

Upaya Meningkatkan Keterampilan *Passing* Sepak Bola dengan Kaki Bagian Dalam melalui Model Latihan Menggunakan *Cone* pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Purwosari

Muhammad Nur Rohman Jaya^a, Antonius Prasetyo Hadi^{b*}

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, IKIP Budi Utomo
e-mail: rohmankl1@gmail.com^a, antonhadi1984@gmail.com^{b*}

* Penulis korespondensi

Abstract

The lack of variety in learning is the cause of students feeling bored and often making basic mistakes in passing. This research aims to improve the skill of passing football with the inside of the foot through a training model using cones. This research is a Classroom Action Research (CAR) and is carried out in two cycles, with each cycle consisting of planning, action, observation, and reflection. Data collection techniques are by observation, interviews, and documentation. The validity of the data using the technique of triangulation. The results of the study show that the training model using cones can increase students' movement skills in passing soccer with the inside of the foot. It is known that the initial condition of student learning outcomes is 40.6% complete learning and 59.4% have not completed learning. In the first cycle, 75.8% of students had completed their studies and 24.2% had not yet completed their studies. In cycle II, 90.6% of students had completed their studies and 9.4% had not yet completed their studies. It can be concluded that the training model using cones increases interest, liveliness, and movement skills in passing soccer with the inside of the foot in class VII D students of SMP Negeri 1 Purwosari.

Keywords: *Cone, inner legs, passing skills, training*

Abstrak

Kurangnya variasi dalam pembelajaran menjadi penyebab siswa merasa bosan dan sering melakukan kesalahan mendasar dalam *passing*. Tujuan penelitian adalah meningkatkan keterampilan *passing* sepakbola dengan kaki bagian dalam melalui model latihan menggunakan *cone*. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dan dilaksanakan dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi. Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Validitas data menggunakan teknik triangulasi. Hasil penelitian menunjukkan model latihan menggunakan *cone* dapat meningkatkan keterampilan gerak *passing* sepak bola dengan kaki bagian dalam siswa. Hasil belajar siswa kondisi awal 40,6% tuntas belajar dan 59,4% belum tuntas belajar. Pada siklus I mencapai 75,8% siswa telah tuntas belajar dan 24,2% belum tuntas belajar. Pada siklus II mencapai 90,6% siswa telah tuntas belajar dan 9,4% belum tuntas belajar. Disimpulkan bahwa melalui model latihan menggunakan *cone* dapat meningkatkan minat, keaktifan, dan keterampilan gerak *passing* sepak bola dengan kaki bagian dalam pada siswa kelas VII D SMP Negeri 1 Purwosari.

Kata kunci: *Cone*, kaki dalam, keterampilan passing, latihan

A. PENDAHULUAN

Sepak bola ini merupakan olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat dunia termasuk Indonesia. Fakta membuktikan bahwa sepak bola menduduki peringkat pertama dari olahraga-olahraga yang lain, karena olahraga sepak bola bisa dimainkan oleh semua kalangan baik di masyarakat pedesaan, perkotaan dan perumahan. Tak terkecuali di lingkungan Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas bahkan di Perguruan Tinggi (Depdiknas, 2007).

Olahraga sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Sepak bola merupakan permainan beregu yang biasa disebut kesebelasan, karena tiap regunya terdapat sebelas pemain, salah satunya penjaga gawang dan dilakukan di sebuah lapangan berumput yang sangat luas. Olahraga ini berkembang menjadi sangat populer seiring dengan semakin berkembangnya dunia olahraga (Sutrisno, 2009).

Olahraga ini memiliki tujuan, yaitu pemain memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawang sendiri agar tidak ada bola dari lawan yang masuk ke gawang. Salah satu Tim bisa dinyatakan menang apabila dapat memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya. Akan tetapi jika kedua kesebelasan memasukkan bola dengan jumlah sama maka permainan ini dinyatakan seri atau draw.

Special Olympics Football Coaching Guide mendefinisikan sepak bola sebagai permainan yang membutuhkan fisik dan keaktifan dalam permainannya. Pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu yang membutuhkan kekuatan fisik dan skill sehingga dapat bermain sepakbola dengan aktif. Secara umum permainan sepakbola dilakukan dengan cara seluruh pemain berada di lapangan kecuali kiper. Pemain kecuali kiper tidak diperbolehkan menyentuh bola dengan menggunakan tangan. Mereka hanya boleh menggunakan anggota tubuh mereka, seperti kaki, dada untuk mengontrol bola dan kepala. Berbeda dengan kiper yang boleh mengamankan bola dengan menggunakan tangannya.

