

Analisis Keterampilan Teknik Dasar Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Bengkulu Muda

Vero Septian¹, Ajis Sumantri², Citra Dewi³

Affiliation:

I. Pendidikan Jasmani FKIP
UNIVED Bengkulu

Corresponding Author:

¹Veroseptian20@gmail.com



Abstract

The problem in this study is not maximized in heading, passing, shooting, dribbling, and control, especially U-10 years. Therefore this study aims to determine the analysis of the basic technical skills of soccer players of Bengkulu soccer school (SSB). This type of research is descriptive research. The population in this study were 50 players who came from SSB Bengkulu players. Sample withdrawal is done with data collection techniques using purposive sampling. The sample in this study were 50 SSB Bengkulu players with specifications of 15 people aged 8, 15 people aged 10 and 20 people aged 12. The research instrument was a basic soccer technique test. Analysis of research data using frequency distribution techniques with percentage calculations $P = F / N \times 100\%$. Based on the results of the study that 1) dribbling skills are in the "less" category, 2) shooting skills are in the "less" category, 3) passing & control skills in the "medium" category and 4) heading skills in the "medium" category. It can be concluded that the basic soccer technique skills of Bengkulu Soccer School (SSB) Football players have an average ability in the "medium" category.

Keywords: Basic Technical Skills, Football

Pendahuluan

Olahraga merupakan sebuah kegiatan yang banyak sekali di gemari oleh seluruh penduduk dunia. Olahraga memiliki berbagai macam manfaat selain menjadikan tubuh sehat, olahraga juga memberikan manfaat sebagai ajang untuk berprestasi (Sutisna, 2004). Dalam dunia olahraga tidak lepas dari peran atlet. Atlet merupakan sebuah profesi yang tujuannya adalah untuk mencapai target dan prestasi di bidang olahraga. Olahraga seharusnya menjadi gaya hidup manusia, karena dengan berolahraga tentunya akan meningkatkan kesehatan yang akan berdampak pada kebahagiaan kehidupan. Olahraga akan menaikkan taraf hidup manusia apabila ditekuni secara serius dan profesional.

Individu yang sudah serius ingin menjadi atlet harus mendedikasikan hidupnya untuk serius dalam bidang olahraga tersebut. Hal ini harus dilakukan menunjukkan bahwa seorang atlet dituntut untuk terus berkomitmen dengan profesinya sebagai individu yang di percaya membela negara, pemerintah maupun organisasi lainnya (Guspa & Rahmi, 2017).

Permainan sepakbolai merupakan salah satu cabang olahraga yang disukai dan sangat dikenali oleh masyarakat Indonesia. Hal ini dapat dibuktikan dengan banyaknya masyarakat yang memainkannya, baik masyarakat di wilayah pedesaan maupun di wilayah perkotaan. Seseorang melakukan

olahraga ini dengan tujuan yang berbeda-beda sesuai tujuan masing-masing individu, baik bertujuan sebagai arena prestasi, untuk menjaga kebugaran tubuh atau sekedar untuk rekreasi. Sepakbolai merupakan cabang olahraga yang sudah di kenali ribuan tahun yang lalu, walaupun pada saat itu sepakbolai masih dalam bentuk permainan yang sederhana. Sepakbolai adalah permainan menggunakan bola yang dimainkan oleh 2 tim. Umumnya masing-masing tim terdiri dari sebelas orang pemain yang terdiri dari seorang penjaga gawang, 2-4 orang pemain bertahan, 2-4 orang pemain tengah, dan 1-3 orang pemain penyerang.

