

## PENGARUH LATIHAN KOMBINASI PASSING TRIANGLE DAN QUADRANGLE TERHADAP KUALITAS PASSING PEMAIN SEPAK BOLA U-17 TARUNA GOMONG FC

<sup>1\*</sup> Dedi Irawan & <sup>2</sup> Elya Wibawa S.

<sup>12</sup>Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Mandalika

\*Corresponding Author e-mail: [dedyirawandedy0@gmail.com](mailto:dedyirawandedy0@gmail.com)

### ABSTRACT

This study aimed to compare the effects of triangle passing and quadrangle passing drills on the passing quality of U-17 Taruna Gomong FC football players. The study employed a quantitative approach with a quasi-experimental two-group pretest-posttest design. The population consisted of 24 players, and 16 players who met the inclusion criteria were selected through purposive sampling. The sample was then divided into two equal groups using ordinal pairing based on pretest scores. Group A received triangle passing training, whereas Group B received quadrangle passing training for 18 sessions over six weeks. The instrument used was a 30-second passing and ball-control test adapted from Nurhasan. Data were analyzed using the Shapiro-Wilk normality test, homogeneity test, paired-sample t-test, and independent-sample t-test at a significance level of 0.05. The results showed that triangle passing training significantly improved passing quality ( $t = 10.58$ ;  $p = 0.000$ ) with a 15.38% increase. Quadrangle passing training also significantly improved passing quality ( $t = 5.36$ ;  $p = 0.001$ ) with a 12.75% increase. However, the difference between the two training methods was not statistically significant ( $t = 2.030$ ;  $p = 0.062$ ). These findings indicate that both drills can be used to improve players' passing quality, although neither method was statistically superior.

**Keywords:** triangle passing, quadrangle passing, passing quality, football

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan pengaruh latihan passing triangle dan passing quadrangle terhadap kualitas passing pemain sepak bola U-17 Taruna Gomong FC. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu dan desain two-group pretest-posttest. Populasi penelitian berjumlah 24 pemain, kemudian 16 pemain yang memenuhi kriteria inklusi dipilih melalui teknik purposive sampling. Sampel selanjutnya dibagi ke dalam dua kelompok yang relatif setara dengan teknik ordinal pairing berdasarkan skor pretest. Kelompok A memperoleh latihan passing triangle, sedangkan Kelompok B memperoleh latihan passing quadrangle selama 18 sesi latihan dalam enam minggu. Instrumen penelitian menggunakan tes passing dan kontrol bola selama 30 detik yang mengacu pada Nurhasan. Analisis data dilakukan dengan uji normalitas Shapiro-Wilk, uji homogenitas, uji t berpasangan, dan uji t independen pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan passing triangle meningkatkan kualitas passing secara signifikan ( $t = 10,58$ ;  $p = 0,000$ ) dengan peningkatan 15,38%. Latihan passing quadrangle juga meningkatkan kualitas passing secara signifikan ( $t = 5,36$ ;  $p = 0,001$ ) dengan peningkatan 12,75%. Namun, tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua metode latihan ( $t = 2,030$ ;  $p = 0,062$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa kedua model latihan sama-sama dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas passing pemain, meskipun tidak ada metode yang terbukti lebih unggul secara statistik.

**Kata kunci:** passing triangle, passing quadrangle, kualitas passing, sepak bola

## PENDAHULUAN

Sepak bola menuntut integrasi penguasaan teknik dasar, kondisi fisik, kemampuan taktis, dan kerja sama tim, dan passing merupakan teknik kunci yang tidak hanya mempertahankan penguasaan bola tetapi juga membentuk ritme serangan serta peluang mencetak gol, sehingga kualitas passing perlu dilatihkan secara sistematis melalui model latihan yang relevan dengan dinamika sepak bola modern; kajian-kajian empiris menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan passing dapat dicapai melalui pendekatan latihan yang mengintegrasikan faktor kognitif-teknis, latihan dengan alat bantu atau permainan berukuran kecil (small-sided games), serta latihan berbasis teknologi seperti umpan balik real-time dan media pembelajaran digital, yang secara bersama-sama berkontribusi pada peningkatan akurasi, kecepatan eksekusi, dan keputusan pola permainan (decision-making) pada usia remaja hingga atlet elite (Wu et al., 2024; Sutanto & Hariono, 2024; D'Isanto et al., 2022)