Rangkaian gerakan permainan sepak bola meliputi gerakan passing, shooting, stoping, dan heading. Passing dengan kaki bagian dalam adalah salah satu gerak yang termasuk ke dalam gerak menendang. Gerak menendang menurut fungsinya terbagi menjadi 4, yaitu memberikan (*passing*), menembakkan (*shooting*), menghentikan (*stopping*), dan menyundul (*heading*).

Passing adalah salah satu gerak dalam sepak bola yang mudah untuk dilakukan, namun dalam pelaksanaannya gerakan ini harus benar dari gerakan awal hingga akhir, karena akan berpengaruh pada hasil passing tersebut. Sepak bola mengharuskan siswa untuk belajar keterampilan dasar sepak

bola. Keterampilan dasar tersebut seperti, keterampilan *passing* yang meliputi *passing* dengan kaki bagian dalam, *passing* dengan punggung kaki, *passing* dengan kaki bagian luar, dan mengontrol bola atau menghentikan bola. Definisi *passing* adalah proses mendorong bola dengan bagian kaki tertentu kepada teman (Komarudin, 2011). Tujuan utama dari *passing* adalah mengalirkan bola agar tercipta peluang untuk mencetak gol serta agar pemain lawan tidak mudah merebut penguasaan bola, karena bola terjauhkan dari lawan dengan *passing*. Keterampilan dasar *passing* merupakan hal penting yang menghubungkan ke sebelas pemain dalam satu tim yang berfungsi lebih baik dari pada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi pengoperan bola yang berhasil.

Keterampilan menendang bola (*passing*) yang kurang baik akan mengakibatkan lepasnya bola dari pemain dan membuang kesempatan untuk menciptakan gol. Menurut Luxbacher (2011) menendang bola dibedakan menjadi dua yaitu menendang bola saat bola ada di permukaan lapangan dan menendang bola saat melayang di udara. Menendang bola pada saat bola berada di atas permukaan lapangan akan lebih mudah dibandingkan menendang bola saat bola di udara. Teknik menendang (*passing*) bola diatas permukaan menurut Luxbacher (2011) meliputi 3 teknik yaitu *Inside of the Foot* (dengan kaki bagian dalam), *Outside of the Foot* (dengan kaki bagian samping luar), dan *Instep* (dengan punggung kaki). *Inside of the Foot* (dengan kaki bagian dalam) merupakan keterampilan mengoper bola yang paling dasar yang harus dimengerti dan dikuasai seorang pemain bola. Teknik *passing* ini digunakan untuk menggerakkan bola sejauh 5 sampai 15 meter.

Alat bantu pendidikan adalah alat-alat yang digunakan oleh seorang pendidik dalam menyampaikan materi atau bahan pendidikan/pengajaran. Dalam praktiknya alat bantu ini lebih sering disebut sebagai peraga karena berfungsi untuk membantu dan memperagakan sesuatu di dalam proses pendidikan atau pengajaran (Sumaryoto dan Nopembri, 2014). Media menurut Arsyad (2002) adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim ke penerima pesan. Media dapat berupa suatu bahan atau alat. Media merupakan sarana pembelajaran yang digunakan untuk menyampaikan informasi kepada siswa yang bertujuan agar siswa mengetahui sesuatu hal.

Manfaat alat bantu pembelajaran menurut Syarifuddin (1991) adalah sebagai berikut: (1) Memperjelas pesan agar tidak terlalu verbalistik. (2) Mengatasi keterbatasan ruang, waktu, tenaga, dan daya indera. (3) Menimbulkan gairah belajar, interaksi lebih langsung antara murid dengan sumber belajar. (4) Memungkinkan anak belajar mandiri sesuai dengan bakat dan kemampuan visual, auditori, dan kinestetiknya. (5) Memberi rangsangan yang sama, mempersamakan pengalaman, dan

menimbulkan persepsi yang sama. Alat bantu dikatakan baik apabila mempunyai tujuan pendidikan untuk merubah pengetahuan, pengertian, pendapat, dan konsep-konsep, mengubah sikap dan persepsi serta menanamkan tingkah laku atau kebiasaan yang baru, selain itu, alat bantu harus efisien dan efektif dalam penggunaannya yaitu memberikan hasil guna yang ditinjau dari segi pesan dan kepentingannya, serta alat bantu harus komunikatif, yaitu bahwa media tersebut mudah untuk dimengerti maksudnya, sehingga siswa mudah menerima pelajaran dari guru (Syarifudin dan Sudrajat, 2014).

