

---

## PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN MEDIA BOLA GANTUNG TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN PASSING DAN STOPPING PADA PERMAINAN SEPAKBOLA

Rusnandar<sup>1</sup>, Yudha M Saputra<sup>2</sup>, Anggi Setia Lengkana<sup>3</sup>

Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Indonesia  
Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Indonesia  
Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Indonesia

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan *stopping* pada permainan sepakbola, serta untuk mengetahui pengaruh dari latihan menggunakan media bola gantung terhadap peningkatan keterampilan *passing* dan *stopping* setelah diberikannya perlakuan. Metode yang digunakan adalah *eksperiment one group pretest-posttest*. Sampel yang digunakan sebanyak 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SDN Tanjungsari 1 Sumedang yang semuanya merupakan siswa laki-laki. Hasil dari pengolahan data yang telah dilakukan antara lain bahwa, hasil dari uji normalitas menggunakan *shapiro-wilk* dengan melalui tes keterampilan *passing-stopping*, memiliki nilai *pretest* dengan signifikansi sebesar 0,215 sedangkan untuk *posttest* sebesar 0,455. Dapat dikatakan bahwa data dari uji normalitas tersebut berdistribusi normal, karena signifikansi  $> 0,05$ . Kemudian dari hasil uji t memiliki nilai signifikansi sebesar  $0,00, < 0,05$ . yang artinya adanya pengaruh latihan menggunakan media bola gantung terhadap peningkatan keterampilan *passing* dan *stopping* pada permainan sepakbola.

**Kata Kunci:** Media Bola Gantung, *Passing Stopping*, Sepakbola

### Abstract

*This research aims to improve passing and stopping skills in soccer games, as well as to determine the effect of hanging ball training on improving passing and stopping skills after being given treatment. By using the one group pretest-posttest experimental method. The sample used was 20 students who took part in the football extracurricular at SDN Tanjungsari 1 Sumedang, all of which were male students. The results of the data processing that has been done include that, the results of the normality test using the Shapiro-Wilk by going through the passing-stopping skill test, have a pretest value with a significance of 0.215 while for the posttest it is 0.455. It can be said that the data from the normality test are normally distributed, because the significance is  $> 0.05$ . Then from the results of the t test it has a significance value of 0.00,  $< 0.05$ . which means that there is an*

---

Correspondence author: Rusnandar, Universitas Pendidikan Indonesia.

Email: [rusnandarddn@upi.edu](mailto:rusnandarddn@upi.edu)



Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training) is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

*effect of training using hanging ball media on improving passing and stopping skills in soccer games.*

**Keywords** : Hanging Ball Media, Passing Stopping, Football

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang sudah seharusnya menjadi salah satu pekerjaan untuk kebutuhan bagi setiap orang, karena dengan olahraga terdapat banyak manfaat yang dapat diambil untuk keberlangsungan hidup. Olahraga memiliki peran penting dari berbagai aspek kehidupan diantaranya seperti pengembangan karakter, pendidikan, kesehatan, dan pengembangan prestasi Sobarna dkk (2022). Dari banyaknya manfaat olahraga mulai dari untuk memelihara kesehatan, sebagai media kebudayaan, alat pendidikan sarana pengembangan prestasi tidak kalah penting untuk gaya hidup dimasyarakat sebagai upaya membentuk manusia yang seutuhnya sehat jasmani dan rohani. Salah satu olahraga sebagai alat pendidikan, merupakan dari pendidikan olahraga yang diselenggarakan dalam pendidikan untuk proses pembelajaran Indrayana & Yuliawan (2020). Olahraga pendidikan adalah bagian komponen dari proses pembelajaran, serta dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun non formal melalui kegiatan intra serta ekstrakurikuler Surahman & Yeni (2019). Dari setiap jenjang pendidikan formal seperti sekolah pastinya terdapat program ekstrakurikuler sebagai kegiatan tambahan untuk menyalurkan kemampuan dan potensi yang dimiliki siswa. Program ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan yang dapat dipilih siswa disekolahnya berdasarkan minat dan bakatnya Bangun (2019). Pada kegiatan kurikuler terdapat banyak cabang olahraga yang disediakan disekolah seperti olahraga sepakbola.

