

PENGARUH LATIHAN METODE VARIASI TERHADAP PASSING MENGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM PADA ATLET SSB JUNIOR DESA SUNGAI KORANG

THE EFFECT OF VARIATION METHOD TRAINING ON PASSING USING THE INSIDE OF THE FOOT IN SSB JUNIOR ATHLETES IN SUNGAI KORANG VILLAGE

¹Hasrul Hanafi Hasibuan, ²Riwaldi Putra, ³Muarif Arhas Putra

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pasir Pengairan

Kontak koresponden: ¹hasrulhanafi92@gmail.com, ²riwaldiputra@upp.ac.id, ³muarifarhasputra@upp.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan metode variasi terhadap peningkatan kemampuan passing menggunakan kaki bagian dalam pada atlet SSB Junior Desa Sungai Korang. Metode yang diterapkan adalah eksperimen semu (*quasi-experiment*) dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 20 atlet yang diambil dengan Teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan passing rendah menuju sasaran pada gawang berukuran tertentu. Data yang terkumpul dianalisis secara statistik deskriptif dan diuji dengan *paired sample t-test*. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam kemampuan passing pasca pemberian intervensi latihan metode variasi. Rata-rata (*mean*) nilai pretest sebesar 4,85 mengalami peningkatan menjadi 6,70 pada *posttest*, dengan standar deviasi yang tetap stabil. Hasil uji-t membuktikan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* ($t = -5,949$; $p = 0,000$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan metode variasi terbukti efektif dalam meningkatkan akurasi dan konsistensi *passing* menggunakan kaki bagian dalam.

Kata Kunci: Latihan metode variasi, *passing* kaki bagian dalam, sepak bola junior, SSB Sungai Korang.

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of variation training on improving passing skills using the inside of the foot in junior SSB athletes in Sungai Korang Village. The method used was a quasi-experiment with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 20 athletes selected using total sampling technique. The instrument used was a low passing skill test toward a target on a goal of a certain size. The collected data were analyzed using descriptive statistics and tested with a paired sample t-test. The results of the analysis showed a significant increase in passing ability after the intervention of variation method training. The mean pretest score of 4.85 increased to 6.70 on the posttest, with a stable standard deviation. The t-test results proved a significant difference between the pretest and posttest scores ($t = -5.949$; $p = 0.000$). Thus, it can be concluded that the variation method training proved effective in improving the accuracy and consistency of passing using the inside of the foot.

Keywords: Variation method training, inside foot passing, junior soccer, SSB Sungai Korang.

Pendahuluan

Sepak bola telah mengakar sebagai olahraga global yang kompleks, di mana penguasaan teknik dasar yang sistematis menjadi prasyarat mutlak bagi para pemain (Maguire, 2018). Dari sekian banyak teknik dasar, kemampuan passing yang akurat dan efektif menempati posisi yang sangat vital, karena tidak hanya menjadi fondasi dalam membangun serangan tetapi juga merupakan kunci utama dalam mempertahankan penguasaan bola selama pertandingan (Amir & Nugraha, 2020). Teknik passing menggunakan kaki bagian dalam, khususnya, diakui sebagai metode paling fundamental yang memberikan tingkat akurasi dan kontrol optimal, terutama untuk operan jarak pendek hingga menengah (Widodo et al., 2016)

Namun, observasi pada atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Junior Desa Sungai Korang mengungkap sebuah masalah yang sering terjadi di level pemula: rendahnya akurasi dan konsistensi dalam melakukan passing. Rendahnya akurasi passing pada pemain muda ini seringkali dikaitkan dengan kurangnya variasi dan progresivitas dalam metodologi latihan yang diberikan (Harsono, 2015). Latihan yang repetitif dan monoton tidak hanya gagal dalam menstimulasi perkembangan keterampilan yang memadai, tetapi juga dapat memicu kebosanan mental (mental boredom) dan stagnasi dalam perkembangan motorik atlet (Emral, 2017). Akibat dari kondisi ini, pemain akhirnya tidak mampu mempertahankan penguasaan bola secara penuh. Oleh karena itu, lawan dengan mudah dapat merebut bola tersebut.