Dalam permainan sepakbola banyak teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola adalah teknik menyundul bola (heading), mengoper bola (passing), menendang bola (shooting), menggiring bola (dribbling), menghentikan bola (stop passing).

pengetahuan dan kemampuan dalam berbagai hal seperti olahraga. Selain itu, SSB juga merupakan salah satu wadah untuk mengembangkan potensi-potensi usia mudai yaitu anak-anak kota Bengkulu. SSB merupakan salah satu upaya pembinaan yang diselenggarakan di suatu wilayah. Pada kegiatan inilah kemampuan serta keterampilan anak-anak usia mudai akan ditingkatkan dengan

bentuk-bentuki latihani khususi sesuaii olahragai yangi di ikutii dan di minati.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu (Maksum, 2012:68). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode kuantitatif adalah metode yang digunakan untuk pembuktian atau konfirmasi (Sugiono, 2019:15). Penelitian ini dilaksanan pada tanggal 7 September 2023 hingga selesai penelitian pada tanggal 29 September 2023 di lapangan M.sholeh pasir putih lempuing kota Bengkulu. Penelitian ini menggunakan Teknik analisa data dilakukan dengan menggunakan distribusi frekuensi atau teknik presentase.

Hasil Penelitian

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dilaksanakan terhadap tes keterampilan teknik dasar sepakbola pada Anak-Anak SSB Bengkulu dapat dihitung dengan analisis data statistik dibawah ini yaitu :

1.Analisis Deskriptif Persentase Keterampilan Teknik Dasar Dribbling

Berdasarkan hasil tes dribbling diperoleh skor maksimum adalah 9,93 detik dan skor minimum 18,11 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 13,47 detik dan standar deviasi = 1,83. Agar lebih jelasnya deskripsi data teknik dribbling dapat dilihat pada tabel .1 di bawah ini:

Tabel 1 Hasil Analisis Keterampilan Teknik Dasar Dribbling

Interval	Kriteria	Frekuensi	Persentase	Rata-Rata
<10,00	Sempurna	1	2 %	13,47
10,00-11,00	Baik Sekali	2	4 %	
11,00-12,00	Baik	4	8 %	

12,00-13,00	Sedang	13	26 %
13,00-14,00	Kurang	14	28 %
>14,00	Sangat Kurang	16	32 %
Jumlah		50	100 %

Terdapat 1 pemain (2%) memiliki keterampilan teknik dasar dribbling dalam kategori “Sempurna”, 2 pemain (4%) memiliki keterampilan teknik dasar dribbling dalam kategori “Baik Sekali”, 4 pemain (8%) memiliki keterampilan teknik dasar dribbling dalam kategori “Baik”, 13 pemain (26%) memiliki keterampilan teknik dasar dribbling dalam kategori “Sedang”, 14 pemain (28%) memiliki keterampilan teknik dasar dribbling dalam kategori “Kurang” dan 16 pemain (32%) memiliki keterampilan teknik dasar dribbling dalam kategori “ Sangat Kurang“. Dengan rata-rata skor 13,47 detik dan berada pada kategori ” Kurang “.

Seorang pemain yang memiliki teknik dribbling yang baik adalah seorang pemian yang memiliki tingkat teknik dribbling yang tinggi yang mampu melakukan aktifitas latihan teknik yang baik. Artinya seorang pemain yang menginginkan teknik yang mampu melakukan aktifitas lebih seperti melakukan latihan yang rutin dan teratur, mengikuti sebuah pertandingan. Karena jika kemampuan teknik seperti teknik dribbling seorang pemain menurun atau tidak maksimal, maka hal itu berpengaruh kepada intensitas latihan yang diberikan pelatih menurun.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik dasar dribbling pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Bengkulu dengan kategori kurang. Pada hal seseorang dapat bermain sepakbola dengan kemampuan teknik mendribel atau menggiring bola dengan baik, akan mampu mengatasi permasalahan-permasalahan yang ditemukan dalam bermain, misalnya dengan mudah melewati lawan, memindahkan daerah permainan, memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka dan memperlambat tempo permainan. Kemudian pertimbangan seseorang melakukan dribbling dengan menggunakan kaki bagian mana, juga

merupakan suatu hal yang penting. Karena ketika seorang pemain melakukan dribbling ada pemain belakang lawan dekat jaraknya dan berusaha menerebos bola, maka sebaiknya dribbling dilakukan menggunakan sisi kaki bagian dalam. Selanjutnya jangan lakukan dribbling terlalu lama, dan usahakan kepala tetap tegak, mata terpusat ke lapangan di depan dan jangan terpaku pada kaki.

