

**LATIHAN PASSING TRIANGLE DAN PASSING DIAMOND UNTUK
MENINGKATKAN KETERAMPILAN PASSING PEMAIN SEPAKBOLA**

U-18

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Disusun oleh :

Gun Gun Gunawan Kusumah

1806121

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

BANDUNG

2022

**LATIHAN *PASSING TRIANGLE* DAN *PASSING DIAMOND* UNTUK
MENINGKATKAN KETERAMPILAN *PASSING* PEMAIN SEPAKBOLA U-
18**

Oleh
**Gun Gun Gunawan Kusumah
(1806121)**

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

© **Gun Gun Gunawan Kusumah 2022**

Universitas Pendidikan Indonesia

Juli 2022

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

GUN GUN GUNAWAN KUSUSMAH

**LATIHAN *PASSING TRIANGLE* DAN *PASSING DIAMOND* UNTUK
MENINGKATKAN KETERAMPILAN *PASSING* PEMAIN SEPAKBOLA U-
18**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dr. Nida'ul Hidayah, M.Si
NIP. 197209131998022001

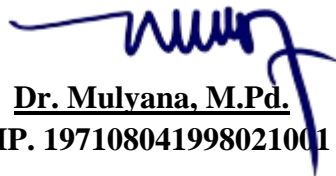
Pembimbing II



Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd
NIP. 196001131987031002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Kepeleatihan olahraga



Dr. Mulyana, M.Pd.
NIP. 197108041998021001

ABSTRAK

LATIHAN *PASSING TRIANGLE* DAN *PASSING DIAMOND* UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN *PASSING* PEMAIN SEPAKBOLA U-

18

Gun Gun Gunawan Kusumah

gungungunawan441@gmail.com

Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing I : Dr. Nida'ul Hidayah, M.Si

Pembimbing II : Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan *Passing* pemain sepakbola U-18 tahun. Penelitian ini menggunakan metode *true experimental* dengan model *two-group pretest posttest design*. 20 pemain sepakbola U-18 pemain ekstrakurikuler SMAN 1 menjadikan subjek penelitian dengan teknik *purposive sampling*. Seluruh sampel tersebut dilakukan pretest untuk menentukan kelompok *treatment*. Prosedur penelitian ini adalah memberikan model latihan *Passing Triangle* dan model latihan *Passing Diamond*. Data yang diperoleh di olah menggunakan SPSS Versi 25.

Hasil Uji-t berpasangan kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 diperoleh nilai signifikansi $0.000 < 0.05$. maka berdasarkan pengolahan data dari eksperimen kelompok 1 dan kelompok 2 menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam meningkatkan keterampilan *Passing* pemain sepakbola U-18. Dari hasil uji independent T-Test dari posttest 2 kelompok eksperimen diperoleh nilai signifikansi $0.207 > 0.05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dari kedua model latihan antara model latihan *Passing Triangle* dan model latihan *Passing Diamond* tidak ada perbedaan yang signifikan dalam meningkatkan keterampilan *Passing* pemain sepakbola U-18 tahun.

Kata Kunci : Model *Triangle*, Model *Diamond*, Keterampilan *Passing*

ABSTRACT

TRIANGLE PASSING AND DIAMOND PASSING EXERCISES TO IMPROVE PASSING SKILLS OF U-18 FOOTBALL PLAYERS

Gun Gun Gunawan Kusumah

gungungunawan441@gmail.com

Sports Coaching Education

Indonesian education university

Advisor I : Dr. Nida'ul Hidayah, M. Si

Advisor II : Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd

This study aims to determine the level of Passing skills of U-18 football players. This study uses a true experimental method with a two-group pretest posttest design model. 20 soccer players U-18 extracurricular SMAN 1 players were the subject of this research using purposive sampling technique. All samples were pretested to determine the treatment group. The procedure of this research is to provide a model of the Passing Triangle exercise and the Passing Diamond exercise model. The data obtained were processed using SPSS Version 25.