Berdasarkan identifikasi masalah dan tinjauan teoritis tersebut, diperlukan sebuah pendekatan latihan yang lebih dinamis untuk mengatasi kesenjangan kemampuan teknis atlet. Penerapan metode latihan variasi diyakini dapat menjadi solusi, karena mampu merangsang adaptasi neuromuskular yang lebih luas dan meningkatkan transfer pembelajaran dari latihan ke situasi pertandingan yang sesungguhnya (Lacerda et al., 2020). Pada dasarnya, variasi dalam latihan berfungsi untuk mencegah kejenuhan, meningkatkan motivasi intrinsik atlet, dan menciptakan tantangan baru yang mendorong adaptasi serta inovasi (Harsono, 2015). Pemberian bentuk variasi latihan dilaksanakan agar kegiatan latihan atau pembelajaran tidak membosankan bagi atlet atau peserta didik, sekaligus untuk meningkatkan motivasi partisipasi mereka (Hidayat et al., 2024). Latihan variasi didefinisikan sebagai sebuah metode pelatihan dimana pelatih merencanakan dan menyelenggarakan berbagai bentuk latihan yang bervariasi bagi atlet. Strategi ini bertujuan untuk menghindarkan atlet dari kejenuhan dan kebosanan (Nur'aeni et al., 2023). Penerapan bentuk variasi latihan yang beragam dan tidak monoton dapat menjadi faktor pendorong. Dengan demikian, sangat mungkin atlet akan mengembangkan motivasi latihan yang tinggi (Temmassonge, 2020). Lebih lanjut, latihan dengan berbagai pola dan situasi ini dapat melatih sistem saraf untuk mengkoordinasikan otot dengan lebih baik, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan konsistensi dan keefektifan teknik passing (Lacerda et al., 2020)

Dengan demikian, tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini ialah untuk menganalisis pengaruh latihan metode variasi terhadap peningkatan kemampuan passing menggunakan kaki bagian dalam pada atlet SSB Junior Desa Sungai Korang. Hasil dari penelitian ini diharapkan tidak hanya dapat memberikan kontribusi praktis bagi para pelatih berperan penting dalam merancang program latihan yang lebih menarik (engaging) dan efektif,

tetapi juga memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan ilmu kepelatihan sepak bola, khususnya yang berkaitan dengan pengembangan teknik dasar pemain muda.

Metode

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif melalui metode eksperimen semu (*quasi-experiment*). Desain yang digunakan adalah One Group Pretest-Posttest Design, dimana pengukuran kemampuan passing menggunakan kaki bagian dalam dilakukan sebelum (pretest) dan setelah (posttest) pemberian perlakuan latihan metode variasi untuk mengidentifikasi pengaruhnya. (Beno et al., 2022). Penelitian dilaksanakan di lapangan sepak bola SSB Junior Desa Sungai Korang, Kabupaten Padang Lawas. Pelaksanaan penelitian dimulai setelah peneliti menyelesaikan ujian seminar proposal dan melakukan revisi berdasarkan masukan dari pembimbing dan penguji. Adapun populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh atlet SSB Junior Desa Sungai Korang, dengan jumlah 20 orang. Berkenaan dengan teknik pengambilan sampel, penelitian ini menerapkan total sampling, Hal ini berarti bahwa seluruh anggota populasi dilibatkan secara penuh sebagai sampel dalam penelitian (Sugiyono, 2016).

Latihan Metode Variasi (X): Serangkaian latihan teknik dasar sepak bola yang divariasikan dalam bentuk, intensitas, dan situasi permainan, diberikan dalam beberapa sesi terstruktur. Kemampuan Passing Kaki Bagian Dalam (Y): Kemampuan atlet dalam melakukan operan menggunakan kaki bagian dalam secara akurat ke sasaran, diukur melalui tes keterampilan passing dengan penilaian berdasarkan jumlah keberhasilan dan akurasi. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan passing rendah menuju sasaran. Sasaran berupa gawang kecil dengan lebar 1,5 m dan tinggi 0,5 m, dengan jarak tendangan 9 m. Setiap atlet melakukan 10 kali tendangan, dan skor dihitung berdasarkan jumlah tendangan yang masuk secara sah (Beno et al., 2022).