Media dapat digunakan sebagai alat bantu dalam proses pembelajaran dan sebagai media belajar yang dapat digunakan sendiri oleh siswa. Efektifitas penggunaan alat bantu sangat tergantung pada cara dan kemampuan guru dalam menggunakan alat tersebut. Jadi guru di tuntut untuk kreatif dan cerdas dalam menggunakan media pembelajaran. Berdasarkan hasil analisis awal penelitian menyatakan bahwa, masih banyak siswa yang salah dalam gerakan menendang bola pada permainan sepak bola. Sebagian siswa masih menggunakan ujung kaki untuk menendang bola, sehingga akan menimbulkan rasa sakit pada kaki, sehingga mereka enggan untuk berlatih gerakan menendang bola, sehingga hasil belajar siswa kurang maksimal. Tindakan tersebut adalah upaya meningkatkan keterampilan *passing* sepak bola dengan kaki bagian dalam melalui model latihan menggunakan cone pada kelas VII SMP. Penggunaan alat bantu *cone* diharapkan dapat meningkatkan keterampilan *passing* sepak bola dengan kaki bagian dalam pada siswa.

Kurangnya variasi di dalam pembelajaran menjadi penyebab siswa merasa jenuh dan sering melakukan kesalahan yang mendasar dalam melakukan *passing* di saat pembelajaran berlangsung. Kesalahan dalam melakukan *passing* dikarenakan siswa masih suka bermain sesuka hati mereka. Model latihan yang kurang kreatif menjadikan salah satu faktor dimana siswa sering salah dalam melakukan *passing* sepak bola. Pentingnya pembelajaran *passing* sepak bola bagi siswa, untuk itu peneliti perlu memilih model latihan mana yang akan digunakan dalam upaya meningkatkan keterampilan *passing* sepak bola dengan kaki bagian dalam melalui model latihan menggunakan cone pada siswa.

B. METODE PENELITIAN

Kegiatan yang dilaksanakan dalam upaya meningkatkan keterampilan *passing* sepak bola dengan kaki bagian dalam melalui model latihan menggunakan *cone*. Kegiatan penelitian ini direncanakan dari tanggal 27 Maret 2023 sampai dengan 31 Mei 2023. Upaya meningkatkan keterampilan *passing* sepak bola dengan kaki bagian dalam melalui model latihan menggunakan *cone*

ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Purwosari Kecamatan Purwosari Kabupaten Pasuruan. Peserta upaya meningkatkan keterampilan *passing* sepak bola dengan kaki bagian dalam melalui model latihan menggunakan *cone* merupakan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Purwosari, Kecamatan Purwosari Kabupaten Pasuruan.

Kegiatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam upaya meningkatkan keterampilan *passing* sepak bola dengan kaki bagian dalam melalui model latihan menggunakan *cone* merupakan kegiatan yang dilakukan berkaitan dengan siswa untuk mengetahui kemampuan dasar *passing* dengan kaki bagian dalam melalui model latihan menggunakan *cone* dalam permainan sepak bola adalah kegiatan tersebut secara individu, yaitu *passing* dengan menggunakan bola standar dengan 2 kali kesempatan. Selain itu, juga dilakukan observasi dalam permainan sepak bola untuk mengetahui efektifitas dan keaktifan dalam permainan (Wiriaatmadja, 2009).

