

**PENGARUH METODE LATIHAN *PASSING TRIANGLE* (SEGITIGA)
TERHADAP AKURASI *PASSING* PEMAIN SEPAK BOLA SSB
PERMATA KAMPAK**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH :

HAFIDZ FADLI RAMADHAN

NPM : 2215030226

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2026

Skripsi oleh :

HAFIDZ FADLI RAMADHAN

NPM : 2215030226

Judul :

**PENGARUH METODE LATIHAN *PASSING TRIANGLE* (SEGITIGA)
TERHADAP AKURASI *PASSING* PEMAIN SEPAK BOLA SSB
PERMATA KAMPAK**

Telah Disetujui Untuk Diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK
FIKS UN PGRI Kediri

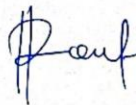
Tanggal: 01 Juli 2026

Pembimbing I



Weda, M.Pd.
NIDN. 0721088702

Pembimbing II



Rendhitya Prima Putra, M.Pd.
NIDN. 0714078903

Skripsi oleh :

HAFIDZ FADLI RAMADHAN
NPM : 2215030226

Judul :

**PENGARUH METODE LATIHAN *PASSING TRIANGLE* (SEGITIGA)
TERHADAP AKURASI *PASSING* PEMAIN SEPAK BOLA SSB
PERMATA KAMPAK**

Telah Dipertahankan Didepan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri
Pada Tanggal: 16 Juli 2026

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Weda, M.Pd.
2. Penguji I : Dr. Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd.
3. Penguji II : Rendhitya Prima Putra, M.Pd.


.....

.....

.....

Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN:0703098802

Motto:

“Keberhasilan bukan suatu kebetulan. Itu kerja keras, ketekunan, belajar, belajar, pengorbanan, dan yang paling penting, cinta pada apa yang kamu lakukan”
(Pelé)

“Latihan hari ini, juara besok”
(Hafidz Fadli Ramadhan)

Kupersembahkan karya ini kepada:

- ❖ Kedua orang tua saya, bapak Widodo dan ibu Endang Retnaningsih yang saya cintai atas segala dukungan, doa dan juga nasehat selama ini.
- ❖ Adek saya, Clara Vania Wismandira yang selalu memberikan motivasi untuk terus melangkah menuju masa depan yang sukses.
- ❖ Kekasih saya, Aprilia Yega Ristianingrum yang sangat perhatian kepada saya dan selalu membantu saya saat mengalami kesulitan dalam berbagi hal.
- ❖ Almamater Universitas Nusantara PGRI Kediri, yang menjadi tempat untuk saya berproses dalam mencari ilmu diperguruan tinggi.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Hafidz Fadli Ramadhan
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/Tgl Lahir : Trenggalek, 20 November 2002
NPM : 2215030226
Fak/Jur/Prodi : FIKS/ S1 PENJASKESREK

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 06 Juli 2026
Yang menyatakan


Hafidz Fadli Ramadhan
NPM. 2215030226

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, yang selalu memberikan petunjuk serta hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan waktu yang telah diberikan.

Skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Passing Triangle* (Segitiga) Terhadap Akurasi *Passing* Pemain Sepak Bola SSB Permata Kampak” ini ditulis guna memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Program Studi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri.

Pelaksanaan dan penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, motivasi, perhatian, semangat, dan bantuan dari pihak-pihak yang terlibat. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or., selaku Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Weda, M.Pd., selaku kepala program studi PENJASKESREK Universitas Nusantara PGRI Kediri serta dosen pembimbing I yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Rendhitya Prima Putra, M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang selalu meluangkan waktu, pikiran dan tenaga untuk memberikan bimbingan, nasihat, motivasi dan arahan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Fransisko purna setiawan, selaku pemilik SSB Permata Kampak yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen program studi PENJASKESREK atas bekal ilmu pengetahuan yang diberikan kepada penulis selama dibangku perkuliahan.
7. Orang tua tercinta yang sudah membesarkan, mendidik dan selalu mendoakan kepada penulis.

7. Orang tua tercinta yang sudah membesarkan, mendidik dan selalu mendoakan kepada penulis.
8. Teman-teman mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri angkatan 2022, khususnya kelas E program studi PENJASKESREK atas doa, bantuan, dan kerjasama dalam penyusunan skripsi ini.
9. Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan yang mendasar dalam skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan positif bagi kita semua.

Kediri, 06 Juli 2026
Penulis



Hafidz Fadli Ramadhan
NPM. 2215030226

RINGKASAN

Hafidz Fadli Ramadhan, Pengaruh Metode Latihan *Passing Triangle* (Segitiga) Terhadap Akurasi *Passing* Pemain Sepak Bola SSB Permata Kampak, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2026.