Data dikumpulkan melalui tes passing sebelum dan setelah perlakuan. Pelaksanaan tes didahului dengan pemanasan selama 15 menit. Tendangan dinyatakan sah jika bola masuk ke area sasaran atau menyentuh tiang gawang. Penilaian didasarkan pada jumlah tendangan yang berhasil masuk.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji-t (paired sample t-test) untuk mengetahui perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest. Sebelum uji-t, dilakukan uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan uji homogenitas dengan Levene's Test (Sugiyono, 2018). Persentase peningkatan dihitung menggunakan rumus:

$$\text{Presentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different} \times 100\%}{\text{Mean Pretest}}$$

Hasil

1. Deskripsi Data

Berdasarkan analisis statistik deskriptif, terjadi peningkatan yang signifikan pada kemampuan passing menggunakan kaki bagian dalam setelah diberikan intervensi latihan metode variasi. Nilai rata-rata (mean) pada saat pretest adalah 4.85 dengan standar deviasi 0.988. Setelah intervensi, nilai rata-rata posttest meningkat menjadi 6.70 dengan

standar deviasi 0.979. Nilai minimum meningkat dari 3 menjadi 5, dan nilai maksimum meningkat dari 7 menjadi 8. Hal ini menunjukkan bahwa tidak hanya terjadi peningkatan pada nilai rata-rata, tetapi juga pada konsistensi kemampuan antar-atlet.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Pre-Test *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Atlet SSB Junior Desa Sungai Korang.

N0	Hasil Pre-Test <i>Passing</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam Atlet SSB Junior Desa Sungai Korang			
	Jumlah Tendangan Masuk	Keterangan	Frekuensi	Persentase
1	1 – 2	Sangat kurang baik	0	0
2	3 – 4	Kurang baik	8	40
3	5 – 6	Cukup	11	55
4	7 – 8	Baik	1	5
5	9 – 10	Sangat baik	0	0
Jumlah			20	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Post-Test *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Atlet SSB Junior Desa Sungai Korang.

N0	Hasil Post-Test <i>Passing</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam Atlet SSB Junior Desa Sungai Korang			
	Jumlah Tendangan Masuk	Keterangan	Frekuensi	Persentase
1	1 – 2	Sangat kurang baik	0	0
2	3 – 4	Kurang baik	0	0
3	5 – 6	Cukup	9	45
4	7 – 8	Baik	11	55
5	9 – 10	Sangat baik	0	0
Jumlah			20	100

2. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, tahapan awal yang harus dilakukan adalah melaksanakan uji prasyarat analisis. Uji normalitas dengan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data pretest (Sig. = 0.064) dan posttest (Sig. = 0.057) berdistribusi normal, karena nilai signifikansi > 0.05. Selanjutnya, dilakukan uji homogenitas dengan menggunakan Levene's Test yang menghasilkan nilai signifikansi 0.768, yang menunjukkan bahwa varians data adalah homogen ($p > 0.05$). Dengan terpenuhinya kedua asumsi parametrik ini, uji hipotesis dapat dilanjutkan.

Tabel 3. Rangkuman Analisis Uji Normalitas

Tests of Normality							
	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil <i>Passing</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam	Pretes <i>Passing</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam	,205	20	,027	,910	20	,064
	Post Tes <i>Passing</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam	,213	20	,058	,879	20	,057

a. Lilliefors Significance Correction

3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil dari populasi berasal dari varian yang sama dan tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan satu sama lain. Teknik yang digunakan untuk menguji homogenitas adalah *Levene's Statistic* dengan menggunakan bantuan program SPSS 21 dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Apabila nilai signifikansi $> 0,05$ atau $p > 0,05$, maka data dapat dikatakan homogen. Sebaliknya apabila nilai signifikansi $< 0,05$ atau $p < 0,05$, berarti data tidak homogen. Berikut ini ditampilkan hasil uji homogenitas disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Rangkuman Analisis Uji *Homogenitas Varians*.

Tests of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil <i>Passing</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam	Based on Mean	,088	1	38	,768
	Based on Median	,064	1	38	,802
	Based on Median and with adjusted df	,064	1	37,949	,802
	Based on trimmed mean	,070	1	38	,793

4. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menerapkan *Independent Samples T-Test*. Berdasarkan hasil uji, diperoleh nilai t sebesar -5.949 dengan *degree of freedom* (df) 38. Nilai signifikansi (2-tailed) yang dihasilkan adalah 0.000, jauh di bawah batas signifikansi 0.05. Kondisi ini menyebabkan Hipotesis Nol (H_0) ditolak dan Hipotesis Alternatif (H_a) diterima. Temuan ini membuktikan secara statistik bahwa latihan metode variasi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan

kemampuan *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet SSB Junior Desa Sungai Korang. Selain itu, selang kepercayaan 95% untuk perbedaan rata-rata berkisar antara -2.480 hingga -1.220. Karena interval ini tidak melampaui angka nol, hasil tersebut semakin memperkuat bukti adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok sebelum dan setelah perlakuan.