Pertemuan pertama diisi dengan Awal observasi dilakukan tes *passing* bola dengan kaki bagian dalam, siswa diberi kesempatan 2 kali untuk *passing* bola tanpa target. Siswa melakukan satu persatu untuk melakukan secara bergantian. Dalam pertemuan kedua, Peneliti membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang akan dilakukan pada siklus I, kegiatan ini dilakukan dalam 2 pertemuan. Peneliti dan kolaborator mempersiapkan alat dan instrumen yang akan digunakan pada siklus I. Pertemuan I memberikan latihan *passing* bola dengan kaki bagian dalam baik secara teori dan praktek. Kemudian dilanjutkan dengan pertemuan ke 2 dengan tujuan mengambil data tentang hasil belajar siswa dalam *passing* bola dengan kaki bagian dalam dengan model latihan menggunakan *cone*.

Pada pertemuan ketiga, diadakan mengambil data akhir tentang hasil belajar siswa dalam keterampilan *passing* sepak bola dengan kaki bagian dalam melalui model latihan menggunakan *cone* tersebut. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah penelitian yang memaparkan terjadinya sebab-akibat dari perlakuan, sekaligus memaparkan apa saja ketika perlakuan diberikan, dan memaparkan seluruh proses sejak awal pemberian perlakuan sampai dengan dampak dari perlakuan tersebut. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi dan teknik Tes gerak dasar dipergunakan untuk mendapatkan data tentang efektifitas penggunaan model latihan menggunakan *cone*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 1 Purwosari yang berjumlah 32 orang.

Analisis data meliputi data kuantitatif (dengan menampilkan angka-angka sebagai ukuran prestasi), dan data kualitatif (dengan menampilkan angka sebagai perbandingan). Analisis data dilakukan secara deskriptif komparatif yang bertujuan untuk membandingkan kondisi sebelum dan

sesudah diadakan tindakan perbaikan pembelajaran. Tahapan dalam tindakan menganalisis data meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi awal siswa dalam pembelajaran dilakukan dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang biasa dan dilakukan dalam proses pembelajaran yang dilakukan secara klasikal. Media yang digunakan masih bersifat standard dan dilakukan apa adanya. Kegiatan pembelajaran dilakukan dalam kondisi berkelompok untuk mengetahui kemampuan siswa dalam kerjasama, kemudian dilakukan kegiatan secara individu untuk mengetahui kemampuan dasar siswa dalam passing bola dengan kaki bagian dalam.

Awal observasi dilakukan tes passing bola dengan kaki bagian dalam, siswa diberi kesempatan 2 kali untuk passing bola tanpa target. Siswa melakukan satu persatu untuk melakukan secara bergantian. Hasil tes awal disajikan dalam Tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Persentase Kondisi Awal Hasil Belajar Siswa Kelas VII SMP Negeri Purwosari dalam Passing Bola dengan Kaki Bagian Dalam

| No. | Aspek Penilaian | Presentase Kemampuan |
|-----|-----------------|----------------------|
| 1. | Tuntas | 40,6% |
| 2. | Belum tuntas | 59,4% |

Pada awal observasi (Tabel 1), siswa terlihat masih banyak yang salah dalam passing bola, yaitu dengan menggunakan ujung kaki, sehingga menimbulkan rasa sakit pada kaki, sehingga mereka enggan untuk berlatih gerakan passing bola. Dengan demikian, akibatnya hasil belajar passing dengan kaki bagian dalam melalui model latihan menggunakan cone dalam permainan sepakbola masih rendah.

Setelah mengetahui hasil belajar passing bola dengan kaki bagian dalam siswa kelas VII SMP Negeri 1 Purwosari Kecamatan Purwosari, maka dilakukan tindakan untuk meningkatkan hasil belajar passing bola dengan kaki bagian dalam siswa SMP Negeri 1 Purwosari dengan model latihan menggunakan cone dalam 2 siklus, dari masing-masing siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi.

Tabel 2. Persentase Kondisi Siklus I Hasil Belajar Siswa Kelas VII SMP Negeri Purwosari dalam Passing Bola dengan Kaki Bagian Dalam

| No. | Aspek Penilaian | Presentase Kemampuan |
|-----|-----------------|----------------------|
| 1. | Tuntas | 75,8% |
| 2. | Belum tuntas | 24,2% |

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa dari 33 siswa yang terdiri dari 16 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan, di peroleh 25 siswa (75,8%) yang telah dapat melakukan gerakan passing sepak bola dengan baik dan sisanya 8 siswa (24,2%) masih belum menguasai gerakan tersebut dengan baik. Pada siklus II, peneliti berencana menggunakan formasi latihan yang berbeda dari siklus I, yaitu dengan berlatih passing ke arah sasaran/target. Diharapkan keterampilan gerak passing siswa dapat lebih meningkat (Tabel 3).