Cabang olahraga sepakbola merupakan permainan beregu yang sangat banyak digemari dari berbagai penjuru dunia. Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer darikancah nasional maupun internasional dan sepakbola saat ini sedang berada pada puncak popularitasnya Hidayat dkk (2022). Mulai dari kalangan orang dewasa sampai anak-anak, tidak terlepas dari jenis kelamin, usia, etnis dan budaya

olahraga sepakbola merupakan olahraga yang populer diseluruh penjuru dunia. Dalam permainan sepakbola faktor yang mempengaruhi permainan pada susatu tim kesebelasan adalah terdapat keterampilan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain pesepakbola Hidayat dkk (2022). Sebagaimana menurut Munir dkk (2022) Sepakbola adalah olahraga yang diciptakan dalam permainan sehingga membutuhkan berbagai aspek dan bakat untuk melakukannya. Pada olahraga sepakbola, mengoper (*passing*) dan menghentikan (*stopping*) merupakan teknik dasar yang paling penting dan paling dominan dilakukan seorang pemain ketika dilapangan. Keterampilan teknik dasar *passing* dan *stopping* adalah seni memindahkan bola dari sisi tempat ketempat lain yang merupakan kunci dalam permainan sepakbola (Akyuz & Camliguney, 2020).

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan, kurangnya penguasaan keterampilan *passing* dan *stopping* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SDN Tanjungsari 1 Sumedang. Pada saat bermain, siswa melakukan operan yang tidak akurat, seperti laju bola yang tidak sampai tujuan serta perkenaan kaki dengan bola ketika menendang bola tidak akurat yang menyebabkan cedera kaki karena ketidak tepatan dalam pemberian latihan. Begitupun dengan penguasaan mengghentikan bola, terdapat gerakan yang kurang baik dilakukan, seperti mengangkat kaki terlalu atas, melawan datangnya bola sehingga bola memantul jauh dari penguasaan kaki. Oleh karenanya siswa lebih banyak kehilangan bola dari pada penguasaan bolanya, selain itu faktor-faktor tersebut akan mengakibatkan kurang efektifnya permainan, sehingga ketika bertanding kekalahan mungkin akan terjadi. Latihan yang dilakukan di ekstrakurikuler sepakbola SDN Tanjungsari 1, masih belum memberikan latihan untuk mempermudah dalam melakukan gerakan *passing* *stopping*. Untuk menghindari permasalahan ini, perlu adanya latihan khusus yang merupakan tahap penting dalam meningkatkan keterampilan *passing* dan *stopping* pada permainan sepakbola. Sehingga dari kasus ini, memunculkan ide dari peneliti untuk memberikan latihan baru dengan menggunakan media bola gantung terhadap peningkatan keterampilan

*passing* dan *stopping* pada permainan sepakbola. Yang menurut Syamsudar & Firmansyah (2019) latihan menggunakan media modifikasi dapat membuat motivasi baru dan mempermudah penerima materi yang akan dilakukan.

Mengoper dan menghentikan bola dengan kata lain *Passing* dan *stopping* merupakan gerakan yang penggunaannya bersamaan. Keterampilan *passing* dan *stopping* yang kurang baik, akan menyebabkan terlepasnya penguasaan bola dari pemain dan akan kehilangan kesempatan untuk mencetak gol Kenniadi dkk (2021). Oleh karenanya untuk menguasai keterampilan teknik dasar *passing* dan *stopping* yang baik tentu memerlukan adanya latihan terprogram untuk dapat meningkatkan kemampuan seorang pemain dalam menguasai keterampilan sepakbola Hafidz Misbahuddin (2020). Latihan yang terprogram sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang serta porsi latihan yang meningkat akan menciptakan faktor pengembangan kualitas fisik, mengembangkan potensi dan meningkatkan keterampilan (Aprilianto dkk,2022). Selain melakukan latihan yang sistematis dan terprogram, yang dapat meningkatkan dalam penguasaan keterampilan teknik sepakbola. Tentu harus didukung dengan media atau alat bantu yang berpareativ sesuai kebutuhan untuk melatih keahlian tekntik. Sesuai dengan pendapat Nugraha dkk (2022) melakukan latihan menggunakan alat bantu sebagai media latihan sangatlah membantu dalam melatih keahlian yang akan dipelajari.

