan Pengabdian Interdisipliner*, 2(3), 607–611.
<https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jrpi/article/view/33346>
- Mikail, K., & Suharjana, S. (2019). Pengembangan model latihan teknik dasar sepakbola bagi anak usia 10–12 tahun di sekolah sepakbola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 15(1), 14–27.
https://www.researchgate.net/publication/334400234_Pengembangan_model_latihan_teknik_dasar_sepakbola_bagi_anak_usia_10-12_tahun_di_sekolah_sepakbola
- Mudian, D., Asmawi, M., & Rihatno, T. (2020). The influence of application of game based passing training models on senior high school students passing skill. *JIPES–Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 6(1), 30–39.
<https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jipes/article/view/17015>
- Muta, T. A., & Komaini, A. (2019). Pengaruh latihan passing dengan variasi target terhadap kemampuan passing pada tim sepakbola SMAN 3 Bungo. *STAMINA*, 2(11), 12–20.
<http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/418>
- Nugraha, U., & Hadinata, R. (2019). Pengaruh metode latihan dan motivasi berlatih terhadap kemampuan passing sepakbola. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 8(1), 13–27.
<https://online-journal.unja.ac.id/csp/article/view/9058>
- Prahastara, P., & Sugiyanto, F. X. (2021). Pengaruh metode latihan dan agility terhadap keterampilan sepakbola. *Sepakbola*, 1(1), 23–31.
<https://doi.org/10.33292/sepakbola.v1i1.94>
- Pratama, R. R. (n.d.). Model latihan daya tahan sepakbola berbasis small side game (SSG) untuk pemain usia 15–17 tahun. <https://repository.unsri.ac.id/157981/>
- Pujianto, D., Sutisyana, A., & Arwin, A. (2020). Pengembangan model latihan sasaran berbasis permainan untuk meningkatkan kemampuan passing sepakbola. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(1), 67–73.
<http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v19i1.8333>
- Putra, M., Hermanzoni, H., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Pengaruh model latihan passing terhadap akurasi passing. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1036–1046.
<http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/725>
- 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.
<https://doi.org/10.24036/patriot.v4i3.878>
- Suyoko, A., Manik, S. P. G., Zakyyudin, A. H., & Attoilah, M. S. (2025). Pengaruh latihan eksentrik terhadap performa sepak bola: Systematic literature review. *Sporta Saintika*, 10(2), 423–439. <http://sportasaintika.ppj.unp.ac.id/index.php/sporta/article/view/557>
- Zainuddin, M. S., Usman, A., Kamal, M., Abduh, I., Sudirman, A., & Fadlih, A. M. (2023). The effect of training methods on improving passing in soccer games. *Advances in Research*, 24(6), 14–20. <https://artix.article7submit.com/id/eprint/2880/>