Table 5. Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil Passing Menggunakan Kaki Bagian Dalam	Equal variances assumed	,088	,768	-5,949	38	<,001	-1,850	,311	-2,480	-1,220
	Equal variances not assumed			-5,949	37,997	<,001	-1,850	,311	-2,480	-1,220

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data, penelitian ini berhasil membuktikan bahwa latihan metode variasi memberikan pengaruh yang signifikan dan positif terhadap peningkatan akurasi passing menggunakan kaki bagian dalam pada atlet SSB Junior Desa Sungai Korang. Hal ini ditunjukkan oleh kenaikan nilai rata-rata yang cukup tajam dari 4,85 pada pretest menjadi 6,70 pada posttest (Hasibuan, 2025). Tidak hanya terjadi peningkatan rata-rata, konsistensi performa atlet juga semakin baik, yang ditunjukkan oleh standar deviasi yang relatif stabil antara pretest (0,988) dan posttest (0,979). Keberhasilan intervensi ini diperkuat oleh hasil uji statistik paired sample t-test yang menunjukkan nilai signifikansi (p-value) 0,000 ($p < 0,05$), yang secara tegas menolak hipotesis nol (H_0) dan menerima hipotesis alternatif (H_a).

Temuan ini memperoleh dukungan teoritis yang kuat. Hasil ini sejalan dengan prinsip latihan variasi yang dikemukakan oleh (Harsono, 2015), yang menyatakan bahwa variasi dalam proses latihan merupakan upaya penting untuk menjaga motivasi dan mencegah rasa jenuh pada atlet, sehingga mereka dapat selalu antusias dan penuh partisipasi. Lebih lanjut, peningkatan ini dapat dijelaskan melalui kemampuan latihan variasi dalam menciptakan adaptasi yang lebih luas. (Harsono, 2015) juga menegaskan bahwa variasi latihan membantu atlet memahami berbagai situasi permainan dan meningkatkan transfer keterampilan dari latihan ke pertandingan yang sesungguhnya. Penerapan bentuk variasi latihan yang beragam dan tidak monoton dapat menjadi faktor pendorong. Dengan demikian, sangat mungkin atlet akan mengembangkan motivasi latihan yang tinggi.

Konsistensi hasil penelitian ini juga diperkuat oleh temuan dari penelitian-penelitian sebelumnya. Temuan ini konsisten dengan penelitian (Likardi, 2019) yang juga menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan variasi latihan terhadap keterampilan passing bola siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Pontianak. Dukungan serupa datang dari penelitian oleh

(Ginting & Azandi, 2021) yang menguji latihan coerver pass and move combination, yang semakin memperkuat bukti bahwa variasi latihan terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan passing dan kontrol pada atlet usia remaja.

Oleh sebab itu, implikasi praktis dari penelitian ini sangat jelas. Bagi pelatih, hasil ini menyarankan untuk mengintegrasikan latihan metode variasi secara terstruktur ke dalam program latihan, tidak hanya untuk keterampilan passing, tetapi juga untuk teknik dasar lainnya guna menghindari kejenuhan dan memaksimalkan adaptasi teknik atlet. Di sisi lain, bagi atlet, temuan ini menekankan pentingnya menjalani program latihan yang variatif dengan dedikasi tinggi, karena konsistensi dalam berlatih akan langsung berkontribusi pada peningkatan konsistensi performa dan penguasaan teknik dalam pertandingan. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa implementasi latihan metode variasi adalah suatu strategi yang efektif. Oleh karena itu, strategi ini sangat direkomendasikan untuk meningkatkan kualitas teknik *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet sepak bola muda.

Kesimpulan

Merujuk pada hasil analisis dan diskusi yang telah dijelaskan, simpulan yang dapat ditarik adalah bahwa latihan metode variasi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing menggunakan kaki bagian dalam pada atlet SSB Junior Desa Sungai Korang. Hal ini dibuktikan melalui peningkatan nilai rata-rata yang signifikan dari 4,85 pada pretest menjadi 6,70 pada posttest, didukung oleh hasil uji statistik paired sample t-test yang menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, implementasi latihan metode variasi terbukti efektif sebagai strategi pelatihan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola, khususnya passing dengan kaki bagian dalam, pada atlet usia junior.