Kata kunci: *passing triangle*, akurasi *passing*, sepak bola, SSB permata kampak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kemampuan teknik dasar *passing* dalam permainan sepak bola, karena *passing* merupakan elemen utama dalam membangun serangan dan menjaga penguasaan bola. Namun, berdasarkan pengamatan awal pada pemain SSB Permata Kampak, masih ditemukan rendahnya tingkat akurasi *passing* yang ditunjukkan oleh kesalahan umpan, kurangnya ketepatan sasaran, serta belum optimalnya koordinasi antar pemain dalam permainan. Hal ini menunjukkan perlunya metode latihan yang lebih variatif dan terstruktur untuk meningkatkan kemampuan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *passing triangle* (segitiga) terhadap akurasi *passing* pemain sepak bola SSB Permata Kampak.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik penelitian *Quasi Experimental Design* yang digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan (*treatment*) terhadap variabel tertentu. Desain penelitian ini menggunakan *One Group Pretest and Posttest Design* yaitu desain penelitian eksperimen semu yang hanya menggunakan satu kelompok penelitian tanpa kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepak bola SSB Permata Kampak. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* yaitu penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu sehingga mendapatkan sampel sebanyak 30 atlet. Instrumen yang digunakan untuk mengukur akurasi *passing* adalah *Johnson Soccer Test*. Analisis data menggunakan uji statistik yaitu deskripsi data, uji prasyarat, dan uji hipotesis.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa metode latihan *passing triangle* (segitiga) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *passing* pemain sepak bola SSB Permata Kampak. Hal ini dibuktikan pada hasil uji *t pretest* dan *posttest* akurasi *passing* memperoleh nilai t -hitung sebesar 61,000 > nilai t -tabel sebesar 2.04523 atau nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_a diterima dan H_o ditolak. Metode latihan *passing triangle* terbukti efektif dalam meningkatkan akurasi *passing* dan dapat melatih koordinasi gerak, kontrol bola, pengambilan keputusan, serta kerja sama antar pemain dalam satu pola latihan yang terstruktur. Dengan demikian, latihan *passing triangle* tidak hanya meningkatkan kemampuan teknik *passing*, tetapi juga mendukung perkembangan aspek lain yang menunjang performa pemain dalam permainan sepak bola

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
PRAKATA	vi
RINGKASAN	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5

BAB II : LANDASAN TEORI

A. Teori dan Penelitian Terdahulu dari <i>Passing Triangle</i>	6
1. Teori <i>Passing Triangle</i>	6
2. Penelitian Terdahulu <i>Passing Triangle</i>	9
B. Teori dan Penelitian Terdahulu dari Akurasi <i>Passing</i>	12
1. Teori Akurasi <i>Passing</i>	12
2. Penelitian Terdahulu Akurasi <i>Passing</i>	15
C. Kerangka Berfikir	17
D. Hipotesis Penelitian	20

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	21
----------------------------	----

B. Definisi Operasional	22
C. Instrumen Penelitian	23
D. Populasi dan Sampel	25
E. Prosedur Penelitian	25
F. Tempat dan Waktu Penelitian	28
G. Teknik Analisis Data	28
 BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	31
B. Pembahasan	35
 BAB V : PENUTUP	
A. Simpulan	40
B. Implikasi	40
C. Saran	41
Daftar Pustaka	43
Lampiran-lampiran	46

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
2.1 : Penelitian Terdahulu <i>Passing Triangle</i>	9
2.2 : Penelitian Terdahulu Akurasi <i>Passing</i>	15
3.1 : Kategori <i>Johnson Soccer Test</i>	25
3.2 : Program Latihan	27
4.1 : Tendensi Data Akurasi <i>Passing</i> Pemain Sepak Bola SSB Permata Kampak	32
4.2 : Distribusi Frekuensi Akurasi <i>Passing</i> Pemain Sepak Bola SSB Permata Kampak	32
4.3 : Hasil Uji Normalitas Akurasi <i>Passing</i> Pemain Sepak Bola SSB Permata Kampak	33
4.4 : Hasil Uji Homogenitas Akurasi <i>Passing</i> Pemain Sepak Bola SSB Permata Kampak	34
4.5 : Hasil Uji T <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Akurasi <i>Passing</i> Pemain Sepak Bola SSB Permata Kampak	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 : Alur Kerangka Berfikir.....	20
3.1 : Desain Penelitian	21
3.2 : <i>Johnson Soccer Test</i>	24
4.1 : Grafik Distribusi Frekuensi Akurasi <i>Passing</i> Pemain Sepak Bola SSB Permata Kampak.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Surat Izin Penelitian	47
2 : Surat Keterangan Penelitian	48
3 : Berita Acara Kemajuan Pembimbingan Penulisan KTI	49
4 : Sertifikat Plagiasi	51
5 : Data Penelitian.....	52
6 : Data SPSS.....	53
7 : Program Latihan	59
8 : Dokumentasi.....	92