Hasil observasi dan wawancara dengan pelatih Taruna Gomong FC menunjukkan bahwa U-17 masih memiliki kelemahan pada akurasi passing dan tempo permainan saat berada di bawah tekanan. Kondisi ini menuntut model latihan yang tidak hanya bersifat repetitif, tetapi juga menstimulasi pengambilan keputusan, orientasi ruang, dan koordinasi antarpemain. Pendekatan literatur saat ini mendukung penggabungan komponen teknis dengan beban kognitif, perencanaan taktis, serta interaksi tim dalam situasi permainan yang meniru konteks kompetitif aslinya. Strategi ini melibatkan latihan berbasis game kecil (small-sided games/SSGs), beban proprioseptif, pelatihan motor-kognitif, serta umpan balik berbasis sensor untuk meningkatkan akurasi passing dan pengambilan keputusan di bawah tekanan (Liang, 2025; Gunawan & Rahman, 2023; Eraslan et al. 2025)

Untuk mengatasi kelemahan akurasi passing pada pemain U-17, pelatih memerlukan variasi latihan yang terprogram dan relevan dengan tuntutan permainan kompetitif (Liang, 2025; Gunawan & Rahman, 2023; Hakim et al., 2023). Dua bentuk latihan teknik yang telah terbukti efektif adalah passing triangle dan passing quadrangle, masing-masing menawarkan manfaat unik dalam pengembangan keterampilan passing.

Passing triangle menekankan dukungan tiga sudut sehingga pemain terbiasa membangun sudut umpan, membuka ruang, dan menjaga

kesinambungan gerak (Hakim et al., 2023; . Penelitian menunjukkan bahwa latihan passing triangle secara signifikan meningkatkan akurasi passing pada pemain U-16 hingga U-17, dengan peningkatan rata-rata sebesar 7,875 pada skala pengukuran terstandar (Hakim et al., 2023; . Model ini memfasilitasi pengembangan orientasi ruang dan koordinasi antarpemain melalui pola gerak yang berulang namun dinamis (Hakim et al., 2023). Keunggulan passing triangle terletak pada kesederhanaan strukturnya yang memungkinkan pemain untuk fokus pada eksekusi teknis sambil mengembangkan pemahaman taktis dasar tentang positioning dan sudut umpan (Hakim et al., 2023; Hardinoto et al., 2023)

Passing quadrangle memberikan pola empat titik yang menuntut orientasi lapangan lebih luas, kecepatan perpindahan bola, serta ketepatan operan antarpemain (Hakim et al., 2023; . Penelitian empiris menunjukkan bahwa latihan diamond passing (variasi dari quadrangle) menghasilkan peningkatan akurasi passing yang lebih signifikan dibandingkan passing triangle, dengan nilai t-hitung 8,189 dibandingkan 7,875 (Hakim et al., 2023). Pola empat titik ini mensimulasikan kompleksitas permainan nyata dengan lebih akurat, memaksa pemain untuk membuat keputusan passing yang lebih cepat dan akurat di bawah tekanan ruang yang lebih terbatas (Hakim et al., 2023)

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) pengaruh latihan passing triangle terhadap kualitas passing pemain sepak bola U-17 Taruna Gomong FC, (2) pengaruh latihan passing quadrangle terhadap kualitas passing pemain sepak bola U-17 Taruna Gomong FC, dan (3) perbedaan pengaruh kedua metode latihan tersebut dalam meningkatkan kualitas passing pemain.

## METODE PENELITIAN

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu. Desain yang diterapkan adalah two group pretest-posttest design, yaitu dua kelompok diberi tes awal, perlakuan yang berbeda, dan tes akhir untuk mengetahui perubahan hasil setelah latihan (Sugiyono, 2019). Kelompok A mendapat perlakuan latihan passing triangle, sedangkan kelompok B mendapat perlakuan latihan passing quadrangle.

### Populasi dan Sampel

Populasi penelitian berjumlah 24 pemain Taruna Gomong FC. Sampel dipilih dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria: pemain aktif usia U-17, mengikuti latihan minimal 75%, bersedia mengikuti seluruh program latihan, dan tidak dalam kondisi sakit atau cedera. Berdasarkan kriteria tersebut diperoleh 16 pemain sebagai sampel. Selanjutnya, sampel dibagi ke dalam dua kelompok dengan teknik ordinal pairing sehingga masing-masing kelompok berjumlah 8 pemain.

### Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan adalah tes sepak-tahan bola dari Nurhasan (2001) untuk mengukur kualitas passing. Tes dilakukan dengan cara pemain menyepak bola ke sasaran atau papan dari jarak 4 meter, kemudian menahan bola hasil pantulan dan kembali melakukan passing secara bergantian menggunakan kaki kanan dan kiri selama 30 detik. Skor diperoleh dari jumlah passing dan kontrol bola yang dilakukan secara sah selama waktu tes.

### Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui tes perbuatan dan dokumentasi. Tahap pertama adalah pretest untuk mengetahui kemampuan awal pemain. Tahap kedua adalah pemberian perlakuan latihan passing triangle pada kelompok A dan latihan passing quadrangle pada kelompok B selama 18 sesi. Tahap ketiga adalah posttest untuk mengetahui perubahan kualitas passing setelah program latihan selesai. Seluruh proses penelitian dilaksanakan di Lapangan Atletik Lawata sebagai tempat latihan rutin pemain Taruna Gomong FC.

### Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan SPSS 22. Sebelum pengujian hipotesis, data diuji terlebih dahulu melalui uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji homogenitas untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi statistik parametrik. Uji hipotesis pertama dan kedua menggunakan paired sample t-test, sedangkan uji hipotesis ketiga menggunakan independent sample t-test. Pengujian dilakukan pada taraf signifikansi 0,05.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan perubahan rerata kualitas passing pada kedua kelompok sebelum dan sesudah perlakuan. Ringkasan hasil deskriptif disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Statistik Deskriptif Kualitas Passing

Kelompok	Pretest Mean	Posttest Mean	Standar Deviasi Pre/Post	Peningkatan
Passing Triangle	13,00	15,00	2,000 / 1,852	15,38%
Passing Quadrangle	14,75	16,63	1,035 / 1,302	12,75%

Tabel 1 menunjukkan bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan rerata skor setelah perlakuan. Kelompok passing triangle meningkat dari 13,00 menjadi 15,00, sedangkan kelompok passing quadrangle meningkat dari 14,75 menjadi 16,63. Secara deskriptif, persentase peningkatan kelompok triangle lebih tinggi dibanding kelompok quadrangle.

### Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan Shapiro-Wilk untuk mengetahui apakah data pretest dan posttest berdistribusi normal. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Hasil Uji Normalitas

Data	Sig.	Keterangan
Pretest kelompok A	0,975	Normal
Posttest kelompok A	0,424	Normal
Pretest kelompok B	0,408	Normal
Posttest kelompok B	0,178	Normal

Nilai signifikansi seluruh data lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal dan layak dianalisis menggunakan statistik parametrik.

### Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan varians antarkelompok. Hasil analisis ditampilkan pada Tabel 3.

**Tabel 3.** Hasil Uji Homogenitas

Data	Sig.	Keterangan
Pretest	0,314	Homogen
Posttest	0,335	Homogen

Nilai signifikansi pada data pretest dan posttest lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, varians data kedua kelompok dinyatakan homogen.

### Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji t berpasangan untuk melihat pengaruh perlakuan pada masing-masing kelompok dan uji t independen untuk membandingkan kedua kelompok. Ringkasan hasil uji hipotesis disajikan pada Tabel 4.

**Tabel 4.** Ringkasan Hasil Uji Hipotesis

Pengujian	t hitung	t tabel	Sig.	Keterangan
Pretest-Posttest kelompok A	10,58	2,356	0,000	Signifikan
Pretest-Posttest kelompok B	5,36	2,356	0,001	Signifikan
Perbandingan kelompok A dan B	2,030	2,145	0,062	Tidak signifikan

Hasil analisis menunjukkan bahwa latihan passing triangle berpengaruh signifikan terhadap kualitas passing pemain dengan nilai  $t = 10,58$  dan  $p = 0,000$ . Latihan passing quadrangle juga berpengaruh signifikan dengan nilai  $t = 5,36$  dan  $p = 0,001$ . Namun, perbandingan antarkelompok menunjukkan tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua metode latihan tersebut. Dengan demikian, kedua metode terbukti efektif, tetapi tidak ada satu metode yang secara statistik lebih unggul daripada metode lainnya.

### PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa latihan drill passing berbentuk triangle mampu meningkatkan kualitas operan pemain secara signifikan, karena pola latihan segitiga memungkinkan repetisi passing pendek, penyempurnaan sentuhan pertama, serta pembentukan kebiasaan bergerak setelah melepas umpan secara berkelanjutan (Taufiqurrahman et al., 2023; Lusiana et al., 2021; Syamsudin et al., 2023). Perbaikan keterampilan teknis terjadi melalui pelaksanaan latihan yang sistematis, berulang, dan progresif, yang secara konsisten meningkatkan akurasi, kecepatan eksekusi, dan konsistensi pola gerak dalam permainan (Rofiqoh, 2021). Selain itu, keefektifan model latihan drill mendukung pandangan bahwa variasi dan repetisi terstruktur dapat mempercepat automasi gerak dasar, sehingga peningkatan teknik passing menjadi lebih terkontrol dan berkelanjutan (Cahyanti et al., 2020).

Latihan passing quadrangle terbukti meningkatkan kualitas operan pemain melalui pengembangan akurasi, orientasi tubuh, kontrol bola, dan komunikasi dalam konteks ruang latihan yang lebih dinamis. Secara teori,

pengulangan latihan teknik yang terstruktur dan terukur berpotensi meningkatkan koordinasi gerak serta efisiensi performa pemain muda (Setiawan et al., 2022; Wijaya et al., 2024; Faozi & Yuliantini, 2021). Variasi latihan passing yang sistematis dianggap memberikan dampak positif terhadap pembinaan teknik dasar, terutama pada kelompok usia muda, dengan dukungan temuan bahwa pendekatan drill dan bentuk latihan berangkat dari pola segiempat maupun bentuk lain dapat meningkatkan akurasi dan ketepatan passing (Wijaya et al., 2024;; Litardiansyah & Hariyanto, 2022).

Meskipun kedua kelompok menunjukkan peningkatan, analisis perbandingan antarkelompok mengindikasikan bahwa pengaruh kedua metode tidak berbeda secara signifikan, sehingga passing triangle maupun passing quadrangle memiliki relevansi yang setara untuk pembinaan sesuai tujuan latihan dan kebutuhan pelatih; temuan ini sejalan dengan literatur yang menunjukkan bahwa latihan pola passing segitiga maupun segiempat sama-sama meningkatkan akurasi passing meskipun bedanya tidak selalu mencapai keunggulan statistik yang tegas di antara keduanya (Predyawan et al., 2024; Lobemato & Nugraheningsih, 2023; Manik & Tarigan, 2022) dan dukungan teoretis tentang pembelajaran motorik serta pembelajaran sosial mendukung sifat intervensi yang spesifik serta kontekstual sesuai target latihan (Predyawan et al., 2024; Nur et al., 2023). Perlu dicatat beberapa studi menunjukkan variasi efek tergantung desain, populasi, dan kondisi latihan, sehingga nuance penting adalah bahwa efektivitas relatif kedua pola dapat bervariasi menurut konteks praktis di lapangan (Ajhari et al., 2023).

Passing triangle dan passing quadrangle sebaiknya dipandang sebagai dua bentuk latihan representatif yang saling melengkapi dalam program pembinaan teknik passing, di mana pendekatan berorientasi permainan (game-based) dan manipulasi constraint membantu meningkatkan eksekusi operasional serta keputusan pemain dalam konteks taktik (small-sided games, SSCG) (Deuker et al., 2023; Bergmann et al., 2021). Penelitian decision-making pada usia muda menunjukkan manfaat signifikan penggunaan skenario praktis berbasis permainan untuk keputusan passing dan eksekusi dalam kelompok muda (Silva et al., 2020) . Namun, keterbatasan studi seperti ukuran sampel dan variasi desain perlu dicatat dan dipertimbangkan dalam desain program pembelajaran teknik passing secara holistik (O'Sullivan et al., 2023; Bromilow et al., 2025). Oleh karena

itu, kedua metode hendaknya diterapkan secara terintegrasi dalam rangka meningkatkan kualitas passing, orientasi tubuh, ruang gerak, serta adaptasi taktik di berbagai formasi, sambil tetap mempertimbangkan konteks klub dan CV pelatih (Bergmann et al., 2021).