Referensi

- Amir, F. & Nugraha, D. (2020). Studi Teknik Passing Jarak Pendek dalam Pembelajaran Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, *8*(2), 123–130.
- Basri, H. (2016). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Sepakbola Materi Passing dengan Kaki Bagian Dalam melalui Metode Drill pada Siswa Kelas V SDN Kalibaru 09 Pagi Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, *5*(2), 1-14.
- Beno, J., Silen, A., & Yanti, M. (2022). Pengaruh Latihan Menggunakan Target Terhadap Akurasi Passing Pemain Sepakbola SSB Kota Jambi U-13. *Braz Dent J*, 33(1), 1–12.
- Costa, B. R., Vieira, C. A., Moreira, A., & Ugrinowitsch, H. (2020). Does varying resistance exercises promote superior hypertrophy/strength? A systematic review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *34*(5), 1450–1462. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003438>
- Emral, E. (2017). Prinsip variasi dalam latihan. Dalam E. Por (Ed.), *Kumpulan Artikel Ilmiah Keplatihan Olahraga* (hlm. 45–52). Penerbit Olahraga Prestasi.
- Ginting, D. F., & Azandi, F. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Coever Pass and Move

Combination Terhadap Kemampuan Passing Dan Control Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Usia 15-17 Tahun Di Ssb Portis Medan Tahun 2021. *Jurnal Mahasiswa Bina Guna*, 79–84.

- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hasibuan, H. H. (2025). Pengaruh Latihan Metode Variasi terhadap Passing Menggunakan Kaki Bagian Dalam pada Atlet SSB Junior Desa Sungai Korang. *Skripsi*. Universitas Pasir Pengaraian.
- Hidayat, T., Puriana, R. H., Taufik, M., & Rohman, H. (2024). Kontribusi variasi latihan terhadap keterampilan dasar passing dalam permainan futsal Pendahuluan. *ANGGARA : Jurnal Pendidikan Olah Raga, Kesehatan, Rekreasi Dan Terapannya*, 1(1), 22–30.
- Irawan, D., Siregar, N. M., & Sembiring, T. (2020). Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Olahraga. *Jurnal Sport Science*, *12*(1), 34-45.
- Kurniawan, A. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: PT Prestasi Pustaka.
- Likardi. (2019). *Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Keterampilan Passing Dalam Permainan Sepak Bola Di Ekstrakurikuler Smpn 3 Pontianak*.
- Maguire, J. A. (2018). *Sporting worlds: A sociological perspective*. Routledge.
- Ma'ruf, F. W. (2022). Pengaruh Latihan Ketupat dan Persegi dalam Permainan Sepak Bola untuk Meningkatkan Passing di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, *6*(1), 77-85.
- Nur'aeni, E., Rustandi, E., & Arhesa, S. (2023). Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Keterampilan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Pemula. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(1), 366–371. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i1.4562>
- Putra, A., Rahma, S., & Lestari, M. (2020). Hubungan kontrol tubuh dengan akurasi passing kaki bagian dalam. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, *12*(1), 45–52.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Temmassonge, A. (2020). Peningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Bolabasket Menggunakan Variasi Latihan Pada Peserta Didik. *Journal Nasional Keolahraaan*, 1, 55–64.
- Widodo, E., Suherman, A., & Sudirjo, E. (2016). Meningkatkan Gerak Dasar Passing Kaki Bagian Dalam Melalui Media Modifikasi Bola Pada Permainan Sepak Bola Di Kelas V Sdn Gadingan Ii Kecamatan Sliyeg Kabupaten Indramayu. *SpoRTIVE*, 1(1), 86–95

Buku

- Emral, E. (2017). Prinsip variasi dalam latihan. Dalam E. Por (Ed.), *Kumpulan Artikel Ilmiah Kepelatihan Olahraga* (hlm. 45–52). Penerbit Olahraga Prestasi.

- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kurniawan, A. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: PT Prestasi Pustaka.
- Maguire, J. A. (2018). *Sporting worlds: A sociological perspective*. Routledge.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Skripsi/Tesis/Disertasi

- Hasibuan, H. H. (2025). *Pengaruh Latihan Metode Variasi terhadap Passing Menggunakan Kaki Bagian Dalam pada Atlet SSB Junior Desa Sungai Korang*. Skripsi. Universitas Pasir Pengaraian.
- Ma'ruf, F. W. (2022). *Pengaruh Latihan Ketupat dan Persegi dalam Permainan Sepak Bola untuk Meningkatkan Passing di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang*. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, *6*(1), 77-85.