
EFEKTIVITAS LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING KAKI BAGIAN DALAM* PERMAINAN SEPAKBOLA PADA TIM PERSELEM

THE EFFECTIVENESS OF CIRCUIT TRAINING ON FOOT PASSING SKILLS IN FOOTBALL GAMES IN THE PERSELEM TEAM

Muhammad Salahuddin¹, Hariadi Said², Jamaludin Bahtiar Gui³

^{1,3}Pendidikan jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Luwuk

²Pendidikan jasmani Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo

*Correspondence auhtor: muhammadsalahuddin252@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas latihan *circuit training* terhadap keterampilan passing kaki bagian dalam pada permainan sepakbola tim PERSELEM. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Sampel penelitian adalah pemain tim PERSELEM yang berjumlah 16 orang. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan passing kaki bagian dalam yang diberikan pada saat *pretest* dan *posttest*. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan uji-t pada taraf signifikansi 0,05. Hasil analisis menunjukkan nilai t hitung = 4,082 lebih besar dari t tabel = 1,745, sehingga dapat disimpulkan terdapat peningkatan passing dalam permainan sepakbola. Dengan demikian, latihan *circuit training* efektif digunakan dalam keterampilan passing kaki bagian dalam pada permainan sepakbola tim PERSELEM.

Kata Kunci: Circuit Training; Passing Kaki Bagian Dalam; Sepakbola,

Abstract

This study aims to determine the effect of circuit training on inside-foot passing skills in soccer games of the PERSELEM team. The research method used was an experimental approach with a one group pretest-posttest design. The sample consisted of 16 people from the PERSELEM team. The instrument used was an inside-foot passing skill test administered during both the pretest and posttest. Data were analyzed using a t-test at a 0.05 significance level. The results showed that the calculated t-value = 4.082 was greater than the critical t-table value = 1.745 so it can be concluded that there is an increase in passing in football games. Thus, circuit training exercises are effectively used in inside foot passing skills in PERSELEM team football games.

Keywords: Circuit Training; Inside-Foot Passing; Soccer

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga populer yang paling digemari kalangan masyarakat melalui pembinaan prestasi dan pembentukan karakter (Arifin & Warni, 2019). Dalam permainan sepakbola, keterampilan teknik dasar merupakan fondasi utama mampu dimiliki setiap pemain. Teknik dasar yang menjadi dasar penting adalah passing, karena keterampilan ini menjadi kunci dalam menjaga alur permainan, membangun serangan, serta menciptakan peluang mencetak gol. Passing yang akurat dan terarah mampu menentukan efektivitas kerja sama tim di lapangan (Simanjorang et al., 2021). Passing bagian penting untuk ditingkatkan, khususnya passing kaki bagian dalam, menjadi fokus utama dalam pembinaan teknik dasar

Permainan yang dilakukan dalam berkelompok dibedakan menjadi 2 tim dengan tujuan memenangkan pertandingan dengan mencetak gol dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kebobolan. Menurut (Hakim et al., 2023) sepakbola menuntut keterampilan teknik dasar, taktik, kondisi fisik, serta aspek mental dan kerja sama tim yang baik. Di antara berbagai keterampilan teknik dasar, passing menjadi keterampilan yang paling penting karena berfungsi menghubungkan antar pemain, menjaga penguasaan bola, serta menjadi awal dari setiap pola serangan yang dibangun. Keberhasilan sebuah tim dalam memainkan sepakbola modern sangat dipengaruhi oleh kemampuan melakukan passing dengan cepat, tepat, dan akurat.