2. Analisis Deskriptif Persentase Keterampilan Teknik Dasar Shooting

Berdasarkan hasil tes shooting diperoleh skor maksimum adalah 14 dan skor minimum 15. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 10 dan standar deviasi = 2,22. Agar lebih jelasnya deskripsi data teknik shooting dapat dilihat pada tabel .2 di bawah ini:

Tabel 2 Hasil Analisis Keterampilan Teknik Dasar Shooting

Interval	Kriteria	Frekuensi	Persentase	Rata-Rata
>17	Sangat Baik	0	0 %	10
15-16	Baik	0	0 %	
12-14	Sedang	7	14 %	
9-11	Kurang	31	62 %	
<9	Kurang Sekali	12	24 %	
Jumlah		50	100 %	

Terdapat 7 pemain (14%) memiliki keterampilan teknik dasar shooting dalam kategori “Sedang”, 31 pemain (62%) memiliki keterampilan teknik dasar shooting dalam kategori “Kurang”, dan 12 pemain (24%) memiliki keterampilan teknik dasar shooting dalam kategori “Kurang Sekali”. Dengan rata-rata skor 10 dan berada pada kategori “Kurang”.

Shooting merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepakbola. Salah satu kemampuan dasar yang penting untuk dikuasai pemain yaitu kemampuan shooting baik dari jarak jauh maupun jarak dekat (Maulana & Irawan, 2020). Menurut Afrizal (2018) teknik shooting diperlukan oleh atlet-atlet sepakbola untuk memasukan bola ke gawang lawan sebagai akhir dari skema penyerangan. Dari pendapat di atas, maka dapat di simpulkan bahwa shooting adalah suatu usaha menendang bola ke arah gawang lawan secara kuat dan akurat dengan

menggunakan kaki. Kemampuan menembak bola ke gawang merupakan faktor yang paling penting karena sasaran utama dari shooting adalah untuk mencetak gol. Seorang pemain diharuskan memiliki keterampilan dasar untuk menendang bola serta mengembangkan metode shooting agar dapat melakukan tendangan shooting dan mencetak gol dari arah manapun di dalam lapangan (Trianda et al., 2020).

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik dasar shooting pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Bengkulu dengan kategori kurang. Memang untuk menendang (shooting) ke gawang merupakan hal yang tidak mudah dilakukan, sesuai dengan penjelasan Luxbacher (2011:105) bahwa, ”mencetak gol merupakan tugas yang paling sulit dalam sepak bola. Untuk mencetak gol ke gawang lawan, seseorang harus mampu melakukan kemampuan menembak di bawah tekanan permainan akan waktu yang terbatas, ruang yang terikat, fisik yang lelah dan lawan yang agresif”. Dengan demikian dapat diartikan bahwa untuk menciptakan tembakan bola ke gawang tidaklah mudah dilakukan, apalagi dibawah tekanan dan kondisi fisik yang sudah menurun, serta lawan yang tangguh. Oleh sebab itu pemain harus rajin berlatih menendang bola secara berulang-ulang dengan sasaran yang telah ditetapkan, misalnya saja latihan-latihan adu tembak dengan memakai gawang kecil saling berhadapan.

3. Analisis Deskriptif Persentase Keterampilan Teknik Dasar Passing & Control

Berdasarkan hasil tes passing & control diperoleh skor maksimum adalah 19 dan skor minimum 8. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 13 dan standar deviasi = 2,11. Agar lebih jelasnya deskripsi data teknik passing & control dapat dilihat pada tabel .3 di bawah ini:

Tabel 3 Hasil Analisis Keterampilan Teknik Dasar Passing & Control

Interval	Kriteria	Frekuensi	Persentase	Rata-Rata
>18	Sangat Baik	1	2 %	13
16-18	Baik	2	4 %	
13-15	Sedang	25	50 %	
10-12	Kurang	20	40 %	
<10	Kurang Sekali	2	4 %	
Jumlah		50	100 %	