The results of the paired t-test of experimental group 1 and experimental group 2 obtained a significance value of $0.000 < 0.05$. then based on data processing from experimental group 1 and group 2 showed a significant difference in improving the Passing skills of U-18 football players. From the results of the independent T-Test of the posttest 2 experimental groups obtained a significance value of $0.207 > 0.05$. Thus it can be concluded that from the two training models between the Passing Triangle training model and the Passing Diamond training model there is no significant difference in improving the Passing skills of U-18 football players.

Keywords: Triangle Model, Diamond Model, Passing Skills

Gun Gun Gunawan Kusumah, 2022

**LATIHAN PASSING TRIANGLLE DAN PASSING DIAMOND UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN PASSING
PEMAIN SEPAKBOLA U-18**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini penulis menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Latihan *Passing Triangle* dan *Passing Diamond* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing Pemain Sepakbola U-18***” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan dan saya mengikuti aturan penulisan yang telah disahkan (KTI UPI). Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Juli 2022

Yang Membuat Pernyataan,

Gun Gun Gunawan Kusumah

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Bismillaahirrahmaanirrahiim. Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya kepada kita semua, şhalawat beserta salam semoga selalu tercurahkan limpahkan untuk Nabi kita Nabi Muhammād SAW. Berkat rahmat dan karunian-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Latihan *Passing Triangle* dan *Passing Diamond* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* Pemain Sepakbola U-18 Tahun”.

Laporan penelitian ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Skripsi ini mungkin belum sempurna dan masih jauh dari kata sempurna baik secara substansi, tata usaha, dan sistematikanya. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun mengenai skripsi ini. Penulis juga berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, baik untuk para kalangan pelatih, mahasiswa, masyarakat umum, serta bermanfaat bagi penulis sendiri untuk kedepannya. Aamiin

Bandung, Juli 2022

Gun Gun Gunawan Kusumah

(1801253)

UCAPAN TERIMA KASIH

Sungguh penulis telah berusaha dan berikhtiar untuk menyelesaikan skripsi ini, namun penulis menyadari skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada:

1. Allah SWT. Karena atas rahmat dan karunianya penulis diberikan kesehatan, kecerdasan, kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Ayahanda Ukis Miharja dan Ibunda tercinta Ibu Ida Kusidah yang selalu setia mendoakan dan memberikan dukungan moril dan materi sehingga Ananda dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.
3. Bapak Prof. Dr. M. Solehudin, M.Pd., M.A. selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Bapak Dr. H. Raden Boyke Mulyana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
5. Bapak Dr. H. Mulyana, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga.
6. Ibu Dr. Nida'ul Hidayah, M.Si. selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga.

Gun Gun Gunawan Kusumah, 2022
LATIHAN PASSING TRIANGLE DAN PASSING DIAMOND UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN PASSING
PEMAIN SEPAKBOLA U-18

Universitas Pendidikan Indonesia | respository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

7. Ibu Dr. Nida'ul Hidayah, M.Si. selaku dosen pembimbing akademik dan sekaligus pembimbing I, yang dengan penuh kesabaran dalam membimbing dan selalu memberikan motivasi serta saran yang sangat bermanfaat bagi penulis selama menjalani perkuliahan sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.
8. Bapak Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd. selaku pembimbing II yang dengan penuh kesabaran dan semangat memberikan motivasi, petunjuk, bimbingan serta masukan-masukan yang sangat bermanfaat bagi penulis sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.
9. Bapak dan Ibu dosen beserta staf akademik Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, yang telah memberikan bimbingan dan bantuan terkait dalam perkuliahan dan administrasi selama penulis menjalankan perkuliahan.
10. Bapak Drs. H. Nana Priatna, M.Pd. selaku Kepala SMAN 1 Parigi yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melaksanakan penelitian di ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Parigi
11. Bapak Drs. Cucu Gumilar, M.Pd. selaku Pembina ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Parigi yang telah membantu dalam pengondisian sampel yaitu pemain sepakbola SMAN 1 Parigi.
12. Untuk keluarga besar penulis yang selalu mendoakan setiap langkah penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
13. Teman-teman tercinta angkatan 2018 Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia, yang telah memberikan semangat dan dorongan serta kebersamaan dalam masa-masa perkuliahan yang penuh hikmah dan canda tawa yang tidak akan pernah dilupakan menjadi kenangan yang telah kita lalui bersama, semoga terkenang selalu.
14. Keluarga Besar DPM & HMD Keperawatan 2020/2021 yang selalu memberikan semangat.
15. Para pemain sepakbola SMAN 1 Parigi yang telah bersedia menjadi sampel penelitian dalam penelitian ini.