Passing dipandang sebagai gerakan passing yang mempunyai peran penting dalam permainan sepakbola (Pujiyanto et al., 2020). Teknik ini memberikan akurasi yang lebih tinggi dibanding teknik passing lainnya, sehingga sangat efektif dalam menjaga penguasaan bola. Namun, dalam praktiknya pelaksanaan passing kebanyakan pemain kurang memperhatikan sehingga kurang pas dalam teknik, seperti arah yang tidak tepat sasaran, tenaga yang kurang proporsional, atau posisi tubuh yang tidak seimbang. Masalah ini juga ditemukan pada tim PERSELAM, di mana beberapa pemain masih mengalami kesulitan dalam melakukan passing kaki bagian dalam secara konsisten, sehingga mempengaruhi efektivitas permainan tim secara keseluruhan.

Passing dalam adalah passing paling mendominasi dalam permainan sepakbola. Menurut (Handoko, 2022), passing kaki bagian dalam memiliki tingkat akurasi yang tinggi dibandingkan teknik passing lainnya karena kontak bola dilakukan dengan permukaan kaki yang lebih lebar. Teknik ini banyak digunakan dalam situasi permainan pendek maupun jarak menengah untuk menjaga ritme permainan dan meminimalkan kesalahan. Namun, penguasaan teknik passing kaki bagian dalam bukan hanya soal ketepatan arah bola, tetapi juga dipengaruhi oleh sikap tubuh, koordinasi, keseimbangan, serta kekuatan otot kaki. Dengan demikian latihan dapat merubah fisik sekaligus teknik agar keterampilan passing kaki bagian dalam dapat dikuasai secara optimal.

Keterampilan passing secara sistematis dapat diperbaiki dengan adanya latihan secara terprogram (Nardie Ramayanto et al., 2023). Salah satu metode yang relevan adalah *circuit training*. Metode ini merupakan bentuk latihan yang dilakukan melalui rangkaian pos dengan kombinasi berbagai macam aktivitas fisik yang dirancang untuk melatih daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan koordinasi. *Circuit training* diyakini mampu memberikan stimulus menyeluruh terhadap kemampuan fisik sekaligus keterampilan teknik dasar, karena melibatkan berbagai variasi gerakan yang mirip dengan situasi permainan sesungguhnya.

Menurut (Amar Ma'ruf et al., 2024) sebagai metode latihan yang mengombinasikan unsur kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan keterampilan

dalam satu rangkaian latihan. Menurut (Satria, 2019) *circuit training* dilakukan melalui beberapa pos dengan aktivitas berbeda yang dirancang untuk melatih berbagai komponen fisik dan teknik. Kelebihan metode ini adalah memberikan variasi latihan sehingga pemain tidak cepat merasa jenuh serta menciptakan kondisi latihan yang menyerupai situasi permainan sesungguhnya.

Dalam konteks sepakbola, *circuit training* dapat dirancang untuk melibatkan keterampilan teknik dasar seperti *dribbling*, *shooting*, *heading*, maupun *passing* (Prahastara & Sugiyanto, 2021). Latihan yang dilakukan secara berulang dalam rangkaian pos akan meningkatkan kondisi fisik sekaligus kemampuan teknik spesifik. Menurut (Surya Hasan & Herrywansyah, 2022) menegaskan bahwa latihan fisik yang dilakukan bersamaan dengan latihan teknik akan memberikan transfer positif pada keterampilan olahraga, karena tubuh dilatih untuk beradaptasi pada kondisi permainan yang menuntut kecepatan, ketepatan, dan daya tahan. Dengan demikian, penerapan *circuit training* dalam melatih *passing* kaki bagian dalam diharapkan dapat memberikan peningkatan yang signifikan baik dari aspek fisik maupun keterampilan teknik (Mardius et al., 2020).