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagai cabang olahraga beregu, sepak bola dilakukan oleh dua kesebelasan yang tiap regu terdiri atas sebelas pemain (Novrizal *et al.*, 2022). Popularitas olahraga ini terus berkembang dan menjadikannya sebagai permainan yang banyak digemari di berbagai negara, termasuk Indonesia (Rozi *et al.*, 2020). Tingginya minat masyarakat terhadap sepak bola tercermin dari partisipasi berbagai kelompok usia sebagai pemain maupun penonton (Syafi'i 2023). Dalam sebuah pertandingan, pencapaian hasil yang optimal belum bergantung dengan penguasaan keterampilan teknik, tapi biasa dipengaruhi oleh fisik, kesiapan mental, kemampuan menerapkan taktik, serta koordinasi antarpemain sebagai satu kesatuan tim (Abdillah & Ashadi, 2018).

Sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan sebelas pemain. Keberhasilan tim sangat bergantung pada kerja sama antarpemain. Salah satu aspek yang mendukung kerja sama tersebut adalah kemampuan melakukan passing dan mengontrol bola secara tepat. Pelaksanaan umpan yang baik memerlukan akurasi, koordinasi gerakan kaki, serta pemilihan waktu yang sesuai sehingga bola dapat diterima dan dikuasai dengan baik oleh rekan satu tim untuk melanjutkan permainan secara efektif (Predyawan *et al.*, 2024).

Kemampuan mengoper bola menjadi teknik dasar yang berperan penting dalam membangun peluang mencetak gol (Mansur, 2022). *Passing* yang dilakukan secara akurat dapat membantu tim mengembangkan variasi serangan, menembus pertahanan lawan, serta memecahkan situasi permainan yang mengalami kebuntuan. Untuk memperoleh ketepatan passing yang optimal, pemain memerlukan latihan yang dilakukan secara rutin, berkesinambungan, dan terarah. Intensitas latihan yang konsisten akan membentuk respons gerak yang lebih otomatis ketika menghadapi situasi pertandingan. Sebaliknya, pelaksanaan latihan passing yang dilakukan secara

berulang dengan model yang sama berpotensi menimbulkan rasa jenuh sehingga dapat mengurangi motivasi pemain selama proses latihan (Predyawan et al., 2024).

Penelitian ini berfokus pada kegiatan pembinaan di SSB Permata Kampak. Berdasarkan hasil observasi, program latihan yang diterapkan telah berjalan dengan baik dan didukung oleh kemampuan teknik serta kondisi fisik pemain yang cukup memadai. Namun, peneliti masih menemukan bahwa akurasi *passing* sebagian pemain belum mencapai standar yang diharapkan. Oleh sebab itu, diperlukan latihan yang lebih terarah untuk meningkatkan ketepatan *passing*, baik secara individu maupun dalam kerja sama tim. Akurasi *passing* yang baik akan mempermudah distribusi bola, membuka ruang untuk menembus pertahanan lawan, serta meningkatkan peluang tim dalam menciptakan gol.

Berdasarkan hasil pengamatan, sebagian pemain masih menerapkan latihan *passing* dengan cara yang kurang terstruktur, seperti saling mengoper bola tanpa menggunakan model latihan yang jelas. Kondisi tersebut dapat menghambat peningkatan akurasi *passing*, terutama apabila latihan dilakukan secara berulang tanpa adanya variasi metode. Padahal, kemampuan *passing* yang baik hanya dapat dicapai melalui latihan yang terencana, konsisten, dan berkesinambungan (Pangestoe et al., 2023). Temuan ini sejalan dengan penilaian pelatih bahwa akurasi *passing* masih menjadi salah satu kelemahan pemain. Oleh sebab itu, diperlukan model latihan *passing* yang efektif untuk mengoptimalkan penguasaan teknik dasar tersebut. *Passing* berperan penting dalam menjaga aliran bola dan mendukung kelancaran permainan.

