

Pengaruh Latihan *Passing* Menggunakan Target Terhadap kemampuan *Passing* Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola MTs Nurussabah

*¹Lalu Heri, ¹Samsul Yogi Setiawan, ¹L. Hasan Ashari, ¹Zakir Burhan, ¹Herlina

Program Studi Pendidikan Jasmani, Institut Pendidikan Nusantara Global, Indonesia

Co. Author Email: laluhieriipng@gmail.com

Article Info	Abstrak
Article History <i>Received: July 22, 2025</i> <i>Revised: July 26, 2025</i> <i>Published: August 3, 2025</i>	
Keywords <i>Passing; Target Practice;</i> <i>T-Test; Soccer;</i> <i>Extracurricular Activities;</i>	
	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan <i>passing</i> menggunakan target terhadap kemampuan <i>passing</i> pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di MTs Nurussabah. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain <i>one group pre-test and post-test</i>. Subjek dalam penelitian ini adalah 20 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola, yang dipilih melalui teknik total sampling. Instrumen yang digunakan berupa tes keterampilan <i>passing</i> ke arah target, dengan sepuluh kali tendangan menggunakan kaki kanan dan kiri. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, sehingga pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji-t berpasangan (<i>paired sample t-test</i>). Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test. Nilai rata-rata pre-test sebesar 5,65 meningkat menjadi 6,70 pada post- test. Berdasarkan kategori penilaian, sebelum perlakuan sebanyak 95% siswa berada pada kategori sedang dan 5% dalam kategori baik. Setelah perlakuan, 25% siswa mencapai kategori baik dan tidak ada siswa dalam kategori kurang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan <i>passing</i> menggunakan target berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan <i>passing</i> siswa dalam permainan sepak bola.
	Abstract <i>This study aims to determine the effect of passing training using targets on the passing ability of extracurricular soccer students at MTs Nurussabah. This study used an experimental method with a one-group pre-test and post-test design. The subjects in this study were 20 students participating in extracurricular soccer activities, selected through a total sampling technique. The instrument used was a passing skill test towards the target, with ten kicks using the right and left feet. The results of the normality test showed that the data were normally distributed, so the hypothesis testing was carried out using a paired sample t-test. The test results showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), which means there was a significant difference between the pre-test and post-test scores. The average pre-test score of 5.65 increased to 6.70 in the post-test. Based on the assessment category, before treatment, 95% of students were in the moderate category and 5% were in the good category. After treatment, 25% of students reached the good category and no students were in the poor category. Thus, it can be concluded that passing practice using</i>

targets has a significant effect on improving students' passing abilities in soccer games.

Copyright © 2025, The Author(s).

This is an open access article under the CC-BY-SA license



How to cite: Heri, L., Setiawan, S. Y., Ashari, L. H., Burhan, Z., & Herlina, H. (2025). Pengaruh Latihan Passing Menggunakan Target Terhadap kemampuan Passing Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola MTs Nurussabah. *Journal of Education and Innovation Advancement*, 1(2), 68-78.

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat, tidak terkecuali masyarakat di Indonesia baik di kota maupun di desa. Sutanto, (2016:17). Keterampilan dasar dalam sepak bola ada banyak, seperti menghentikan (menghentikan bola), menembak (mengirimkan ke arah gawang), mengoper bola (mengarahkan bola ke arah teman satu tim), mengarahkan (menyundul bola), menggiring bola (membawa bola salah satu kaki) Handoko, (2018:14). Salah satu faktor yang menghambat munculnya pemain sepak bola berbakat adalah kurangnya pengetahuan dan penguasaan teknik dasar sepak bola yang diperlukan bagi pemain sepak bola. Menurut Pro Ball Mastery (2023), latihan *passing* merupakan bagian penting dalam membangun fondasi kesuksesan tim sepak bola.