Berdasarkan permasalahan dan latar belakang diatas, mendorong peneliti untuk memberikan latihan dengan bantuan media bola gantung untuk mempermudah dalam melatih keahlian teknik keterampilan *passing* dan *stopping* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SDN Tanjungsari 1 Sumedang yang mengharapkan penguasaan dari *passing* dan *stopping* pada keterampilan sepakbola dapat meningkat, serta dengan dilakukannya penelitian ini untuk mengungkap pengaruh dari latihan menggunakan media bola gantung terhadap peningkatan keterampilan passing dan stopping pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SDN Tanjungsari 1 Sumedang.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain yang digunakan adalah *one group pretest posttest* yang dilakukan hanya satu kelompok dan tanpa adanya kelompok control atau kelompok pembanding. Penelitian eksperimen yaitu alat penelitian untuk mengolah data dengan statistik yang akan memperoleh hasil berupa angka Sahir (2022). Dengan melakukan *pretest* pada kelompok yang akan diteliti untuk mengetahui nilai awal dan memberikan perlakuan atau *treatment passing stopping* menggunakan media bola gantung kemudian melakukan *posttest* untuk membandingkan hasil awal dan akhir. Populasi pada penelitian ini merupakan siswa ekstrakurikuler sepakbola SDN Tanjungsari 1 Sumedang yang berjumlah 20 orang. Dengan pengambilan teknik sampel yaitu sampling jenuh yang merupakan pengambilan sampel yang diambil dan digunakan seluruh dari populasi yang mengikuti kegiatan tertentu Soegiyono (2011). Keseluruhan sampel tersebut yaitu siswa yang mengikuti program ekstrakurikuler sepakbola yang semuanya merupakan siswa berjenis kelamin laki-laki. Instrument yang digunakan untuk mengukur keterampilan passing dan stopping adalah tes *passing stopping skill* Nurhasan (2001). Dengan validitas 0,65 dan nilai reliabilitas sebesar 0,77. Dan pelaksanaan tes yaitu memantulkan bola kepapan target secara ditendang dengan jarak 4 meter selama 30 detik.

Mengenai permasalahan yang telah diteliti, maka penelitian ini melakukan teknik pengumpulan data mentah yang terdapat dari tes keterampilan *passing* bola (mengoper bola) dan *stopping* bola (menghentikan bola) yang akan menjadi data utama dalam penelitian ini. Untuk data yang sudah diperoleh, maka akan mengelola data *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan beberapa uji yang sudah ditetapkan. Diantaranya yaitu melakukan perhitungan dengan deskripsi statistik, melakukan uji asumsi klasik (uji normalitas) dan melakukan uji paired sampel t test (uji-t).

## **HASIL**

Pengolahan data deskripsi statistik yang menunjukkan tendensi umum dalam data yang diantaranya terdapat nilai mean, std. deviasi, variance, nilai minimum dan nilai maksimum. Berikut merupakan deskripsi statistik yang telah dilakukan dari data yang telah diperoleh:

**Tabel 1.** Deskripsi Statistik

	pretest	posttest
N Valid	20	20
Mean	11.75	15.45
Std. Deviation	1.682	1.638
Variance	2.829	2.682
Minimum	9	12
Maximum	15	18

Berdasarkan table diatas, dapat diketahui bahwa:

1. Sebelum diberikan perlakuan latihan menggunakan media bola gantung, nilai rata-rata *pretest passing stopping* sepakbola yaitu 11,75, nilai standar deviasi 1,682. Dan nilai varian 2,82 serta nilai minimum sebesar 9 hingga 15 sebagai nilai maksimum,
2. Setelah diberikan perlakuan dengan latihan menggunakan media bola gantung, nilai rata-rata *posttest passing stopping* sepakbola yaitu 15,45 dengan nilai selisih 3,70, nilai standar deviasi 1,63 dan selisih 1,34 nilai varian 2,68 selisih 1,80. Serta nilai minimum sebesar 12 hingga 18 sebagai nilai maksimum dengan nilai selisih 6.