Secara teoritis, *circuit training* dapat meningkatkan keterampilan motorik sekaligus aspek kondisi fisik pemain. Latihan ini menuntut pemain untuk bergerak cepat dari satu pos ke pos lain, sehingga mengembangkan kemampuan koordinasi, keseimbangan, dan kontrol tubuh. Menurut literatur kepelatihan olahraga, metode latihan yang variatif dan sistematis akan memberikan efek positif terhadap keterampilan teknik dasar karena pemain tidak hanya berlatih secara monoton, tetapi juga mendapatkan pengalaman belajar gerak yang lebih luas (Alestio & Witarsyah, 2018). Dengan demikian, penerapan *circuit training* dalam konteks latihan sepakbola sangat berpotensi memberikan pengaruh signifikan terhadap keterampilan *passing* kaki bagian dalam.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *circuit training* mampu meningkatkan aspek kondisi fisik dan teknik dalam cabang olahraga (Ilissaputra & Suharjana, 2016). Penelitian terdahulu membuktikan adanya pengaruh positif terhadap daya tahan, kekuatan, dan keterampilan teknik dasar seperti *dribbling* maupun *shooting* (Indra & Marheni, 2020). Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh latihan yang dilakukan dalam meningkatkan *passing*, terutama pada tim sepakbola daerah seperti PERSELAM, masih sangat terbatas. Hal ini menunjukkan adanya ruang penelitian baru yang dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan metode latihan di tingkat klub sepakbola lokal.

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan peningkatan kualitas permainan khususnya dalam *passing*. Keterampilan ini menjadi sangat penting mengingat permainan sepakbola modern menuntut kecepatan penguasaan bola dan akurasi dalam distribusi bola. Berdasarkan hasil observasi teknik dasar *passing* masih tergolong lemah, tes awal yang dilakukan pada atlet sepak bola PERSELAM, keterampilan *passing* kaki bagian dalam masih tergolong rendah dan belum sesuai dengan standar kemampuan yang seharusnya dimiliki seorang pemain sepak bola. Hasil tes menunjukkan bahwa dari 20 atlet yang mengikuti pengukuran, rata-rata keberhasilan *passing* kaki bagian dalam hanya mencapai 58%, dengan ketepatan sasaran operan berulang kali meleset dari target yang ditentukan sedangkan standar kemampuan dasar pemain sepak bola usia remaja tingkat klub, akurasi *passing* kaki bagian dalam seharusnya berada pada kisaran 75–80% agar dapat menunjang kelancaran strategi permainan. Latihan konvensional yang selama ini digunakan sering kali kurang bervariasi dan monoton, sehingga pemain cepat merasa jenuh. Oleh karena itu, penerapan *circuit training* diharapkan dapat menjadi solusi inovatif untuk meningkatkan keterampilan *passing* sekaligus memotivasi pemain agar

lebih antusias dalam berlatih. sehingga penelitian ini terletak pada penerapan *circuit training* yang dikombinasikan dengan fokus pengembangan keterampilan passing kaki bagian dalam. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih menekankan aspek kondisi fisik atau keterampilan lain, penelitian ini berusaha membuktikan bahwa *circuit training* tidak hanya berpengaruh pada aspek kebugaran, tetapi juga dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar yang bersifat spesifik. Dengan demikian, penelitian ini memiliki kebaruan dalam memperluas manfaat *circuit training* ke ranah keterampilan passing sepakbola.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, hasil penelitian dapat memperkaya khazanah ilmu kepelatihan olahraga, khususnya terkait efektivitas *circuit training* dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola. Secara praktis, temuan penelitian ini dapat dijadikan acuan oleh pelatih tim PERSELAM maupun klub sepakbola lain dalam merancang program latihan yang lebih efektif dan inovatif. Dengan begitu, kualitas keterampilan passing kaki bagian dalam pemain dapat meningkat, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap kinerja tim secara keseluruhan di lapangan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian yang diterapkan adalah *one group pretest-posttest design* (Muhammad Sidik et al., 2021), di mana subjek penelitian diberikan tes awal (*pretest*), kemudian mendapatkan perlakuan berupa latihan *circuit training*, dan selanjutnya dilakukan tes akhir (*posttest*) untuk melihat adanya perubahan yang signifikan pada keterampilan passing kaki bagian dalam. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengukur pengaruh perlakuan terhadap kelompok yang sama sebelum dan sesudah diberikan latihan. Penelitian dilaksanakan di lapangan sepakbola tim PERSELAM.