Keterampilan *passing* merupakan hal yang penting bagi pemain karena tidak mungkin pemain dapat mencetak gol tanpa keterampilan tersebut. Kemenangan sebuah tim ditentukan oleh kemampuan pemainnya dalam melihat peluang dan melakukan umpan-umpan akurat ke gawang. Menurut Irawan, Sugiarto, dan Kurniawan (2019: 92), untuk mencapai tujuan bermain sepak bola, yaitu meraih kemenangan dengan menciptakan gol lebih banyak dari kebobolan, pemain diharuskan menguasai teknik dasar sepak bola yang baik, termasuk *passing*. Fungsionalitas *Passing* dapat didukung dengan awalan melakukan penyesuaian dengan sangat presisi.

Kegiatan pembelajaran sepak bola merupakan olahraga yang paling digemari di MTs Nurussabah. Hal ini bisa dilihat berdasarkan dengan banyaknya siswa yang antusias mengikuti keikutsertaan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di sekolah. Untuk mendapatkan pemain berkualitas, semangat saja tidak cukup, namun harus didukung dengan penguasaan *skill* dasar, termasuk kemampuan *passing* mengenai sasaran dengan tepat. Seperti yang sudah peneliti ketahui, kemampuan *passing* memberikan kontribusi besar terhadap kemenangan sebuah tim. Namun kegiatan ekstrakurikuler tersebut belum sepenuhnya dilaksanakan secara optimal. Kurang optimalnya kegiatan tersebut tercermin dari beberapa teknik dasar yang belum dikuasai siswa, antara lain *passing*, *dribbling*, *shooting*, dan taktik permainan. Keterampilan dasar yang dipelajari dalam kegiatan ekstrakurikuler meliputi *passing*, *dribbling*, *shooting* dan *heading*.

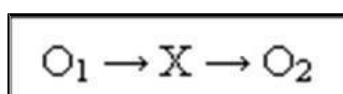
Di antara keterampilan tersebut, *passing* merupakan teknik dasar yang sangat penting karena menjadi dasar dalam membangun kerja sama tim dan mengontrol jalannya permainan. Oleh karena itu, kemampuan *passing* yang baik sangat diperlukan agar pemain mampu memberikan umpan secara akurat dan efektif. Teknik dasar *passing* dapat dilatih melalui berbagai pola latihan. Beberapa bentuk latihan seperti *passing* berhadapan, *passing* melalui terowongan, tembak aku, *passing* merobohkan botol plastik, dan operan melewati holahop merupakan modifikasi latihan teknik dasar *passing* yang telah dikembangkan (Fathony, M. N,

: 2016). Permainan Target dapat digunakan untuk membantu pemain melatih fokus dan akurasinya sehingga pemain dapat berlatih untuk bergerak menuju sasaran dengan benar.

Berdasarkan penjelasan peneliti di atas, maka peneliti bermaksud mencoba melakukan penelitian objektif dengan judul “Pengaruh Latihan *Passing* Menggunakan Target Terhadap kemampuan *Passing* Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola MTs Nurussabah”.

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2019), "penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali". Jenis Sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang penulis ajukan dalam penelitian ini, maka desain penelitian yang di terapkan dalam penelitian ini ialah *one Goup pretest –treatment – posttest* yang Model penelitian yang ditunjukkan pada Gambar sebagai berikut:



Desain Penelitian (Sugiyono, 2018:111)

Keterangan :

O1 = Tes awal/*pre-test*

X = perlakuan (*treatment*) latihan *passing* menggunakan target

O2 = Tes akhir/*post-test*

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa-siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di MTs Nurussabah.

Populasi

Menurut Sugiyono (2017:215), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Penelitian bertujuan meneliti populasi, karena yang digunakan adalah seluruh peserta ekstrakurikuler sepak bola Mts Nurussabah yang berjumlah 20 siswa.