Berdasarkan hasil diatas menerangkan bahwa adanya peningkatan rata-rata dari pretest ke posttest. Serta melihat dari nilai terkecil dan terbesar terlihat perbedaan yang meningkat. Maka dari kedua hasil tersebut, terbukti adanya peningkatan setelah diberikannya perlakuan.

Uji normalitas adalah pengujian data yang selanjutnya dilakukan setelah data statistik dipaparkan. Dengan hanya menggunakan sampel sebanyak 20 siswa, maka pengujian menggunakan uji normalitas *shapiro-wilk*. Dalam pengujian ini diperlukan agar dapat mengetahui apakah data yang kita peroleh berdistribusi normal atau tidak. Dengan penerimaan yang berlaku yaitu:

1. Apabila nilai sig.  $\geq \alpha=0,05$  yang berarti data berdistribusi normal

2. Apabila nilai sig.  $\leq \alpha=0,05$  yang berarti data berdistribusi tidak normal

**Tabel 2.** Hasil Uji Normalitas

	Statistic	Shapiro-Wilk	
		df	Sig.
Pretest	.938	20	.215
Posttest	.955	20	.455

Berdasarkan dari hasil uji normalitas *shapiro wilk* diatas, didapatkan hasil untuk *pretest* dengan df atau *degree of freedom* 20, nilai *statistic* 0,938 dan nilai sig. 0,215 sedangkan hasil dari *posttest* dengan df atau *degree of freedom* 20, nilai *statistic* 0,955 dan nilai sig. 0,455. Maka berdasarkan penerimaan yang berlaku pada uji normalitas, menunjukkan bahwa hasil *pretest* memiliki signifikan sebesar 0,215 dan untuk *posttest* yaitu 0,455. Yang berarti bahwa data dari uji normalitas berdistribusi normal atau memiliki data yang normal, karena nilai signifikansi melebihi dari 0,05.

**Tabel 3.** Hasil Uji Paired Sampel t Test

	Mean	Std. Deviation	Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)	
			Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower				Upper
pretest - posttest	-3.700	1.342	.300	-4.328	-3.072	-12.333	19	.000

Berdasarkan tabel uji t test diatas, maka hasil *pretest* dan *posttest* dengan df= n-1 yaitu df = 20-1 = 19 maka didapatkan hasil rata-rata -3,70, nilai std deviasi atau simpangan baku dari nilai rata-rata yang menjadi nilai persebaran data yaitu 1,34 dan std error mean yang merupakan nilai ketepatan dari rata-rata data sebesar 0,30. Sedangkan pada nilai confidence interval of difference yang menjadi indicator presisi data, didapatkan hasil lower -4,32 dan upper -3,07. Nilai t yang dihasilkan yaitu -12,333 sehingga dihasilkan sig. (2-tailed) sebesar 0,00.

Berdasarkan kriteria penerimaan uji t, nilai sig.  $0,000 < \alpha=0,05$  dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima yang berarti terdapat pengaruh latihan menggunakan media bola gantung terhadap peningkatan keterampilan *passing* dan *stopping* pada permainan sepakbola. Untuk mengetahui peningkatan setelah diberikan latihan *passing* dan *stopping* menggunakan media bola gantung, maka digunakan uji R Square. Merupakan uji yang ditunjukkan untuk mengetahui seberapa besar peningkatan pengaruh dari latihan menggunakan media bola gantung terhadap peningkatan keterampilan *passing* dan *stopping* pada permainan sepakbola.

## PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini, akan menunjukkan hasil dari analisis data statistik yang diperlukan pembahasan secara teoritis yang merujuk pada kajian pustaka dan kerangka berpikir yang menjadi dasar penelitian yang dilaksanakan. Dari hasil uji hipotesis pengaruh latihan menggunakan media bola gantung terhadap peningkatan keterampilan *passing* dan *stopping* pada permainan sepakbola. Maka dapat dilihat dari pengaruh dari latihan menggunakan media bola gantung terhadap peningkatan keterampilan *passing* dan *stopping* pada permainan sepakbola, setelah diberikannya *treatment* atau perlakuan. Dalam hal tersebut sesuai dengan keadaan siswa ekstrakurikuler sepakbola SDN Tnajungsari 1 Sumedang yang kurang memiliki keterampilan sepakbola yang berpengaruh pada peningkatan *passing* dan *stopping* pada permainan sepakbola. Setelah dilakukannya penelitian yang sudah mengetahui kebenaran adanya pengaruh dari latihan menggunakan media bola gantung terhadap peningkatan keterampilan *passing* dan *stopping* pada permainan sepakbola, guna untuk menunjang kemampuan dalam bermain sepakbola.