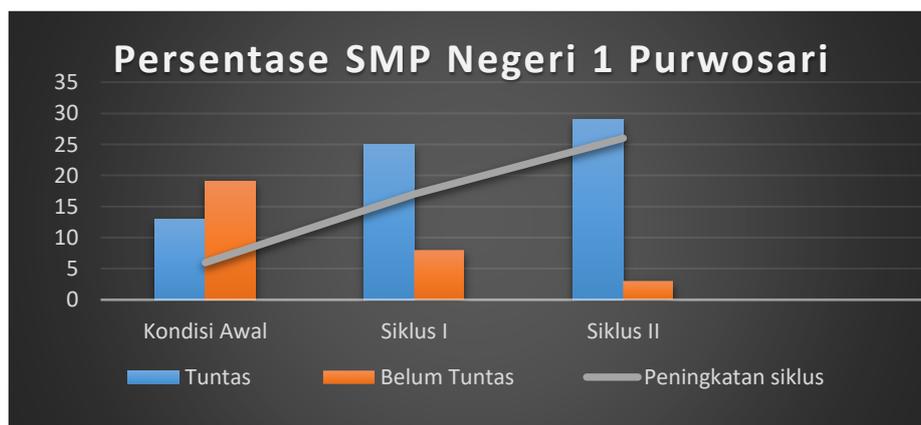
Tabel 3. Persentase Kondisi Siklus II hasil belajar siswa kelas VII SMP Negeri Purwosari dalam passing bola dengan kaki bagian dalam.

| No. | Aspek Penilaian | Persentase Kemampuan |
|-----|-----------------|----------------------|
| 1. | Tuntas | 90,6% |
| 2. | Belum tuntas | 9,4% |

Tabel 3 dapat terlihat bahwa dari 33 siswa yang terdiri dari 16 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan, di peroleh 29 siswa (90,6%) yang telah dapat melakukan gerakan passing sepak bola dengan baik dan sisanya 3 siswa (9,4%) masih belum menguasai gerakan tersebut dengan baik, sehingga kegiatan pembelajaran siklus II ini telah berhasil sesuai dengan kriteria ketuntasan yang di syaratkan.

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas dapat disimpulkan penelitian tiap siklus terlihat adanya peningkatan hasil belajar siswa dari siklus ke siklus. Pada kegiatan awal penelitian berupa kegiatan pembelajaran kondisi awal diperoleh hasil yang cukup menggembirakan, yaitu dari 33 siswa hanya 13 siswa yang tuntas belajar dan sisanya 19 siswa belum tuntas belajar. Hal ini jika dibandingkan dengan siklus I terdapat peningkatan yang menggembirakan, yaitu 25 siswa yang telah tuntas belajar.

Persentase peningkatan ketuntasan belajar dari kondisi awal ke siklus I adalah dari 40,6% menjadi 75,8%, itu berarti mengalami peningkatan 35,2%. Ini adalah peningkatan yang sangat signifikan. Peningkatan belajar ini terjadi setelah peneliti menggunakan model latihan menggunakan cone dalam permainan sepak bola dan didukung oleh formasi latihan yang menyenangkan yaitu dengan berpasangan. Peningkatan angka ketuntasan dari siklus I ke siklus II cukup tinggi, yaitu dari 75,8% pada siklus I menjadi 90,6% pada siklus II, ini berarti mengalami peningkatan ketuntasan belajar 14,8%. Peningkatan persentase hasil belajar terjadi setelah peneliti merubah formasi latihan dari berpasangan menjadi passing ke arah sasaran/target, sehingga siswa merasa tertantang dan semakin aktif dalam mengikuti pembelajaran yang semakin menyenangkan (Gambar 3).