Sampel Penelitian

Penelitian ini menggunakan teknik total sampling, yaitu metode pengambilan sampel di mana seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi digunakan sebagai subjek penelitian. Teknik ini digunakan untuk memastikan hasil penelitian lebih representatif dan mencakup seluruh populasi yang relevan (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah seluruh siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler sepak bola di MTs Nurussabah, yang berjumlah (20) orang.

Instrumen Penelitian

a. Tujuan

Mengukur keterampilan *passing* siswa menggunakan target pada permainan sepak bola.

b. Instrumen Pengukuran Keterampilan *Passing* Menggunakan Target pada Permainan Sepak bola

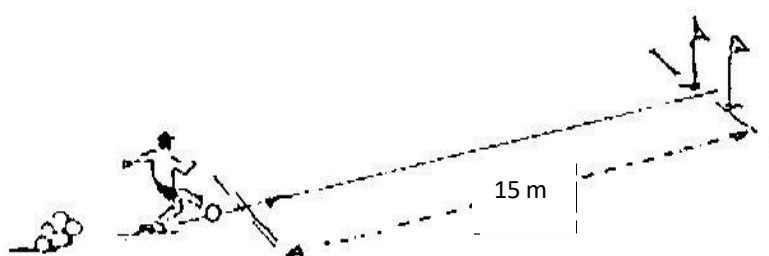
1. Aturan Penilaian

Pengukuran hasil penelitian *passing* menggunakan prinsip penilaian dari instrumen Dr. Norbert Rogalski dan Dr. Ernst G. Degel (dalam buku "Tes dan Pengukuran Olahraga" oleh Sukatamsi, 2010:254). Tata cara penilaian yaitu:

- Siswa sebagai subjek yang akan diukur keterampilan dipersilahkan mempersiapkan diri.
- Observer* sebagai penilai memperhatikan dan mengamati siswa yang di tes.
- Siswa dipersilahkan untuk menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan kondisi bola diam terletak di tanah. Ajang-ancang bola ditendang ke arah sasaran dengan lebar satu meter, jarak tempat menendang dengan sasaran 15 meter dan lebar gawang 1 meter.
- Kesempatan menendang bola bagi setiap siswa adalah lima kali dengan kaki kanan, lima kali dengan kaki kiri.
- Penilaian dilakukan dengan menghitung jumlah bola yang masuk ke dalam sasaran. Berikut ini merupakan cara memberikan nilai:

KATEGORI	Jumlah bola masuk ke Sasaran dari 10 Percobaan (5 kaki kanan dan 5 kaki kiri)	Skor Dasar
Baik	8 – 10 bola masuk ke sasaran	8 - 10
Sedang	6 – 7 bola masuk ke sasaran	6 – 7
Kurang	4 – 5 bola masuk ke sasaran	4 - 5

- Baik : 8; artinya jumlah 8 - 10.
- Sedang : 6; artinya jumlah 6 - 7
- Kurang : 4; artinya jumlah 4 – 5



Gambar Instrumen Pengukuran Teknik Dasar *Passing*

HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI

Deskripsi data penelitian meliputi data *pre-test* dan *post-test* dari eksperimen yang dilakukan. Bagian ini akan disajikan data penelitian berupa data *pre-test* dan *post-test* dari kelompok eksperimen latihan *passing* menggunakan target terhadap kemampuan *passing*

bawah. Tabel 4.1 menunjukkan data yang diperoleh. Data yang lebih lengkap terlampir pada lampiran 1.

Tabel 4.1. Data *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan *passing* Menggunakan Target

No	Subjek	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1	ADS	6	7
2	BAP	8	9
3	HPA	6	7
4	RDR	5	7
5	TAH	7	8
6	MZA	4	5
7	RIK	6	6
8	FHR	6	7
9	AHZ	7	8
10	SAB	6	7
11	MRA	6	6
12	MHA	5	7
13	MUT	5	6
14	AMA	4	6
15	ANR	6	8
16	REH	7	8
17	RFT	4	5
18	SAS	6	6
19	MRB	5	6
20	PAR	4	5