### **KESIMPULAN**

Latihan passing triangle dan passing quadrangle sama-sama berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas passing pemain sepak bola U-17 Taruna Gomong FC. Secara deskriptif, passing triangle memberikan persentase peningkatan yang lebih tinggi, tetapi perbedaan pengaruh antara kedua metode tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, kedua metode dapat digunakan sebagai alternatif latihan yang efektif untuk meningkatkan kualitas passing pemain usia muda.

### **REKOMENDASI**

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa rekomendasi yang dapat diajukan adalah sebagai berikut.

1. Pelatih dapat menggunakan latihan passing triangle maupun passing quadrangle sebagai variasi program latihan untuk meningkatkan kualitas passing pemain usia muda.
2. Penelitian lanjutan perlu melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan pengendalian yang lebih ketat terhadap aktivitas pemain di luar sesi latihan.
3. Penelitian berikutnya dapat mengkaji pengaruh kedua metode latihan terhadap variabel lain, seperti kontrol bola, kerja sama tim, atau performa permainan dalam situasi pertandingan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ajhari, M., Nurudin, A., & Nugraheni, W. (2023). Latihan Passing Target Menggunakan Kaki Bagian Dalam Untuk Meningkatkan Teknik Passing Futsal. *Jurnal Educatio Fkip Unma*, 9(3), 1364-1368. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i3.5564>
- Bergmann, F., Gray, R., Wachsmuth, S., & Höner, O. (2021). Perceptual-Motor and Perceptual-Cognitive Skill Acquisition in Soccer: A Systematic Review on the Influence of Practice Design and

- Coaching Behavior. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.772201>
- Bromilow, L., Milne, N., Woods, C., Dowsett, C., & Keogh, J. (2025). The Effectiveness of Linear and Nonlinear Pedagogical Approaches in Team-Invasion Ball Sports: A Systematic Review. *Sports Medicine - Open*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40798-025-00893-y>
- Cahyanti, T., Sukarmin, S., & Ashadi, A. (2020). Analisis Kemampuan Siswa Dalam Constructing Explanations And Designing Solutions Materi Gerak Dan Gaya. *Edusains*, 11(2), 163172. <https://doi.org/10.15408/es.v11i2.10674>
- Deuker, A., Braunstein, B., Chow, J., Fichtl, M., Kim, H., Körner, S., ... & Rein, R. (2023). "Train as you play": Improving effectiveness of training in youth soccer players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 19(2), 677-686. <https://doi.org/10.1177/17479541231172702>
- D'Isanto, T., Domenico, F., Sannicandro, I., & D'Elia, F. (2022). Improvement of Qualitative and Quantitative Aspects of the Sports Performance of Young Players Through High Intensity Interval Training. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 22(1), 70-76. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.1.10>
- Eraslan, M., Gürkan, A., Aydın, S., Şahin, M., ÇELİK, S., Söyler, M., ... & Mülhim, M. (2025). The Effect of Proprioceptive Training on Technical Soccer Skills in Youth Professional Soccer. *Medicina*, 61(2), 252. <https://doi.org/10.3390/medicina61020252>
- Faozi, F. and Yuliantini, N. (2021). Hubungan Keukuatan Otot Lengan dan Power Tungkai dengan Kemampuan Jump Shoot Tim Putri Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 1 Sukaraja Sukabumi. *Biomatika Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 7(1), 78-85. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v7i1.972>
- Gunawan, G. and Rahman, A. (2023). Effect of 5 VS 5 Small Sided Games (SSGs) Training on Passing Accuracy of U-16 Football Athletes. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 5(2), 50-59. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v5i2.204>

