

ANALISIS PENERAPAN LATIHAN PASSING BERBASIS DRILL PADA PEMAIN SEPAK BOLA USIA REMAJA

Mila Novita Dewi¹⁾, Fatimah Az-Zahra²⁾, Dicky Wahyu Silaban³⁾, Ahmad Mahathir⁴⁾,
Nimrot Manalu⁵⁾

^{1,2,3,4,5} Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Medan

milanovitadewi@gmail.com, fatimahazzahravivo32@gmail.com,
dickysilaban5@gmail.com, fazatambunan14@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to analyze the implementation of drill-based passing training in adolescent soccer players and its impact on basic technical skills. The study employed a descriptive qualitative approach, with data collected through observation, interviews, and documentation. The results indicate that drill-based training is implemented in a structured and repetitive manner, which effectively improves the accuracy, strength, and consistency of players' passing skills. In addition, players demonstrate increased confidence when performing passes. However, this method also has limitations, as it may lead to boredom and lacks representation of real game situations. Therefore, drill-based training should be combined with more varied and game-based methods to achieve more optimal learning outcomes.

Keywords: passing, drill, soccer, adolescents, basic skills

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan latihan passing berbasis *drill* pada pemain sepak bola usia remaja serta dampaknya terhadap keterampilan teknik dasar. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *drill* diterapkan secara terstruktur melalui pengulangan gerakan yang sistematis, sehingga mampu meningkatkan akurasi, kekuatan, dan konsistensi passing pemain. Selain itu, pemain juga menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dalam melakukan operan. Namun, metode ini memiliki keterbatasan, yaitu berpotensi menimbulkan kejenuhan serta kurang melibatkan situasi permainan yang nyata. Oleh karena itu, latihan *drill* perlu dikombinasikan dengan metode latihan lain yang lebih variatif dan kontekstual agar hasil pembelajaran menjadi lebih optimal.

Kata kunci: passing, drill, sepak bola, remaja, teknik dasar

A. Pendahuluan

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling

populer di dunia dan memiliki peran penting dalam pengembangan aspek fisik, teknik, taktik, serta mental

pemain. Popularitas sepak bola tidak hanya terlihat pada level profesional, tetapi juga pada tingkat pembinaan usia dini dan remaja. Pada fase usia remaja, pemain berada dalam tahap perkembangan yang sangat strategis, baik dari segi kemampuan motorik, kognitif, maupun sosial. Oleh karena itu, proses latihan yang diberikan pada tahap ini harus dirancang secara sistematis dan sesuai dengan karakteristik perkembangan pemain agar dapat menunjang pencapaian performa optimal di masa depan (Bompa & Haff, 2009).

Dalam permainan sepak bola, penguasaan teknik dasar merupakan fondasi utama yang harus dimiliki oleh setiap pemain. Teknik dasar tersebut meliputi passing, controlling, dribbling, shooting, dan heading. Di antara berbagai teknik tersebut, passing merupakan salah satu keterampilan yang paling sering digunakan dalam pertandingan. Passing berfungsi sebagai sarana untuk mengalirkan bola antar pemain dalam satu tim guna membangun serangan maupun mempertahankan penguasaan bola. Keberhasilan suatu tim dalam mengatur tempo permainan sangat bergantung pada kualitas passing

yang dimiliki oleh para pemainnya (Luxbacher, 2012).

Kemampuan passing yang baik tidak hanya ditentukan oleh kekuatan tendangan, tetapi juga oleh akurasi, timing, koordinasi, serta pengambilan keputusan yang tepat. Dalam situasi permainan yang dinamis, pemain dituntut untuk mampu melakukan passing secara cepat dan tepat sasaran di bawah tekanan lawan. Namun, dalam praktiknya masih banyak pemain usia remaja yang mengalami kesulitan dalam melakukan passing secara efektif. Kesalahan yang sering terjadi antara lain kurangnya akurasi, kekuatan yang tidak sesuai, serta kurangnya konsistensi dalam pelaksanaan teknik. Hal ini menunjukkan bahwa proses latihan yang dilakukan belum sepenuhnya mampu mengembangkan keterampilan passing secara optimal (Sucipto, 2015).

Salah satu faktor yang memengaruhi rendahnya kemampuan passing pada pemain usia remaja adalah metode latihan yang digunakan oleh pelatih. Metode latihan yang monoton dan kurang variatif dapat menyebabkan pemain merasa jenuh serta kurang termotivasi

dalam mengikuti latihan. Selain itu, metode latihan yang tidak terstruktur dengan baik juga dapat menghambat proses pembentukan keterampilan teknik dasar. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang efektif, sistematis, dan mampu memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi pemain.