Berdasarkan analisis data dan temuan peneliti yang telah dilakukan bahwa terdapat pengaruh latihan menggunakan media bola gantung terhadap peningkatan *passing* dan *stopping* pada permainan sepakbola, dengan nilai peningkatan sebesar 45,4%. Hal ini bisa terjadi karena latihan *passing* dan *stopping* menggunakan media atau alat bantu yang baru khususnya menggunakan bola gantung, dapat mendukung adanya



suasana latihan baru dan menyenangkan. Menurut Pujianto dkk (2020) pemberian kegiatan baru dalam setiap melakukan latihan para siswa yang mengikuti latihan tidak akan merasa jenuh dengan hal baru. Dengan begitu hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan peneliti Kartono dkk (2021) dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan media karet ban dan *skipping* terhadap hasil *long passing* permainan sepakbola. Hasil yang didapat dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan menggunakan media karet ban dan *skipping* terhadap hasil *long passing* sepakbola.

Berdasarkan dengan hasil pengolahan data yang telah dilakukan, data tersebut membuktikan bahwa adanya pengaruh latihan menggunakan media bola gantung terhadap peningkatan keterampilan *passing* dan *stopping* pada permainan sepakbola. Bahwasannya dalam menguasai keterampilan *passing* dan *stopping*, akan sangat mempengaruhi pada permainan sepakbola Taufiqurriza dkk (2012). Keterampilan *passing* dan *stopping* merupakan bagian dari teknik dasar paling utama yang menungjang pada permainan sepakbola Alficandra dkk (2017). Maka dapat dikatakan bahwa dalam menguasai keterampilan *passing* dan *stopping* merupakan inti dari seorang pemain untuk melaksanakan permainan sepakbola. Untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan *stopping* pada permainan sepakbola harus dilakukannya latihan. Banyak yang bisa dilakukan dalam melatih keterampilan *passing* *stopping*, baik itu latihan menggunakan media sebagai alat latihan untuk melatih keahlian teknik. Menurut Nugraha dkk (2022) melakukan latihan menggunakan alat bantu sebagai media latihan sangatlah membantu dalam melatih keahlian. Maka dari itu sama halnya dengan dilakukannya latihan menggunakan media bola gantung sebagai alat bantu untuk melatih keahlian teknik, khususnya untuk membantu melatih gerakan *passing* dan *stopping* yang bisa dilakukan secara individu tanpa bantuan orang lain. Ketika melakukan gerakan tersebut akan menghasilkan kefokus dan keseimbangan dalam melakukan *passing* dan *stopping* pada permainan sepakbola. Selaras dengan penelitian Purnama (2017) yang memberikan penerapan media

bola modifikasi untuk meningkatkan ketepatan *shooting* pada permainan sepakbola, yang dimana terdapat peningkatan setelah diberikannya pembelajaran pada ketepatan *shooting*. Serta ketika latihan tersebut dilakukan secara terus menerus dan terstruktur maka dapat dikatakan memiliki pengaruh terhadap peningkatan keterampilan *passing* dan *stopping*. Seperti halnya dikatakan Hafidz Misbahuddin (2020) latihan yang dilakukan secara terus menerus terstruktur dengan beban bertambah akan meningkatkan kemampuan pemain sehingga akan menghasilkan keterampilan yang baik.