Tabel 4.2 Ringkasan Perolehan Nilai *Pre-Test* dan *Post-Test*

Statistics

	PRETEST_P AS SING	POSTTES_P AS SING
N Valid	20	20
Missing	0	0
Mean	5.65	6.70
Median	6.00	7.00
Mode	6	6a
Std. Deviation	1.137	1.129
Minimum	4	5
Maximum	8	9

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

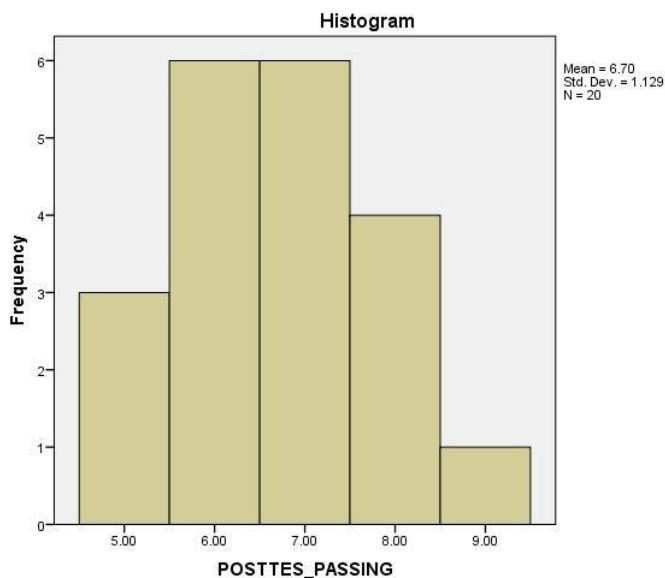
Data *Pre-test* memiliki nilai minimum 4, nilai maksimum 8 dan rata-rata 5,6. Data yang diperoleh dari *Post-test* memiliki nilai minimum 5, nilai maksimum 9 dan rata-rata 6,7. Berikut ini tabel peningkatan *pre- test* dan *post-test* pada kelas eksperimen.

Tabel 4.3 .Peningkatan *Pre-test* dan *Post-test* Keterampilan *Passing*

Menggunakan target

No	Kategori	F Pretest	% Pretest	F Posttest	% Posttest
1	Kurang	0	0.0%	0	0.0%
2	Sedang	19	95.0%	15	75.0%
3	Baik	1	5.0%	5	25.0%
	Jumlah	20	100%	20	100%

Peningkatan keterampilan *passing* bawah setelah menggunakan pola latihan *passing* menggunakan target dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 4.1.Peningkatan keterampilan *passing* menggunakan target

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* menggunakan target terhadap kemampuan *passing* siswa. Uji hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 22. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 6 Uji-t Paired Samples Test

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 PRETEST_ 1 PASSING - POSTTEST_ S_ PASSING	-1.050	.605	.135	-1.333	-.767	-7.764	19	.000

Dasar pengambilan keputusan :

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk menganalisis adanya pengaruh latihan *passing* menggunakan target terhadap kemampuan *passing* siswa. Hipotesis penelitian dirumuskan sebagai berikut: Hipotesis Nol (H_0) menyatakan tidak ada pengaruh latihan *passing* menggunakan target terhadap kemampuan *passing* siswa, sedangkan Hipotesis Alternatif (H_a) menyatakan ada pengaruh latihan *passing* menggunakan target terhadap kemampuan *passing* siswa.