Terdapat 1 pemain (2%) memiliki keterampilan teknik dasar passing & control dalam kategori “Sangat Baik”, 2 pemain (4%) memiliki keterampilan teknik dasar passing & control dalam kategori “Baik”, 25 pemain (50%) memiliki keterampilan teknik dasar passing & control dalam kategori “Sedang”, 20 pemain (40%) memiliki keterampilan teknik dasar passing & control dalam kategori “Kurang”, dan 2 pemain (4%) memiliki keterampilan teknik dasar passing & control dalam kategori “Kurang Sekali”. Dengan rata-rata skor 13 dan berada pada kategori ”Sedang “.

Seorang pemain yang memiliki teknik passing dan control yang baik adalah seorang pemain yang memiliki tingkat teknik passing dan control yang tinggi yang mampu melakukan aktifitas latihan teknik yang baik. Artinya seorang pemain yang menginginkan teknik yang mampu melakukan aktifitas lebih seperti melakukan latihan yang rutin dan teratur, mengikuti sebuah pertandingan. Karena jika kemampuan teknik seperti teknik passing dan control seorang pemain menurun atau tidak maksimal, maka hal itu berpengaruh kepada intensitas latihan yang diberikan pelatih menurun.

Menurut Deri et al (2018) passing dan control adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Adapun menurut Putra et al (2020) passing dan control merupakan cara untuk memindahkan bola dari pemain ke pemain berikutnya, passing bisa menggunakan bagian tubuh apapun kecuali tangan, tetapi biasanya passing paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki. Pepping et al., (2011) passing and control is a frequently used action during a match, values of over 300 passes per team per match. Passing dan control adalah aksi yang sering digunakan selama pertandingan, lebih dari 300 operan per tim per pertandingan. Menurut Rein et al., (2017) kemampuan individu pemain untuk melakukan passing dan control yang baik selama permainan adalah keterampilan kunci yang mendasari kinerja sukses dalam olahraga tim. Ketika tim yang menguasai bola atau mengendalikan permainan maka tim tersebut memiliki peluang untuk mencetak gol.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik dasar passing dan control pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Bengkulu dengan kategori sedang. Meningkatkan teknik

passing dan control tidaklah segampang yang dipikirkan, karena butuh latihan-latihan secara kontiniu, berkelanjutan dan latihan tersebut dilakukan secara berulang-ulang. Salah satu bentuk latihan passing yang dapat dilakukan misalnya, passing give-and-go merupakan peluang bagi seorang pemain untuk melakukan passing kepada teman satu tim dan selanjutnya berlari kedepan. Kemudian teknik passing sangat didukung oleh pengontrolan bola yang baik, dan memiliki percaya diri sehingga passing yang dilakukan dapat terarah kepada teman yang tidak dijaga lawan. Di samping itu penguasaan teknik passing yang baik akan dapat dijadikan sebagai strategi membangun serangan dan bahkan sebagai peluang untuk melakukan tendangan shooting ke gawang lawan. Tetapi sering pemain melakukan kesalahan seperti melakukan passing dengan mengayunkan kaki secara menyilang di depan tubuh. Hal ini akan mengurangi kekuatan tendangan dan sering membuat passing menjadi lemah. Artinya penguasaan teknik seseorang atau cara melakukan passing tersebut dapat dikatakan sebagai gambaran kemampuan teknik passing dimilikinya.

4. Analisis Deskriptif Persentase Keterampilan Teknik Dasar Heading

Berdasarkan hasil tes heading diperoleh skor maksimum adalah 15 dan skor minimum 9. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 12 dan standar deviasi = 1,72. Agar lebih jelasnya deskripsi data teknik heading dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini:

Tabel 4 Hasil Analisis Keterampilan Teknik Dasar Heading

Interval	Kriteria	Frekuensi	Persentase	Rata-Rata
>17	Sangat Baik	0	0 %	12
15-16	Baik	8	16 %	
12-14	Sedang	18	36 %	
9-11	Kurang	24	48 %	
<9	Kurang Sekali	0	0 %	
Jumlah		50	100 %	

Terdapat 8 pemain (16%) memiliki keterampilan teknik dasar heading dalam kategori “Baik”, 18 pemain (36%) memiliki keterampilan teknik dasar heading dalam kategori “Sedang”, 24 pemain (48%) memiliki keterampilan teknik dasar heading dalam

kategori “Kurang”. Dengan rata-rata skor 12 dan berada pada kategori ”Sedang “.