Latihan *passing* dan *stopping* menggunakan media bola gantung, yang pertama *passing* dan *stopping* dilakukan secara individu. Latihan secara individu ini langkah awal untuk seseorang menguasai bola dan mengontrol bola serta untuk memperbaiki teknik gerakan dari *passing* dan *stopping* nya. Dalam latihan ini selain untuk memperbaiki keterampilan, juga untuk meningkatkan kefokusannya dan keseimbangan dalam melakukan *passing* dan *stopping*. Karena bola yang diikat dan digantung akan bergerak dan mengayun secara cepat setelah ditendang, maka ketika pada saat melakukan gerakan *passing* dan *stopping* bola tidak akan selalu mengarah tepat pada kaki. Maka bola perlu dikontrol terlebih dahulu, maka latihan menggunakan media bola gantung ini harus dapat mengatur kekuatan dan keseimbangan *passing* dan *stopping* yang dilakukan. Latihan menggunakan media bola gantung yang mengarah pada keahlian teknik dalam permainan sepakbola, selain untuk meningkatkan keterampilan gerakan juga seorang atlet akan semakin tertantang ketika melakukan latihan dan tidak akan merasa bosan dengan latihan menggunakan media baru dan akan berdampak pada peningkatan keahlian yang dilakukan. Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan peneliti Rahmana dkk (2021) untuk mengetahui pengaruh modifikasi alat bantu rebounder terhadap keterampilan *passing* pada atlet sepakbola. Hasil yang didapat dari penelitian ini yaitu terdapat besaran pengaruh yang signifikan. Maka selaras dengan penelitian terdahulu yang memberikan media untuk alat bantu dalam memudahkan latihan dengan demikian, pemberian latihan

*passing* dan *stopping* menggunakan media bola gantung ini untuk memudahkan dalam meningkatkan keterampilan *passing* dan *stopping* pada permainan sepakbola.

Keterampilan terknik dasar *passing* dan *stopping* di perlukan untuk menunjang kualitas dalam permainan sepakbola. Berdasarkan hasil penelitian dan teori-teori yang sudah dikemukakan diatas, maka dapat di simpulkan bahwa keterampilan *passing* dan *stopping* perlu adanya latihan menggunakan media baru yang berfokus pada keahlian teknik ketika pembiasaan berlangsung. Dengan memberikan latihan *passing* dan *stopping* menggunakan media bola gantung ini adalah sesuatu hal yang bisa dilakukan. Berdasarkan riset, temuan teori dan pengolahan data yang telah di ujikan dan sudah dilakukan terhadap siswa ekstrakurikuler sepakbola SDN Tanjungsari 1 Kabupaten Sumedang, terbukti bahwa penelitian ini adanya perubahan dan pengaruh yang signifikan dengan besaran pengaruh sebesar 45,4% dengan memberikan latihan menggunakan media bola gantung terhadap peningkatan keterampilan *passing* dan *stopping* pada permainan sepakbola.

## **KESIMPULAN**

Dari hasil analisis data penelitian yang telah dilaksanakan, yang terlihat dari hasil uji normalitas dan uji paired sampel t test terdapat nilai signifikansi yang menunjukkan adanya pengaruh setelah diberikannya latihan atau perlakuan dari latihan menggunakan media bola gantung terhadap peningkatan keterampilan *passing* dan *stopping* pada permainan sepakbola terhadap siswa ekstrakurikuler sepakbola SDN Tanjungsari 1 Sumedang. Berdasarkan temuan dari penelitian ini maka hal tersebut dapat membantu guru ekstrakurikuler sepakbola dalam memberikan metode latihan yang dapat memudahkan siswa dalam melakukan kegiatan latihan. Dan latihan menggunakan media bola gantung ini, dapat digunakan sebagai bahan acuan dan pertimbangan bagi para guru ekstrakurikuler dalam membuat program latihan yang sesuai untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan *stopping* pada permainan sepakbola.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada beberapa pihak yang terkait dalam membantu penyusunan penelitian pada artikel ini.