Salah satu metode latihan yang banyak digunakan dalam pembinaan teknik dasar adalah metode latihan berbasis *drill*. Metode *drill* merupakan bentuk latihan yang menekankan pada pengulangan gerakan secara terus-menerus dengan tujuan untuk membentuk kebiasaan motorik yang benar dan meningkatkan konsistensi teknik. Melalui latihan yang dilakukan secara berulang dan terstruktur, pemain diharapkan dapat menguasai teknik passing dengan lebih baik, baik dari segi akurasi maupun ketepatan pelaksanaan (Bompa & Haff, 2009).

Latihan passing berbasis *drill* memiliki beberapa keunggulan, antara lain mampu meningkatkan ketepatan gerakan melalui repetisi, memperkuat koordinasi antar anggota tubuh, serta membantu pemain dalam menginternalisasi pola gerakan yang benar. Selain itu, metode ini juga relatif mudah diterapkan dalam

berbagai kondisi latihan karena dapat disesuaikan dengan tingkat kemampuan pemain. Meskipun demikian, penerapan metode *drill* juga memiliki keterbatasan, terutama jika dilakukan secara berlebihan tanpa variasi, karena dapat menimbulkan kejenuhan serta kurang melibatkan aspek pengambilan keputusan dalam situasi permainan yang sebenarnya.

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa metode *drill* efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar dalam berbagai cabang olahraga, termasuk sepak bola. Namun, sebagian besar penelitian tersebut lebih berfokus pada pengaruh atau hasil akhir latihan, sementara kajian yang mendalami bagaimana proses penerapan latihan tersebut dilakukan di lapangan masih relatif terbatas. Padahal, pemahaman terhadap proses penerapan sangat penting untuk mengetahui faktor-faktor yang mendukung maupun menghambat keberhasilan latihan.

Selain itu, karakteristik pemain usia remaja yang sedang mengalami perkembangan fisik dan psikologis juga perlu menjadi pertimbangan dalam penerapan metode latihan. Pada usia ini, pemain cenderung

membutuhkan variasi latihan yang menarik serta pendekatan yang mampu meningkatkan motivasi dan keterlibatan aktif dalam proses latihan. Oleh karena itu, analisis terhadap penerapan latihan passing berbasis *drill* pada kelompok usia remaja menjadi penting untuk dilakukan agar metode yang digunakan benar-benar sesuai dengan kebutuhan perkembangan mereka.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan passing berbasis *drill* memiliki potensi untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain sepak bola, khususnya pada usia remaja. Namun demikian, diperlukan kajian yang lebih mendalam untuk menganalisis bagaimana metode tersebut diterapkan serta bagaimana dampaknya dalam konteks latihan yang sesungguhnya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan latihan passing berbasis *drill* pada pemain sepak bola usia remaja. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan metode latihan yang lebih efektif serta menjadi referensi bagi pelatih dalam merancang

program latihan yang sesuai dengan karakteristik pemain.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk memahami secara mendalam proses penerapan latihan passing berbasis *drill* pada pemain sepak bola usia remaja, serta menggambarkan fenomena yang terjadi secara alami di lapangan tanpa adanya perlakuan khusus dari peneliti. Dalam penelitian kualitatif, peneliti berperan sebagai instrumen utama yang secara langsung terlibat dalam proses pengumpulan dan analisis data.

Penelitian dilaksanakan di lingkungan latihan sebuah klub sepak bola yang secara rutin menyelenggarakan program pembinaan bagi pemain usia remaja. Subjek penelitian dipilih secara purposive, yaitu berdasarkan pertimbangan bahwa individu yang terlibat merupakan pemain aktif yang mengikuti latihan passing berbasis *drill* serta pelatih yang bertanggung jawab dalam perencanaan dan pelaksanaan program latihan tersebut. Pemilihan ini bertujuan agar

data yang diperoleh benar-benar relevan dengan fokus penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan secara langsung selama proses latihan berlangsung untuk mengamati bagaimana latihan passing berbasis *drill* diterapkan, termasuk bentuk latihan, pola pengulangan, serta keterlibatan pemain selama kegiatan berlangsung. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur kepada pelatih dan pemain untuk menggali informasi mengenai tujuan latihan, strategi yang digunakan, serta persepsi terhadap efektivitas metode *drill* dalam meningkatkan kemampuan passing. Sementara itu, dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa catatan lapangan, foto, maupun rekaman kegiatan latihan.