16. Teman-teman mahasiswa UPI yang berasal dari Pangandaran yang tergabung dalam grup (Covid-19) terimakasih atas semangat dukungan dan kebersamaan selama perkuliahan daring selama 2 tahun di pangandaran.
17. Keluarga besar AWAPSI Kabupaten Pangandaran yang selalu memberikan semangat kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Serta kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam segala hal, Semoga Allah SWT. Senantiasa membalas atas segala kebaikannya dan melimpahkan rahmat-Nya kepada kita semua. Amiin.

DAFTAR ISI

<u>LEMBAR PENGESAHAN</u>	i
<u>ABSTRAK</u>	iii
<u>ABSTRACT</u>	iv
<u>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</u>	v
<u>KATA PENGANTAR</u>	vi
<u>UCAPAN TERIMA KASIH</u>	vii
<u>DAFTAR ISI</u>	ix
<u>DAFTAR TABEL</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>DAFTAR GAMBAR</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>DAFTAR LAMPIRAN</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>BAB I PENDAHULUAN</u>	Error! Bookmark not defined.
1.1 <u>Latar Belakang Masalah</u>	Error! Bookmark not defined.
1.2 <u>Batasan Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
1.3 <u>Rumusan Masalah</u>	Error! Bookmark not defined.
1.4 <u>Tujuan</u>	Error! Bookmark not defined.
1.5 <u>Manfaat Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
1.6 <u>Struktur Organisasi skripsi</u>	Error! Bookmark not defined.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 <u>Deskripsi Teori.....</u>	Error! Bookmark not defined.
1) <u>Hakikat Sepakbola.....</u>	Error! Bookmark not defined.
2) <u>Karakteristik Cabang Olahraga sepakbola.....</u>	Error! Bookmark not defined.
3) <u>Teknik Dasar Dalam Sepakbola.....</u>	Error! Bookmark not defined.
4) <u>Passing Dalam Sepakbola.....</u>	Error! Bookmark not defined.
5) <u>Prinsip-prinsip Dasar Latihan.....</u>	Error! Bookmark not defined.
6) <u>Hakikat Latihan Passing.....</u>	Error! Bookmark not defined.
7) <u>Keterampilan Passing.....</u>	Error! Bookmark not defined.
8) <u>Karakteristik Pemain.....</u>	Error! Bookmark not defined.
2.2 <u>Penelitian Relevan.....</u>	Error! Bookmark not defined.
2.3 <u>Kerangka berpikir.....</u>	Error! Bookmark not defined.
2.4 <u>Hipotesis.....</u>	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
3.1 <u>Metode Penelitian.....</u>	Error! Bookmark not defined.
3.2 <u>Populasi.....</u>	Error! Bookmark not defined.
3.3 <u>Sampel.....</u>	Error! Bookmark not defined.
3.4 <u>Desain Penelitian.....</u>	Error! Bookmark not defined.
3.5 <u>Instrumen dan alat Penelitian.....</u>	Error! Bookmark not defined.
3.6 <u>Prosedur penelitian.....</u>	Error! Bookmark not defined.
3.7 <u>Teknik Analisis Data.....</u>	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA.....	Error! Bookmark not defined.
4.1 <u>Hasil Penelitian.....</u>	Error! Bookmark not defined.
1) <u>Deskripsi Subyek.....</u>	Error! Bookmark not defined.
2) <u>Deskripsi Data.....</u>	Error! Bookmark not defined.
3) <u>Hasil Uji Asumsi Prasyarat.....</u>	Error! Bookmark not defined.
a. <u>Uji Normalitas.....</u>	Error! Bookmark not defined.