## REFERENSI

- Akyuz, C., & Camliguney, A. F. (2020). The Impact of 8-Week Deceleration Training on Dynamic Balance Skills of Young Soccer Players. *Journal of Educational Issues*, 6(1), 383. <https://doi.org/10.5296/jei.v6i1.17161>
- Alficandra, Alpen, J., & Sasmarinto. (2017). Pengaruh Latihan Imagery terhadap Keterampilan Sepak Tahan ( Passing and Stopping ). *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(2), 55–61. <http://www.ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpo/article/view/140>
- Aprilianto, A., Roesdiyanto, R., & Taufik, T. (2022). Latihan Teknik Dasar Sepak Bola Usia 14-15 Tahun. *Sport Science and Health*, 4(2), 156–174. <https://doi.org/10.17977/um062v4i22022p156-174>
- Bangun, S. Y. (2019). Peran Pelatih Olahraga Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Bakat Dan Minat Olahraga Pada Peserta Didik. *Jurnal Prestasi*, 2(4), 29. <https://doi.org/10.24114/jp.v2i4.11913>
- Hafidz Misbahuddin, W. (2020). Studi Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang Kelompok Usia 15-16 Tahun. *Journal of Sport Science and Health*, 2(4), 215–223. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11649>
- Hidayat, R. A., Permadi, A. A., & Hermawan, I. (2022). Pengaruh Latihan Reaksi terhadap Performance Goalkeeper. *Jurnal Porkes*, 5(1), 178–188. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2020). Survei Kelayakan Sarana Dan Prasarana Pada 31 Cabang Olahraga Anggota Koni Kota Jambi Peserta Pekan Olahraga Provinsi Jambi Ke-23. *Jurnal Prestasi*, 4(2), 43. <https://doi.org/10.24114/jp.v4i2.20374>
- Kartono, Schiff, N. T., & Nursalam, D. (2021). Pengaruh Latihan Menggunakan Media Karet Ban dan Skipping terhadap Hasil Long Pass Sepakbola. *Jpoe*, 3(1), 101–108. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v3i1.122>
- Kenniadi, Paryadi, & Ismawan, H. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 8 Malinau Kenniadi,. *Borneo Physical Education Journal*, 2, 21–30.

- Munir, A., Zahed, A., Qurtubi, A., & Wahyudir, A. N. (2022). Peningkatan Hasil Belajar Passing Sepak Bola Pada Siswa Sekolah Dasar Dengan Metode Sport For Development. *Jendela Olahraga*, 7(2), 119–129.
- Nugraha, H., Medan, U. N., & The, S. C. (2022). *Info Artikel*: 2(1), 1–6.
- Nurhasan, 2001. "Tes Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta, Direktorat Jendral Olahraga".
- Pujianto, D., Sutisyana, A., Arwin, A., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Pengembangan Model Latihan Passing Sepakbola Berbasis Sasaran Teman. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.81>
- Rahmana, A., Triansyah, A., & Haetami, M. (2021). *Keterampilan Passing Pada Atlet Sepak Bola Gelora Fc*. 2–9.
- Sahir, S. H. (2022). *Buku ini di tulis oleh Dosen Universitas Medan Area Hak Cipta di Lindungi oleh Undang-Undang Telah di Deposit ke Repository UMA pada tanggal 27 Januari 2022*.
- Sobarna, A., Rizal, R. M., Hambali, S., Asmara, H., & Sunarsi, D. (2022). Peningkatan Prestasi Olahraga Ditinjau Dari Konsep Ilmiah Dan Teknologi Di Koni Kota Cimahi. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 9(2), 173–176. <https://doi.org/10.32699/ppkm.v9i2.2752>
- Soegiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
- Surahman, F., & Yeni, H. O. (2019). Pengembangan Buku Ajar Mata Kuliah Renang Bagi Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. *Journal Sport Area*, 4(1), 218–229. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(1\).2413](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(1).2413)
- Syamsudar, B., & Firmansyah, R. E. (2019). Pengaruh Modifikasi Permainan Terhadap Passing Sepak Bola Dalam Ekstrakurikuler Di SD Negeri Cibarengkok. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 1(1), 1689–1699. Pengaruh Modifikasi Permainan Terhadap Passing Sepak Bola Dalam Ekstrakurikuler Di SD Negeri Cibarengkok
- Taufiqurriza, H., Pendidikan, J., Kesehatan, J., Rekreasi, D., & Keolahragaan, I. (2012). Tingkat Keterampilan Dasar Permainan Sepak Bola Pada Siswa Sekolah Dasar. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1(1). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>