Seorang pemain yang memiliki teknik heading yang baik adalah seorang pemian yang memiliki tingkat teknik heading yang tinggi yang mampu melakukan aktifitas latihan teknik yang baik. Artinya seorang pemain yang menginginkan teknik yang mampu melakukan aktifitas lebih seperti melakukan latihan yang rutin dan teratur, mengikuti sebuah pertandingan. Karena jika kemampuan teknik seperti teknik heading seorang pemain menurun atau tidak maksimal, maka hal itu berpengaruh kepada intensitas latihan yang diberikan pelatih menurun.

Heading adalah suatu teknik yang sangat penting dalam permainan sepakbola, pemain bola harus mahir dalam melakukan heading dengan berbagai cara, karena heading merupakan keterampilan khas dalam sepakbola (Pratama & Yendrizal, 2019). Menurut Peek et al., (2019). menyundul bola secara sengaja dalam sepak bola adalah keterampilan khusus olahraga di mana kepala digunakan untuk dengan sengaja memukul bola agar dapat mengarahkannya kembali. Menurut Arifan et al. (2020) konsep dasar yang harus dikuasai dalam melakukan heading yaitu: (1) pada saat melihat kedatangan bola, bergeraklah ke arah bola itu untuk menghadang lajunya, (2) perhatikan arah datangnya bola, dan terus perhatikan sampai bola tersebut menimpa kening anda, (3) jangan memejamkan mata dan perhatikan arah gerakan bola yang datang dan menjauhi tubuh, (4) sundul bola itu dengan bagian atas kening anda, jangan memakai pelipis atau bagian atas kepala ,(5) gerakkan kepala anda ke belakang dan dengan kuat sundullah bola itu, jangan hanya diam dan membiarkan bola menimpa kepala.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik dasar heading pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Bengkulu dengan kategori sedang. Berdasarkan hal tersebut maka menurut analisa peneliti pemain wajib mengikuti latihan rutin, teratur dan mengikuti latihan yang terprogram yang diberikan pelatih sehingga pemain dapat meningkatkan teknik heading menjadi lebih baik lagi. Disarankan untuk meningkatkan teknik heading pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Bengkulu agar melakukan latihan seperti heading posisi berdiri, heading dengan melompat, heading dengan

melayang, heading ke bawah, dan mengendalikan sundulan

5.Hasil Kemampuan Keterampilan Teknik Dasar Dribling, Shooting, Pasing & Control, dan Heading

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan yaitu dengan melakukan tes dribling, shooting, pasing & control dan heading, maka diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 5. Hasil Tes Keterampilan Sepak Bola

No	Nama Tes	Satuan	Rata-Rata	Skor Terbesar	Skor Terkecil
1	Dribbling	Detik	3,47	9,93	8,11
2	Shooting	epitisi	10	14	5
3	Passing & Control	epitisi	13	19	8
4	Heading	epitisi	12	15	9

Sebelum melakukan analisis data, berdasarkan hasil yang telah diperoleh menunjukkan bahwa setiap tes mempunyai satuan yang berbeda. Maka dari itu hal pertama yang dilakukan adalah melakukan standarisasi skor untuk menyamakan satuan dengan menggunakan T score. Hasil T score dari hasil tes yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Standarisasi Skor Hasil Tes

No	Nama Tes	Rata-Rata	Skor Terbesar	Skor Terkecil
1	ribbling	50	69	25
2	hooting	50	69	29
3	assing & Control	50	80	28
4	heading	50	68	33

6.Analisis deskriptif persentase keterampilan teknik dasar Dribling, Shooting, Passing&Control dan Heading Secara Keseluruhan