Analisis data dilakukan secara interaktif dengan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih dan memfokuskan data yang relevan dengan tujuan penelitian. Selanjutnya, data yang telah direduksi disajikan dalam bentuk narasi deskriptif sehingga memudahkan dalam

memahami pola dan hubungan antar data. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan yang dilakukan secara bertahap berdasarkan temuan-temuan yang muncul selama proses analisis.

Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi, baik triangulasi teknik maupun triangulasi sumber. Triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi, sedangkan triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari pelatih dan pemain. Dengan demikian, data yang dihasilkan diharapkan memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi serta mampu memberikan gambaran yang akurat mengenai penerapan latihan passing berbasis *drill* pada pemain sepak bola usia remaja.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian ini diperoleh melalui serangkaian kegiatan observasi lapangan, wawancara mendalam, serta dokumentasi selama proses latihan berlangsung. Data yang terkumpul kemudian dianalisis untuk memahami secara komprehensif bagaimana penerapan

latihan passing berbasis *drill* dilakukan serta dampaknya terhadap kemampuan pemain sepak bola usia remaja. Berdasarkan hasil analisis, temuan penelitian dapat diuraikan ke dalam beberapa aspek utama, yaitu perencanaan latihan, implementasi latihan di lapangan, respons pemain, dampak terhadap keterampilan passing, serta kendala dan upaya perbaikan dalam penerapan metode tersebut.

Pada aspek perencanaan latihan, pelatih telah menyusun program latihan yang relatif sistematis dengan menjadikan latihan passing berbasis *drill* sebagai bagian inti dari pembinaan teknik dasar. Perencanaan dilakukan dengan mempertimbangkan tujuan jangka pendek dan jangka panjang, di mana pada tahap awal difokuskan pada penguasaan teknik dasar secara benar, kemudian dilanjutkan pada peningkatan kecepatan dan akurasi dalam situasi yang lebih kompleks. Pelatih juga mengatur urutan latihan dari yang bersifat sederhana menuju yang lebih sulit, seperti dimulai dari passing statis tanpa tekanan, kemudian berkembang menjadi passing dengan pergerakan, hingga

kombinasi passing dalam kelompok kecil.

Struktur perencanaan tersebut menunjukkan adanya penerapan prinsip *progressive overload* dalam konteks pembelajaran teknik, meskipun dalam bentuk yang sederhana. Latihan yang dilakukan secara bertahap memungkinkan pemain untuk beradaptasi secara perlahan terhadap tingkat kesulitan yang meningkat. Hal ini penting dalam pembelajaran motorik, karena kemampuan teknik tidak dapat diperoleh secara instan, melainkan melalui proses yang berulang dan berkesinambungan.

Dalam tahap implementasi, hasil observasi menunjukkan bahwa latihan *drill* dilakukan dengan frekuensi pengulangan yang tinggi. Setiap pemain melakukan passing secara berulang dalam durasi tertentu dengan target yang telah ditentukan. Bentuk latihan yang sering digunakan meliputi passing berpasangan, passing segitiga, serta *one-touch passing*. Dalam beberapa sesi, pelatih juga menambahkan unsur waktu untuk melatih kecepatan pengambilan keputusan, meskipun tekanan dari lawan belum sepenuhnya dihadirkan.

Selama pelaksanaan latihan, pelatih berperan aktif dalam mengarahkan dan mengoreksi gerakan pemain. Instruksi yang diberikan meliputi aspek teknis seperti posisi kaki tumpu, sudut perkenaan kaki terhadap bola, serta arah tubuh saat melakukan passing. Selain itu, pelatih juga menekankan pentingnya komunikasi antar pemain, seperti memberikan isyarat sebelum menerima atau mengoper bola. Umpan balik yang diberikan bersifat langsung (*immediate feedback*), sehingga pemain dapat segera memperbaiki kesalahan yang dilakukan.

Interaksi antara pelatih dan pemain dalam proses latihan menunjukkan adanya hubungan yang cukup baik dan komunikatif. Pemain tidak hanya menerima instruksi secara pasif, tetapi juga terlibat aktif dalam proses latihan. Hal ini terlihat dari adanya respons pemain terhadap arahan pelatih, serta upaya mereka untuk memperbaiki kesalahan secara berulang. Kondisi ini mencerminkan bahwa lingkungan latihan yang tercipta cukup kondusif untuk mendukung proses pembelajaran.