Keputusan terkait penerimaan atau penolakan hipotesis didasarkan pada perbandingan nilai signifikansi (p-value) dengan taraf signifikansi (α) yang ditetapkan sebesar 0,05. Jika nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) yang diperoleh dari hasil uji statistik lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih besar atau sama dengan 0,05 ($p \geq 0,05$), maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Dalam pengujian hipotesis ini, digunakan Uji-t *Paired Samples Test* yang diolah menggunakan program SPSS versi 22. Berdasarkan Tabel 4.6 hasil uji tersebut, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) selisih antara nilai *pre-test* dan *post-test* sebesar -1.050. Nilai *negatif* ini menunjukkan adanya peningkatan skor *passing* setelah diberikan perlakuan latihan, di mana nilai *post-test* secara rata-rata lebih tinggi dibandingkan *pre-test*. Data juga menunjukkan standar deviasi sebesar 0.605 dan *standar error mean* sebesar 0.135. Rentang interval kepercayaan 95% untuk selisih nilai berada antara -1.333 hingga -0.767. Karena seluruh rentang interval kepercayaan ini tidak memuat angka 0, hal ini semakin menguatkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*.

Lebih lanjut, hasil uji statistik menunjukkan nilai t-hitung = -7.764 dengan *degree of freedom* (df) = 19 dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) = 0.000. Mengacu pada dasar pengambilan keputusan, karena nilai signifikansi 0.000 lebih kecil dari taraf signifikansi 0.05 ($0.000 < 0.05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing* menggunakan target terhadap kemampuan *passing* siswa

Diskusi

Berdasarkan hasil analisis data, Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari “Latihan *Passing* Menggunakan Target Terhadap kemampuan *passing* pada siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola MTs Nurussabah”. Program latihan dalam penelitian ini dilaksanakan selama 8 minggu dengan frekuensi latihan sebanyak 3 kali per minggu, mengacu pada prinsip frekuensi ideal menurut Bompa (2009), yang menyarankan frekuensi latihan minimal tiga kali seminggu untuk mencapai rangsangan *adaptif* yang optimal. Setiap sesi latihan berlangsung selama kurang lebih 2 jam, mencakup pemanasan, latihan inti, dan pendinginan.

Latihan yang diberikan terdiri dari berbagai bentuk modifikasi latihan teknik *passing* yang menyenangkan dan terarah, seperti: *Passing* berhadapan, *Passing* melalui terowongan, Tembak aku *Passing* merobohkan botol plastik dan *Passing* melewati holahop. Seluruh model latihan ini bertujuan untuk meningkatkan akurasi, konsistensi, dan kepercayaan diri siswa dalam melakukan *passing*, serta mendorong keterlibatan aktif siswa dalam proses latihan. Peneliti juga melakukan rotasi metode latihan agar siswa tidak merasa bosan dan terus termotivasi dalam mengikuti kegiatan.

Penelitian ini melibatkan 20 siswa yang merupakan seluruh peserta ekstrakurikuler sepak bola di MTs Nurussabah, yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Subjek yang digunakan telah memenuhi kriteria *inklusi* dan *eksklusi* yang ditetapkan sebelumnya, yaitu aktif mengikuti kegiatan, tidak mengalami cedera, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Hasil *pre-test* menunjukkan kemampuan *passing* pada seluruh siswa sebanyak 95%, berada pada kategori sedang, 5%, berada pada kategori baik, dan tidak ada siswa 0%, yang berada pada kategori kurang. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan latihan *passing* menggunakan target, sebagian besar siswa sudah memiliki kemampuan dasar *passing* pada tingkat sedang, meskipun belum optimal.

Setelah dilakukan perlakuan, hasil *post-test* menunjukkan adanya peningkatan. Sebanyak 75%, berada pada kategori sedang, dan 25%, telah mencapai kategori baik, sementara 0%, siswa yang berada pada kategori kurang. Ini menunjukkan adanya peningkatan jumlah siswa pada kategori baik setelah perlakuan diberikan, yang mengindikasikan bahwa latihan *passing* menggunakan target memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan *passing* siswa. Perbandingan antara hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya pergeseran kategori ke arah yang lebih tinggi, yaitu dari kategori sedang ke kategori baik. Tidak adanya siswa pada kategori kurang, baik sebelum maupun sesudah perlakuan, juga mengindikasikan bahwa seluruh subjek penelitian telah berada pada tingkat kemampuan yang cukup dan meningkat setelah dilakukan latihan yang terstruktur.