Gambar 1. Peningkatan Persentase Ketuntasan Belajar Siswa

Berdasarkan analisis data, pembelajaran menggunakan alat bantu dapat meningkatkan keterampilan gerak passing sepak bola siswa, hal ini sejalan dengan pendapat Arsyad (2002) bahwa, Alat bantu pendidikan ini disusun menggunakan berdasarkan pada prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap orang diterima atau ditangkap melalui panca indera. Keaktifan belajar siswa telah meningkat, keterampilan gerak passing sepak bola siswa juga meningkat drastis, siswa telah berani menggunakan berbagai teknik passing bola, sehingga nilai hasil pembelajaran secara otomatis meningkat (Danny, 2007; Effendy dkk, 2022). Setelah diadakannya perbaikan pembelajaran sebanyak 2 siklus, semua siswa yang berjumlah 33 anak telah mencapai ketuntasan belajar yang maksimal walaupun ada 3 siswa yang belum tuntas dalam pembelajaran tersebut. Setelah dilakukan pembelajaran keterampilan passing sepak bola dengan kaki bagian dalam melalui model latihan menggunakan cone dan formasi latihan yang bervariasi, proses pembelajaran menjadi kondusif, siswa terlihat antusias, aktif, dan semangat dalam mengikuti pembelajaran (Kusuma, 2021; Rusdi & Julfiansyah, 2016), sehingga dampak akhir yang ingin dicapai berupa meningkatnya kebugaran dan kesehatan siswa dapat tercapai dengan sebaik mungkin.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa pembelajaran keterampilan gerak passing sepak bola yang dilakukan dalam 2 siklus dengan setiap siklus 2 kali kesempatan terbukti mampu meningkatkan keterampilan passing kaki bagian dalam pada permainan sepakbola di SMP Negeri 1 Purwosari. Data awal tes keterampilan passing kaki bagian dalam menunjukkan bahwa siswa yang mencapai KKM hanya 40,6%, yaitu siswa tuntas sebanyak 13 siswa, tidak tuntas 19 siswa (59,4%). Pada siklus satu pertemuan pertama terjadi peningkatan ketuntasan

sebesar 75,8%, yaitu siswa tuntas 25 siswa dan siswa tidak tuntas 8 siswa (24,2%). Kemudian pada siklus dua terjadi peningkatan ketuntasan sebesar 90,6%, yaitu siswa tuntas 29 siswa dan siswa tidak tuntas 3 siswa (9,4%).

DAFTAR RUJUKAN

- Arsyad, Azhar. 2013. *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Danny, Mielke. 2007. *Dasar-dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya
- Depdiknas. 2007. *Naskah Akademik Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: BPP Pusat Kurikulum.
- Effendy, A.R., Fallo, I.S. and Ding, O. 2022. Pengaruh Metode Drill Terhadap Passing Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepak Bola Siswa Ekstrakurikuler. *Journal Sport Academy*, 1(Jun. 2022), 47–59. <https://doi.org/10.31571/jsa.v1i1.6>
- Komarudin, M. A. (2011). Hubungan Level Kecemasan dan Akurasi Passing dalam Permainan Sepak Bola. Universitas Negeri Yogyakarta, <https://staffnew.uny.ac.id/>
- Kusuma, A. 2021. Meningkatkan Keterampilan Passing Menggunakan Kaki Bagian Dalam pada Permainan Sepak Bola Menggunakan Metode Drill. *PODIUM: Siliwangi Journal of Sport Science*, 1(2), 43-48. Retrieved from <https://publikasi.unsil.ac.id/index.php/podium/article/view/175>
- Luxbacher, J. A. 2011. *Sepak Bola*. Bandung: Raja Grafindo Persada
- Rusdi, & Julfiansyah, U. 2016. Meningkatkan Hasil Belajar Passing Kaki Bagian Dalam Permainan Sepakbola dengan Metode Bermain pada Siswa Kelas XI Pemasaran SMK Negeri 1 Sambas Kabupaten Sambas. *Edukasi: Jurnal Pendidikan*, 14(1),122-131. <https://garuda.kemdikbud.go.id/>
- Sutrisno. 2009. *Mempersiapkan Pemain Sepak Bola Berprestasi Edisi 1*. Jakarta: PT Musi Perkasa Utama.
- Sumaryoto dan Nopembri, S. (2014). *Pendidikan Jasman, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Syarifuddin, Aip. (1991). *Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: CV Baru
- Syarifudin dan Sudrajat, W. (2014). *Pendidikan Jasman, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Wiriaatmadja, Rochiati. (2009). *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.