Dari sisi respons pemain, hasil wawancara menunjukkan bahwa

sebagian besar pemain merasakan manfaat dari latihan passing berbasis *drill*. Pemain mengungkapkan bahwa latihan yang dilakukan secara berulang membantu mereka dalam memahami teknik passing dengan lebih baik. Mereka menjadi lebih terbiasa dalam mengatur kekuatan tendangan, mengarahkan bola, serta menjaga akurasi operan. Selain itu, beberapa pemain juga menyatakan bahwa latihan ini meningkatkan rasa percaya diri mereka saat melakukan passing dalam permainan.

Namun demikian, respons pemain tidak sepenuhnya positif. Beberapa pemain mengungkapkan adanya kejenuhan akibat latihan yang bersifat repetitif. Rasa jenuh ini terutama muncul ketika variasi latihan yang diberikan kurang beragam atau ketika durasi latihan *drill* terlalu panjang tanpa adanya selingan aktivitas lain. Kondisi ini berdampak pada menurunnya konsentrasi pemain, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kualitas pelaksanaan latihan.

Temuan observasi juga menunjukkan adanya dinamika tersebut. Pada fase awal latihan, pemain terlihat fokus dan antusias, namun seiring berjalannya waktu,

intensitas dan kualitas gerakan cenderung menurun pada sebagian pemain. Beberapa pemain mulai melakukan kesalahan yang sama secara berulang, yang mengindikasikan adanya penurunan perhatian. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun metode *drill* efektif dalam membentuk kebiasaan teknik, namun perlu pengelolaan yang baik agar tidak menimbulkan kejenuhan.

Dari aspek dampak latihan, penelitian ini menemukan adanya peningkatan kemampuan passing pada pemain. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari beberapa indikator, seperti meningkatnya ketepatan arah bola, berkurangnya kesalahan dalam melakukan passing, serta meningkatnya konsistensi dalam pelaksanaan teknik. Selain itu, pemain juga terlihat lebih tenang dan percaya diri saat melakukan operan, baik dalam latihan maupun dalam simulasi permainan.

Peningkatan ini tidak terjadi secara langsung, melainkan melalui proses latihan yang berulang dan terstruktur. Hal ini sesuai dengan konsep pembelajaran motorik yang menekankan pentingnya repetisi dalam membentuk pola gerakan yang otomatis. Dengan melakukan latihan

secara terus-menerus, pemain secara tidak sadar membangun *muscle memory* yang membantu mereka dalam melakukan passing dengan lebih efisien.

Jika dikaitkan dengan teori, temuan ini sejalan dengan pendapat Bompas dan Haff (2009) yang menyatakan bahwa metode *drill* efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik melalui pengulangan yang sistematis. Selain itu, Luxbacher (2012) juga menegaskan bahwa penguasaan teknik dasar sepak bola memerlukan latihan yang konsisten agar pemain dapat mencapai tingkat keterampilan yang optimal. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat teori yang telah ada mengenai efektivitas metode *drill* dalam pembelajaran teknik olahraga.

Meskipun demikian, penelitian ini juga mengungkap adanya keterbatasan dalam penerapan metode *drill*. Salah satu keterbatasan utama adalah kurangnya unsur situasional dalam latihan. Latihan yang terlalu terstruktur dan berulang sering kali tidak mencerminkan kondisi permainan yang sebenarnya, di mana pemain harus mengambil keputusan secara cepat di bawah tekanan. Akibatnya, meskipun pemain

memiliki teknik passing yang baik, mereka belum tentu mampu mengaplikasikannya secara optimal dalam pertandingan.

Oleh karena itu, diperlukan pendekatan latihan yang lebih variatif dengan mengombinasikan metode *drill* dan metode berbasis permainan. Latihan berbasis permainan, seperti *small-sided games*, dapat memberikan pengalaman yang lebih kontekstual bagi pemain, sehingga mereka tidak hanya menguasai teknik, tetapi juga mampu menggunakannya dalam situasi yang dinamis. Kombinasi kedua metode ini diyakini dapat menghasilkan pembelajaran yang lebih efektif dan menyeluruh.