Bila ditinjau dari kemampuan *passing* secara umum, peningkatan skor mencerminkan bahwa siswa mengalami perkembangan keterampilan dalam aspek teknik dasar, seperti kontrol bola, koordinasi, dan kemampuan melakukan *passing* secara tepat dalam permainan. Hal ini menunjukkan bahwa metode latihan dengan pendekatan sasaran berhasil membantu siswa dalam memperbaiki kualitas teknik dasar mereka secara menyeluruh. Sementara itu, bila ditinjau dari aspek akurasi *passing* secara khusus, peningkatan skor menunjukkan bahwa jumlah *passing* yang tepat sasaran mengalami peningkatan pada seluruh peserta. Instrumen penilaian dalam penelitian ini secara jelas menilai keberhasilan *passing* berdasarkan seberapa sering bola masuk ke dalam target. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa latihan yang melibatkan target secara langsung

meningkatkan kemampuan siswa dalam mengarahkan bola secara presisi, yang merupakan komponen penting dalam efektivitas *passing*.

Penelitian ini konsisten dengan pendapat Fitriansyah et al. (2021) dan Yuliana & Prasetyo (2018), yang menyatakan bahwa latihan *passing* dengan target meningkatkan kemampuan teknik dasar sekaligus ketepatan (akurasi) *passing*. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa latihan *passing* menggunakan target tidak hanya berdampak terhadap peningkatan performa umum, tetapi juga secara spesifik terhadap kemampuan akurasi dalam melakukan *passing*. Diperkuat oleh penelitian Nurhidayat (2022) yang menyatakan bahwa metode latihan *passing* dengan target mampu meningkatkan akurasi operan serta kesadaran spasial siswa dalam permainan sepak bola. Demikian pula, Fathony (2016) dalam penelitiannya di MAN Pacitan menyatakan bahwa variasi latihan *passing* dengan sasaran mampu meningkatkan performa teknik dasar *passing* secara signifikan. Hasil ini dapat menjadi rekomendasi metode latihan efektif untuk diterapkan dalam program pembinaan ekstrakurikuler sepak bola di sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing* menggunakan target terhadap kemampuan *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di MTS Nurussabah. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, sehingga pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji-t berpasangan (*paired sample t-test*). Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test. Nilai rata-rata pre-test sebesar 5,65 meningkat menjadi 6,70 pada post-test. Berdasarkan kategori penilaian, sebelum perlakuan sebanyak 95% siswa berada pada kategori sedang dan 5% dalam kategori baik. Setelah perlakuan, 25% siswa mencapai kategori baik dan tidak ada siswa dalam kategori kurang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *passing* menggunakan target berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* siswa dalam permainan sepak bola.

REKOMENDASI

Penelitian mendatang dapat mengkaji faktor-faktor lain yang belum dibahas dalam penelitian ini, seperti (sebutkan), yang kemungkinan juga mempengaruhi hasil.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. (2018). *Dasar-dasar Kepelatihan Sepak Bola*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Arikunto, S. (2000). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, S. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bayu Budiharto. (2007). *Pengaruh Latihan Passing Lurus Berhadapan Dengan Passing Bervariasi Terhadap Ketepatan Passing*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bompa, T. O. (2001). *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance* (3rd ed.). Dubuque, IOWA: Kendall/Hunt Publishing Company
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Eko Putro Widoyoko. (2012). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Fathony, M. N. (2016). *Pengaruh Latihan Passing Menggunakan Target terhadap Kemampuan Passing Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MAN Pacitan Kabupaten Pacitan*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