Waktu penelitian berlangsung selama 4 minggu dengan program latihan 3 kali dalam 1 minggu yang dimulai dari tahap persiapan, pelaksanaan program latihan, hingga pengambilan data akhir. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa lapangan tersebut merupakan tempat latihan resmi tim PERSELAM sehingga kondisi lingkungan sudah akrab bagi para pemain. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola tim PERSELAM yang aktif mengikuti kegiatan latihan rutin. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain aktif tim sepakbola PERSELAM. Karena jumlah populasi relatif terbatas maka peneliti menerapkan total sampling dengan memasukkan seluruh pemain yang memenuhi kriteria inklusi: terdaftar sebagai pemain aktif, bersedia mengikuti program intervensi dan pengukuran, serta tidak sedang mengalami cedera yang mengganggu latihan. Dari populasi tersebut ditetapkan sejumlah sampel yang memenuhi kriteria, yaitu pemain yang hadir secara konsisten dalam latihan serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Jumlah sampel yang digunakan adalah 16 orang.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa tes keterampilan passing kaki bagian dalam. Tes ini dilakukan dengan mengarahkan bola ke sasaran tertentu menggunakan kaki bagian dalam dalam jumlah percobaan yang ditentukan. Skor diperoleh berdasarkan jumlah keberhasilan passing yang tepat sasaran. Tes dilakukan dua kali, yaitu sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan selesai (*posttest*). Data yang diperoleh dari hasil tes kemudian diolah dan dianalisis menggunakan uji statistik. Analisis data dilakukan dengan uji-t pada taraf signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit training* terhadap keterampilan passing kaki bagian dalam pada permainan sepakbola tim PERSELAM. Program latihan circuit training dengan menggunakan 5 pos latihan antara lain: Lari *zig-zag* passing untuk menambah kelincahan dan memperkuat otot kaki dalam passing. Lompat *cone* latihan ini melakukan lompat melewati *cone* kemudian melakukan passing kaki dalam. Latihan *slalom jump* latihan yang sasarannya mengarah kepada lutut dan otot betis. Latihan koordinasi kemudian arah kiri dan kanan melakukan passing kaki dalam. Latihan lompat kanan kiri merupakan latihan gerakan lompatan kedepan dengan berbelok-belok ke arah kiri dan kanan sesuai dengan arah yang ditandai kemudian dipassingkan bola sesuai arah. Latihan ketepatan dengan melakukan passing ketarget atau sasaran.

Data penelitian diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* keterampilan passing kaki bagian dalam yang diberikan kepada sampel penelitian.

Tabel 1. Uji T Keterampilan Passing Kaki Dalam

		<i>Independent Samples Test</i>								
		<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>				<i>t-test for Equality of Means</i>				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
Keterampilan passing kaki dalam	<i>Equal variances assumed</i>	,129	,724	4,082	16	,001	1,667	,408	,801	2,532
	<i>Equal variances not assumed</i>			4,082	16,000	,001	1,667	,408	,801	2,532

Hasil analisis uji-t menunjukkan bahwa nilai t hitung = 4,082 dengan taraf signifikansi 0,05 dan derajat kebebasan sesuai jumlah sampel penelitian menghasilkan nilai t tabel = 1,745. Perbandingan antara keduanya memperlihatkan bahwa t hitung (4,082) > t tabel (1,745), sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan rata-rata hasil keterampilan passing kaki bagian dalam antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hal ini berarti latihan *circuit training* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing kaki bagian dalam pada pemain tim PERSELAM.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *circuit training* mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan passing kaki bagian dalam pada pemain sepakbola (Amar Ma'ruf et al., 2024). Peningkatan tersebut terjadi karena *circuit training* dirancang untuk melatih berbagai aspek kondisi fisik seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi, yang semuanya sangat dibutuhkan dalam melakukan gerakan passing dengan baik. Passing kaki bagian dalam memerlukan ketepatan, stabilitas tubuh, serta koordinasi yang baik antara kaki, mata, dan bola,

sehingga kondisi fisik yang terlatih melalui *circuit training* akan mendukung keterampilan tersebut.