Selain itu, peran pelatih juga menjadi faktor kunci dalam keberhasilan penerapan latihan. Pelatih tidak hanya bertugas menyusun program latihan, tetapi juga harus mampu menciptakan suasana latihan yang menarik dan memotivasi pemain. Variasi latihan, penggunaan media yang menarik, serta pendekatan komunikasi yang baik dapat membantu mengurangi kejenuhan dan meningkatkan keterlibatan pemain dalam proses latihan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan passing berbasis *drill* memiliki kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar pemain sepak bola usia remaja. Namun, efektivitas metode ini sangat bergantung pada cara penerapannya di lapangan. Latihan yang dilakukan secara monoton tanpa variasi berpotensi menurunkan motivasi pemain, sedangkan latihan yang dirancang secara variatif dan kontekstual dapat memberikan hasil yang lebih optimal.

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa penerapan latihan passing berbasis *drill* perlu dilakukan secara seimbang, dengan tetap memperhatikan kebutuhan dan karakteristik pemain usia remaja. Pendekatan yang fleksibel, variatif, dan berorientasi pada pemain (*player-centered approach*) menjadi kunci dalam menciptakan proses latihan yang efektif dan bermakna.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa penerapan latihan passing berbasis *drill* pada pemain sepak bola usia remaja

dilaksanakan secara terstruktur melalui tahapan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi yang cukup sistematis. Pelatih telah merancang program latihan dengan mengutamakan pengulangan gerakan sebagai upaya untuk membentuk keterampilan teknik dasar, khususnya dalam hal passing. Proses latihan yang dilakukan secara bertahap dari bentuk sederhana menuju kompleks menunjukkan adanya upaya untuk menyesuaikan latihan dengan tingkat kemampuan dan perkembangan pemain.

Dalam pelaksanaannya, latihan passing berbasis *drill* terbukti mampu meningkatkan kemampuan teknik dasar pemain, terutama dalam aspek akurasi, kekuatan, dan konsistensi passing. Pengulangan gerakan yang dilakukan secara terus-menerus membantu pemain dalam membentuk kebiasaan gerak yang benar serta meningkatkan kepercayaan diri saat melakukan operan. Selain itu, pemberian umpan balik secara langsung oleh pelatih turut berkontribusi dalam mempercepat proses perbaikan teknik yang dilakukan oleh pemain.

Namun demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa penerapan

metode *drill* memiliki keterbatasan, terutama dalam hal kurangnya variasi latihan dan minimnya simulasi situasi permainan yang nyata. Latihan yang bersifat repetitif cenderung menimbulkan kejenuhan pada pemain, yang berdampak pada menurunnya konsentrasi dan kualitas latihan. Selain itu, kemampuan pemain dalam mengaplikasikan teknik passing dalam situasi permainan yang dinamis masih perlu ditingkatkan, karena latihan *drill* belum sepenuhnya melibatkan aspek pengambilan keputusan di bawah tekanan.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa latihan passing berbasis *drill* efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain sepak bola usia remaja, khususnya pada tahap pembelajaran awal. Namun, untuk mencapai hasil yang lebih optimal, metode ini perlu dikombinasikan dengan bentuk latihan lain yang lebih variatif dan kontekstual, seperti latihan berbasis permainan. Dengan demikian, pemain tidak hanya mampu menguasai teknik secara mekanis, tetapi juga mampu menerapkannya secara efektif dalam situasi pertandingan yang sesungguhnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, A. (2011). Measuring soccer skill performance: A review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(2), 170–183.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Human Kinetics.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Ford, P. R., Yates, I., & Williams, A. M. (2010). An analysis of practice activities and instructional behaviours used by youth soccer coaches. *Journal of Sports Sciences*, 28(5), 483–495.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga: Teori dan metodologi*. PT Remaja Rosdakarya.
- Herwin. (2006). *Keterampilan dasar sepak bola*. FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Luxbacher, J. A. (2012). *Sepak bola: Langkah-langkah menuju sukses*. PT Raja Grafindo Persada.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar sepak bola*. Pakar Raya.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd ed.). Sage Publications.
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Rampinini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Coutts, A. J., & Wisløff, U. (2009). Technical performance during soccer matches. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(3), 703–710.
- Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A., & Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 695–702.
- Sanjaya, W. (2013). *Strategi pembelajaran berorientasi standar proses pendidikan*. Kencana.
- Sucipto. (2015). *Pembelajaran teknik dasar sepak bola*. Universitas Negeri Malang Press.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wein, H. (2007). *Developing youth football players*. Human Kinetics.
- Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2005). Practice, instruction and skill acquisition in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 637–650.