b. <u>Uji Homogenitas</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Hasil Uji Hipotesis</u>	Error! Bookmark not defined.
4.2 <u>Diskusi Penemuan</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</u>	Error! Bookmark not defined.
5.1 <u>Kesimpulan</u>	Error! Bookmark not defined.
5.2 <u>Implikasi</u>	Error! Bookmark not defined.
5.3 <u>Rekomendasi</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>DAFTAR PUSTAKA</u>	xii
<u>LAMPIRAN</u>	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, R. N. B. (2013). Nasionalisme dalam Sepak Bola Indonesia Tahun 1950-1965 Sisi Sosial dan Politik Sepak Bola. *Lembaran Sejarah*, 10(2), 135–148. <https://journal.ugm.ac.id/lembaran-sejarah/article/view/23702>
- Alafgani, A., & Rustiadi, T. (2021). Pengaruh Metode Passing Triangle dan Metode Small Side Game Terhadap. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 78–83.
- Alkhadaaf, D. M. (2019). *PENGARUH LATIHAN DIAMOND PASS DAN SMALL SIDE GAME TERHADAP KETEPATAN PASSING SEPAKBOLA PADA SSB ROKET FC U-14 SIDOARJO*. 1–6.
- Anwar, S., Pendidikan, J., Kesehatan, J., & Keolahragaan, F. I. (2013). Survei Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (Ssb) Se Kabupaten Demak Tahun 2012. *Active - Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(9), 596–604. <https://doi.org/10.15294/active.v2i9.1861>
- Ashari, R. F., & Adi, S. (2019). Pengembangan Model Latihan Menyerang Futsal Menggunakan Formasi 3-1. *Sport Science and Health*, 1(2), 110–115. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/10628/4791>
- Aswita, N., Irijanti, D., & Rienaldy, R. (2019). *PENGARUH FASILITAS OLAHRAGA TERHADAP PRESTASI TIM SEPAK BOLA PORDA KOTA CIREBON Noerochmani Aswita Dian Irijanti Mintarsih 1 , Robby Rienaldy 2*. 01(02), 87–90.
- Atiq, A., & Selamat Budiyanto, K. (2020). Analisis Latihan Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola Untuk Atlet Pemula. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 15–22. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v4i1.1482>
- Badawi, A., Royana, I. F., & Hudah, M. (2019). Passing Pada Siswa Ssb Bina Taruna Tambakromo Pati. *Journal of Sport and Exercise Science*, 2(2), 60–65.
- Bompa, T. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Iowa: Hunt Publishing Company.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization : Theory and Metodology of Training*.
- Fadli, M. (2019). *Bermain Sepakbola Pada Pemain Usia (Ssb) Persis Makassar*.