Temuan ini sejalan dengan teori bahwa teknik dasar passing dalam sepakbola tidak hanya bergantung pada penguasaan gerakan kaki, tetapi juga pada kesiapan fisik secara menyeluruh (Umar Fitriadi, 2021). Latihan *circuit training* yang bervariasi mampu memberikan stimulus berbeda pada setiap sesi, sehingga mencegah kebosanan dan menjaga motivasi pemain dalam berlatih. Hal ini pada akhirnya mempercepat proses adaptasi motorik dan keterampilan teknik dasar.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa *circuit training* dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar olahraga, termasuk sepakbola (Bahtra et al., 2020). Namun demikian, penelitian ini memiliki kebaruan karena fokusnya diarahkan secara spesifik pada keterampilan passing kaki bagian dalam pada tim PERSELAM, yang sebelumnya belum banyak diteliti. Keunikan penelitian ini juga terletak pada penerapannya pada tim lokal, sehingga memberikan kontribusi praktis langsung bagi pelatih dan pemain.

Penelitian ini memberikan dampak positif dalam pengembangan metode latihan sepakbola, khususnya pada peningkatan keterampilan passing kaki bagian dalam. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa latihan *circuit training* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif program latihan yang efektif dan efisien untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar pemain. Secara praktis, temuan penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh pelatih tim PERSELAM untuk menyusun program latihan yang lebih bervariasi dan sesuai dengan kebutuhan pemain. Selain itu, penelitian ini juga memberikan kontribusi teoretis dalam bidang ilmu keolahragaan dengan memperkuat bukti empiris bahwa *circuit training* bukan hanya meningkatkan kondisi fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap keterampilan teknik permainan sepakbola. Dengan demikian, penelitian ini memiliki implikasi langsung baik dalam ranah akademik maupun praktik kepelatihan.

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa latihan *circuit training* bukan hanya berfungsi sebagai metode peningkatan kondisi fisik, melainkan juga sebagai salah satu pendekatan efektif untuk mengembangkan keterampilan teknik dasar sepakbola. Oleh karena itu, pelatih dapat menjadikan *circuit training* sebagai alternatif variasi latihan dalam program pembinaan teknik passing kaki bagian dalam.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan *circuit training* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing kaki bagian dalam pada permainan sepakbola tim PERSELAM. Peningkatan keterampilan tersebut terjadi karena latihan *circuit training* mampu mengembangkan unsur kondisi fisik yang mendukung gerakan passing, seperti kekuatan, kelincahan, daya tahan, dan koordinasi. Dengan demikian, *circuit training* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif metode latihan yang efektif untuk memperbaiki keterampilan teknik dasar, khususnya passing kaki bagian dalam. Penelitian ini menegaskan pentingnya variasi latihan yang terstruktur dalam proses pembinaan sepakbola, sehingga hasil yang dicapai pemain tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga keterampilan teknik yang lebih baik dalam permainan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan doa sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih secara khusus penulis sampaikan kepada pihak Universitas Muhammadiyah Luwuk beserta jajaran dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan selama proses penelitian berlangsung.

Penghargaan juga penulis sampaikan kepada tim sepakbola PERSELAM yang telah bersedia menjadi subjek penelitian, serta pelatih dan pengurus tim yang telah memberikan izin dan memfasilitasi pelaksanaan penelitian. Tidak lupa, penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada rekan-rekan dan sahabat yang senantiasa memberikan motivasi serta bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung.

Akhirnya, penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan karya ilmiah di masa mendatang. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang keolahragaan, serta menjadi referensi dalam pembinaan teknik dasar sepakbola.