- Fitriansyah, R., et al. (2021). *Efektivitas Latihan Passing dengan Sasaran Terhadap Akurasi Passing*. Jurnal Pendidikan Jasmani, 10(2), 50–60.
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (Edisi ke-5). London: SAGE Publications.
- Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (4th ed.). London: SAGE Publications.
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: a guide for non-statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 10(2), 486–489.
- Handoko. (2018). *Teknik Dasar Sepak Bola*. Surabaya: Putra Mandiri.
- Harsono. (2001). *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI.
- Harsono. (2017). *Latihan dan Prestasi Olahraga*. Jakarta: PT Dunia Pustaka Jaya.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hurlock, E. B. (2000). *Perkembangan Anak* (Jilid 1, Edisi Keenam, M. Meitasari Tjandrasa, Terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2000). *Perkembangan Anak* (Jilid 1, Edisi Keenam, M. Meitasari Tjandrasa, Terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Irianto, S., dkk. (2003). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspor IKIP*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Komarudin. (2011). *Dasar-dasar Permainan Sepak Bola*. Bandung: CV Remaja Karya.
- Luxbacher, Joseph. (2011). *Sepakbola Soccer steps to succes* Agusta Wibawa Rajagrafindo Persada Jakarta.
- McArdle, W. D. (2019). *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance* (9th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Karya.
- Moch Sajoto. (2001). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Erlangga.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, B. (2016). *Pengantar Teori dan Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Nurhidayat. (2022). *Pengaruh Latihan Passing Target terhadap Kesadaran Spasial Siswa Sepak Bola*. Jurnal Keolahragaan Indonesia, 9(1), 45–52.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Pratama, S. (2012). *Pengaruh latihan small side game terhadap peningkatan keterampilan passing bawah siswa SSB Selabora UNY kelompok usia 10- 12 tahun*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Prayogo, A. (2009). *Status Kondisi Fisik Pemain SSB*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pro Ball Mastery. (2023). *Fundamental Passing Drills for Youth Soccer Development*. Diakses pada 5 Juni 2025 dari <https://www.proballmastery.com/passing-drills>.
- Ramadhan, F., & Sugiarto, B. (2019). *Pengaruh latihan passing menggunakan target terhadap peningkatan kemampuan passing siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 4 Surakarta*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 7(2), 112–119.
- Saputra, Y. M. (1999). *Pengembangan Aktivitas Jasmani Anak Sekolah Dasar*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

- Seow, P.-S., & Pan, G. (2014). A Literature Review of the Impact of Extracurricular Activities Participation on Students' Academic Performance. *Journal of Education for Business*, 89 (7), hlm. 361–366.
- Setiawan, R. (2021). Pengembangan Program Ekstrakurikuler Olahraga di Madrasah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 112–119.
- Smith, J., & Taylor, R. (2015). *Football Drills and Skills: Precision Training for Young Players*. London: SportsCoach Press.
- Syahrial, S. (2021). Metode Latihan Teknik Sepak Bola. Bandung: CV Alfabeta.
- Wahyudi, A. (2020). Analisis Keterampilan Passing pada Pemain Sepak Bola Usia Dini. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 45–53.
- Soegiardo, T. (2004). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Soewarno. (2001). *Sepakbola: Gerakan Dasar dan Teknik Dasar*. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. “Diktat”. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono, (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono, (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*, Bandung: CV. Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto & Muluk. (2011). *Pengantar Teori dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Supardi. (2020). *Pengaruh Sasaran Target terhadap Kemampuan Shooting dalam Permainan Sepakbola pada Siswa SMA Negeri 2 Rantepao*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.
- Supardi. (2020). *Pengaruh Sasaran Target terhadap Kemampuan Shooting*. Skripsi. Universitas Negeri Makassar.
- Trihendradi, C. (2012). *Analisis Statistik Parametrik dan Nonparametrik dengan SPSS*. Yogyakarta: ANDI.
- Yulian, A., & Firmansyah, D. (2020). Efektivitas latihan teknik dasar passing menggunakan media target visual terhadap kemampuan passing sepak bola pada siswa SMP. *Jurnal Ilmiah Olahraga Sekolah*, 5(1), 45–52.