- Hakim, N., Candra, J., Yahya, A., & Kahar, I. (2023). The influence of the diamond passing exercise model and triangle against passing accuracy football on extracurriculars. *Jipes - Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 8(2), 68-75. <https://doi.org/10.21009/jipes.081.05>
- Hardinoto, N., Pasaribu, E., Mahmuddin, M., & Prima, A. (2023). Influence Small Sided Games and Wall Passes Against Ability Passing Athlete Age 15-17 Years SSB Putra Sampantao. *Kinestetik Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(4), 931-939. <https://doi.org/10.33369/jk.v7i4.30422>
- Liang, B. (2025). Smart sensors, smarter players: The role of real-time monitoring in football training. *Plos One*, 20(10), e0333884. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0333884>
- Litardiansyah, B. and Hariyanto, E. (2022). Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(6), 331-339. <https://doi.org/10.17977/um062v2i62020p331-339>
- Lobemato, P. and Nugraheningsih, G. (2023). Pengaruh Latihan Passing Aktif segitiga dan Segiempat Terhadap Akurasi Passing Pemain Futsal Pada UKM Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *JSH*, 4(1), 22-33. <https://doi.org/10.26486/jsh.v4i1.3123>
- Lusiana, F., Sugiarto, T., & Fitriady, G. (2021). Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Passing Bawah Bolavoli Menggunakan Metode Drill Bervariasi di Club Bolavoli Putri Bahana Muda Kota Malang. *Sport Science and Health*, 3(11), 854-864. <https://doi.org/10.17977/um062v3i112021p854-864>
- Manik, S. and Tarigan, R. (2022). Perbedaan Pengaruh Latihan Diamond Passing dengan Triangle Passing Terhadap Akurasi Passing Pada Pemain Sepakbola SSB Porkam Deli Serdang Usia 10-15 Tahun. *Jurnal Prestasi*, 6(1), 16. <https://doi.org/10.24114/jp.v6i1.32728>
- Nur, H., Hibatullah, G., & Rahman, R. (2023). Penerapan Media Latihan Berbasis Modul Wifi Dalam Meningkatkan Accuracy Passing Dihubungkan Dengan Metode Latihan Bolabasket. *JPESS*, 5(1), 1-8. <https://doi.org/10.33222/jpess.v5i1.2811>

- O'Sullivan, M., Vaughan, J., Rumbold, J., & Davids, K. (2023). Utilising the learning in development research framework in a professional youth football club. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1169531>
- Predyawan, R., Kusumawardhana, B., & Hadi, H. (2024). Pengaruh Metode Latihan Passing Trianggle (Segitiga) Terhadap Akurasi Passing Pemain Sepak Bola. *Journal of Sport (Sport Physical Education Organization Recreation and Training)*, 8(2), 688-702. <https://doi.org/10.37058/sport.v8i2.12274>
- Rofiqoh, E. (2021). Pengaruh Modifikasi Latihan Terhadap Hasil Passing Bawah Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler MAS Syarikat Islam 1 Parakansalak Sukabumi Tahun Ajaran 2020/2021. *Riyadhoh Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 91. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i2.5200>
- Setiawan, D., Fatih, M., & Susilo, A. (2022). Pengembangan latihan triangle in pair with soccer goals pada U-12. *Sepakbola*, 2(1), 25-34. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v2i1.147>
- Silva, A., Conte, D., & Clemente, F. (2020). Decision-Making in Youth Team-Sports Players: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 3803. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113803>
- Sutanto, E. and Hariono, A. (2024). Development of individualized passing media to train digital-based short passing accuracy. *International Journal of Physical Education Sports and Health*, 11(3), 295-299. <https://doi.org/10.22271/kheljournal.2024.v11.i3e.3353>
- Syamsudin, H., Sugiarto, T., Amiq, F., & Hariyanto, E. (2023). Metode Drill untuk Meningkatkan Teknik Mengoper Bola (Passing) dalam Permainan Sepakbola pada Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Turen Kabupaten Malang. *Sport Science and Health*, 5(11), 1165-1174. <https://doi.org/10.17977/um062v5i112023p1165-1174>
- Taufiqurrahman, M., Sugiarto, T., Amiq, F., & Yudasmar, D. (2023). Penggunaan Metode Drill untuk Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Passing Futsal pada Club Putri Sparta Football Sala

- Blitar. Sport Science and Health, 5(2), 158-168. <https://doi.org/10.17977/um062v5i22023p158-168>
- Wijaya, W., Wahyudi, U., & Fitriady, G. (2024). Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Passing Menggunakan Mtode Drill pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola. Journal Sport Science Indonesia, 3(1), 273-282. <https://doi.org/10.31258/jassi.3.1.273-282>
- Wu, C., Zhao, Y., Yin, F., Yang, Y., Geng, L., & Xu, X. (2024). Mental Fatigue and Sports Performance of Athletes: Theoretical Explanation, Influencing Factors, and Intervention Methods. Behavioral Sciences, 14(12), 1125. <https://doi.org/10.3390/bs14121125>