REFERENSI

- Alestio, R., & Witarsyah, W. (2018). Pengaruh *Circuit Training* Dan *Imagery* Terhadap Akurasi Tendangan Penalti Sepakbola. *Jurnal Patriot*.
- Amar Ma'ruf, Didik Rilastiyo Budi, Panuwun Joko Nurcahyo, Kusnandar, Muhamad Syafei, & Septi Mariasari. (2024). Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Tingkat Vo2max Atlet Sepakbola Pelajar. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i3.458>
- Arifin, R., & Warni, H. (2019). Model Latihan Kelincahan Sepakbola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5702>
- Bahtra, R., Fahrozi, U., & Putra, A. N. (2020). Meningkatkan Volume Oksigen Maksimal (VO2Max) Melalui Latihan *Circuit Training Ekstensif*. *JUARA: Jurnal Olahraga*. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i2.979>
- Hakim, N., Yahya, A. A., Syahrudin, S., Ali Akbar, M., & Hidayat, R. (2023). Analisis Kondisi Fisik Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Sekolah Sepakbola Hibridah Barro. *JURNAL PRESTASI*. <https://doi.org/10.24114/jp.v7i1.46573>
- HANDOKO, K. (2022). Meningkatkan ketrampilan passing bawah sepakbola siswa kelas viiia smp negeri 10 malang dengan modifikasi permainan. *Secondary: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah*. <https://doi.org/10.51878/secondary.v2i1.826>
- Nardie Ramayanto, Kurnia Rusli, Agus Ismail, Aminuddin (2023). Penerapan Model Pembelajaran Tipe Stad Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Sepak Bola Siswa Kelas VIII A MTS Muhammadiyah Takwa Bontonompo Kabupaten Gowa. *Indonesian Journal of Physical Activity*. <https://doi.org/10.59734/ijpa.v3i1.29>
- Ilissaputra, D. A., & Suharjana, S. (2016). Pengaruh metode latihan dan VO2 Max terhadap dasar sepak bola. *Jurnal Keolahragaan*. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.10892>
- Indra, P., & Marheni, E. (2020). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Ssb Persika Jaya Sikabau. *Jurnal Performa Olahraga*. <https://doi.org/10.24036/jpo138019>
- Mardius, A., Siswara, M. R., Erianti, E., Astuti, Y., Rosmawati, R., & Riswar, J. (2020). Efektifitas Latihan Elementer Dalam Mengembangkan Kemampuan *Dribbling* Sepakbola. *Visipena*. <https://doi.org/10.46244/visipena.v11i2.1080>
- Muhammad Sidik, N., Kurniawan, F., & Effendi, R. (2021). Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Passing Stopping Sepakbola Ekstrakurikuler di SMP Islam Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4434>
- Prahastara, P., & Sugiyanto, F. (2021). Pengaruh metode latihan dan *agility* terhadap keterampilan sepakbola. *Sepakbola*. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v1i1.94>
- Pujianto, D., Sutisyana, A., & Arwin, A. (2020). Pengembangan model latihan sasaran berbasis permainan untuk meningkatkan kemampuan passing sepakbola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i1.8333>
- Satria, M. H. (2019). Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*. <https://doi.org/10.33557/jedukasi.v11i01.204>
- Simanjorang, E. K., Wahjoedi, W., & Spyawanati, N. L. P. (2021). Pengembangan Video

- Tutorial Materi Passing Sepakbola Mata Pelajaran PJOK untuk Kelas X SMA/SMK. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*. <https://doi.org/10.23887/jjp.v8i3.33762>
- Surya Hasan, S., & Herrywansyah. (2022). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Circuit Training* Dan Resistance Training Terhadap Ketepatan Menembak Bola Mati Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Di SSB Puma Simo Kradenan Grobogan Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Spirit*. <https://doi.org/10.36728/jis.v22i2.2171>
- Umar Fitriadi, U. F. (2021). Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Kekuatan Fisik Pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Persisac Semarang. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*. <https://doi.org/10.53869/jpas.v2i3.108>