Hasil analisis deskriptif keterampilan teknik dasar dribling, shooting, passing & control dan heading yang telah dilaksanakan oleh Anak-Anak SSB Bengkulu yaitu :

Tabel 7 Hasil Analisis Keterampilan Teknik Dasar Secara Keseluruhan

Interval	Kriteria	Frekuensi	Persentase	Rata-rata
61 – ke atas	Baik	0	0	50
53 – 60	Cukup	19	38%	
46 – 52	Sedang	22	44%	
37 – 45	Kurang	9	18%	
< - 36	Kurang Sekali	0	0	
Jumlah		50	100 %	

Terdapat 19 pemain (38%) memiliki keterampilan teknik dasar bermain sepakbola dalam kategori “Cukup“, 22 pemain (44%) memiliki keterampilan teknik dasar bermain sepakbola dalam kategori “Sedang“, dan 9 pemain (18%) memiliki keterampilan teknik dasar bermain sepakbola dalam kategori “Kurang“. Dengan rata-rata skor keseluruhan 50 dan berada pada kategori ” Sedang “.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Bengkulu diperoleh hasil keterampilan teknik dasar sepakbola yang menunjukkan bahwa masing-masing tes pada 1) keterampilan dribbling berada pada kategori “kurang”, 2) keterampilan shooting berada pada kategori “kurang”, 3) keterampilan passing & control pada kategori “sedang” dan 4) keterampilan heading pada kategori “sedang”. Hal ini dapat disimpulkan bahwa keterampilan teknik dasar sepakbola pada pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Bengkulu rata-rata memiliki kemampuan pada kategori “sedang”.

Daftar Pustaka

Afrizal. (2018). Daya ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Berkontribusi Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 6–14.

Arifan, I., Barlian, E., & Afrizal. (2020). Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Kemampuan Heading. *Performa Olahraga*, 5(1), 39–47.

Deri, A. M., Umar, & Damrah. (2018). Pengaruh Latihan Metode Drill Dan Metode Bermain Terhadap Kemampuan Passing Permainan Sepakbola Siswa Ssb (Sekolah Sepakbola) Usia 11-12 Tahun. *Performa*

Olahraga, 3(2), 52–63

Guspa, A., Rahmi, T., 2017. Hubungan Antara Persepsi Terhadap Financial Reward. Hubungan Antar Persepsi, Psikologi, P. S., Pendidikan, F. I., & Padang, U. N. (n.d.). 1–11.

Luxbacher, J. (2012). Sepakbola. PT RAJA GRAFINDO.

Maksum, A. (2012a). Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Unesa University Press.

Maksum, A. (2012b). Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Unesa University Press.

Maulana, G., & Irawan, R. (2020). Pengaruh Metode Bentuk Bermain Dan Bentuk Latihan Terhadap Kemampuan Shooting Pemain SSB Balai Baru U-15 Kota Padang. *Jurnal Patriot*, 2(2019), 220–232.

Peek, K., Elliott, J. M., & Orr, R. (2019). Higher Neck Strength Is Associated With Lower Head Acceleration During Purposeful Heading In Soccer: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(5), 453–462.

Pepping, G. J., Heijmerikx, J., & De Poel, H. J. (2011). Affordances Shape Pass Kick Behavior In Association Football: Effects Of Distance And Social Context. *Revista de Psicologia Del Deporte*, 20(2), 709–727.

Pratama, Ramon Yulian, & Yendrizar. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Heading Pemain Sepakbola SMAN 1 Kota Solok. *Jurnal Patriot*, 1(1), 70–76.

Putra, M., Hermazoni, Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Pengaruh Model Latihan Passing Terhadap Akurasi Passing. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1036–1046

Rein, R., Raabe, D., & Memmert, D. (2017). “Which pass is better?” Novel approaches to assess passing effectiveness in elite soccer. *Human Movement Science*, 55(July), 172–181

Sugiyono. 2019. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta.

Sutisna. 2004. Analisis SWOT. Bandung.

Trianda, M. R., Maidarman, Mardela, R., & Soniawan, V. (2020). Analisis Teknik