- Hadisasmita, S. (1996). *metode Penelitian*. Ghalia Indonesia.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. CV. Tambak Kusuma.
- Hasanah, I. (2009). *Sepakbola*. PT Indahjaya Adipratama.
- Hebbenlinck, M., & Day, J. (1978). *Effect of Exercise*. IOC Olympic Solidarity. Basic book of Sport Medicine.
- Herdiansyah, haris. (2010). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (p. 132).
- Iham, M., & Marheni, E. (2018). Pengaruh Metode Latihan Elementer dan Konvensional Terhadap Kemampuan Groundstroke Forehand Tennis Lapangan. *Jurnal JPDO*, *1*(1), 130–134. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/169>
- Juliantine. (2007). *Teori Latihan*. UPI.
- Kusuma, B. A., & Setyawati, H. (2016). Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMP NEGERI SE-KECAMATAN. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, *5*(2), 68–73.
- Luxbacher, Joseph, A. (2016). *sepakbola* (ke 2). Rajawali Pers.
- Maulana, M. W., Iqbal, M., & Alsaudi, A. T. B. D. (2020). *Upaya Meningkatkan Teknik Dasar Passing Sepak Bola dengan Menggunakan Metode Latihan Passing Diamond*. 138–145.
- Mustafa, P. S., Andif, H. G., Victoria, A., Ndaru, Masgumelar, N. K., Hanik, N. D. L., Maslacha, H., Ardiyanto, D., Hutama, H. A., Boru, M. J., Fachrozi, I., Rodriquez, E. I. S., Prasetyo, T. B., & Romadhana, S. (2020). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Olahraga. *Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaaan Universitas Negeri Malang 2020*, *53*(9), 1689–1699.
- Mustafa, P. S., Gusdiyanto, H., Victoria, A., Masgumelar, N. K., Lestariningsih, N. D., Maslacha, H., Ardiyanto, D., Hutama, H. A., Boru, M. J., Fachrozi, I., Rodriquez, E. I. S., Prasetyo, T. B., & Romadhana, S. (2020). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Olahraga. In *Universitas Negeri Malang* (Vol. 53, Issue 9).

https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi_Penelitian_Kuantitatif_Kualitatif/s-kOEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=LATIHAN+PASSING+SEPAKBOLA&pg=PA38&printsec=frontcover

Muzaffar, A., & Saputra, A. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Game Terhadap Akurasi Passing Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Smp Negeri 1 Muaro Jambi. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 1(2), 81–88. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v1i2.7605>

Nugraha, A. C. (2012). *Mahir Sepakbola*. Nuansa Cendikia.

Oktaviani.J. (2018). The Soccer Book. In *Sereal Untuk* (Vol. 51, Issue 1).

Priawan, N. (2018). *PENGARUH MODEL LATIHAN PASSING DIAMOND DAN MODEL LATIHAN PASSING TRIANGLE TERHADAP AKURASI PASSING SEPAKBOLA PADA PEMAIN PERSATUAN SEPAKBOLA SELURUH TRIDADI (PSST) TAHUN 2018*. UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA.

Sandika, A., & Mahfud, I. (2021). Penerapan Model Latihan Daya Tahan Kardiovaskuler With the Ball Permainan Sepak Bola Ssb Bu Pratama. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 32–36.

Saripudin, SPd, & MT. (2019). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI Tahun 2015* (pp. 1–103).

Suantama, P. A. B., Swadesi, i ketut iwan, & Sudarmada, I. N. (2017). Pengaruh Metode Latihan Wall Pass Dan Push and Run Terhadap Akurasi Passing Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ssb Putra Mumbul Usia 10-13 Tahun. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 5(2), 1–10. <https://doi.org/10.23887/jiku.v5i2.14911>

Sucipto, Sutiyono, B., M.Thohir, I., & Nuryadi. (2000). *Sepakbola*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.

Tarju, T., & Wahidi, R. (2017). Pengaruh Metode Latihan Terhadap Peningkatan Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(2), 66. <https://doi.org/10.33222/juara.v2i2.35>

Umur, A., Maulidin, & Mulyani, S. E. (2021). Pengaruh Latihan Diamond Dengan

Interval 1 : 1 Terhadap Kemampuan Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *Journal Sport Science and Healt of Mandalika (Jontak)*, 2(2), 15–18.

Wibowo, Y. S., & Indardi, N. (2014). Perbedaan Pengaruh Bermain Footgolf Terhadap Peningkatan Akurasi Short Passing Pada Sepakbola. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3(2), 46–50.

Winarno, M. E. (2018). *Buku Metodologi Penelitian* (Issue January). universitas negeri malang.

Yusni, Y., & Amiruddin, A. (2021). Dampak konsumsi susu kambing terhadap anthropometri, tekanan darah, kekuatan otot tungkai dan kalsium pada pesepakbola junior. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 6(1), 82. <https://doi.org/10.30867/action.v6i1.421>

Zafar Sidik, D., L. Pesurnay, P., & Afari, L. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik* (Nita (ed.)). PT Remaja Rodakarya.