Salah satu bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan akurasi *passing* adalah *passing triangle*. Penguasaan teknik ini penting karena mendukung distribusi bola pada berbagai jarak operan. Pieter & Putra (2020), *passing* merupakan keterampilan untuk mengalirkan atau memindahkan bola dari satu pemain kepada pemain lainnya. Oleh sebab itu, *passing* dijadikan teknik umum yang perlu dikuasai karena berperan dalam menjaga penguasaan bola, memperlancar pergerakan tim, membuka ruang serangan, serta

meningkatkan peluang untuk menciptakan gol.

Dalam melakukan *passing*, pemain perlu memperhatikan arah pergerakan dan putaran bola agar tetap mengalir di atas permukaan lapangan sehingga lebih mudah dikendalikan oleh rekan satu tim. Sebaliknya, bola yang terlalu sering melambung akan menyulitkan penerima dalam menguasai maupun mengontrolnya. Oleh karena itu, prinsip utama *passing* adalah mengirimkan bola dengan cara yang memudahkan rekan satu tim untuk menerima dan melanjutkan permainan secara efektif (Pangestoe *et al.*, 2023).

Akurasi *passing* memiliki peran penting dalam mendukung variasi serangan, membongkar pertahanan lawan, serta mengatasi situasi permainan yang mengalami kebuntuan. Kemampuan tersebut hanya dapat dikembangkan melalui latihan yang teratur dan berkesinambungan (Siagian & Siregar, 2021). Kualitas *passing* yang baik akan meningkatkan efektivitas permainan tim karena mempermudah terciptanya peluang untuk mencetak gol. Sebaliknya, *passing* yang kurang akurat berisiko menyebabkan kehilangan penguasaan bola dan memberikan kesempatan kepada lawan untuk merebutnya. Oleh karena itu, pemain perlu menguasai teknik mengoper dengan benar melalui kontak kaki yang tepat, disertai keseimbangan tubuh, koordinasi gerak, dan ketelitian saat mengarahkan bola.

Latihan merupakan proses terencana, sistematis, dan berkelanjutan dengan peningkatan beban secara bertahap untuk mengembangkan kemampuan serta performa atlet (Rahman *et al.*, 2025). Melalui latihan yang terarah, kemampuan fisik, teknik, maupun mental dapat berkembang secara optimal sehingga mendukung peningkatan prestasi olahraga. Menurut Siagian & Siregar (2021), latihan merupakan kegiatan yang dilakukan secara berulang dengan penambahan beban latihan sedikit demi sedikit sesuai perkembangan kemampuan individu. Dengan demikian, penyusunan program latihan secara bertahap berperan penting dalam meningkatkan performa atlet.

Salah satu bentuk latihan yang dapat diterapkan ialah *passing triangle*, yaitu latihan *passing* dengan pola pergerakan membentuk segitiga secara searah jarum jam. Model latihan ini bertujuan untuk meningkatkan ketepatan

passing sekaligus mendukung penguasaan teknik dasar dalam permainan sepak bola. Menurut Pieter & Putra, (2020), latihan *passing triangle* umumnya menggunakan jarak antarpemain sekitar 10–15 meter. Dalam penelitian ini, jarak yang digunakan adalah 10 meter karena memungkinkan pemain melakukan *passing* yang lebih cepat dan akurat sehingga peluang lawan untuk memotong aliran bola menjadi lebih kecil. Oleh karena itu, penerapan latihan *passing triangle* diharapkan mampu menaikkan akurasi *passing* serta penguasaan bola pemain.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini mengkaji penerapan metode latihan *passing triangle* untuk meningkatkan akurasi *passing*, mengingat keterampilan tersebut berperan penting dalam efektivitas permainan sepak bola. Oleh sebab itu, diperlukan model latihan yang sesuai dan mampu menggambarkan situasi pertandingan sehingga dapat membantu pemain meningkatkan kemampuan *passing* secara optimal.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini mengkaji pengaruh latihan *passing triangle* terhadap akurasi *passing* pemain sepak bola di SSB Permata Kampak sebagai bukti empiris efektivitas metode tersebut. Atas dasar tersebut, peneliti mengangkat penelitian yang berjudul **“Pengaruh Metode Latihan *Passing Triangle* (Segitiga) Terhadap Akurasi *Passing* Pemain Sepak Bola SSB Permata Kampak”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, perumusan masalah perlu disusun sebagai pedoman agar penelitian dapat dilakukan secara terarah dan sistematis. Untuk rumusan masalah di penelitian ini ialah apakah ada pengaruh metode latihan *passing triangle* (segitiga) terhadap akurasi *passing* pemain sepak bola SSB Permata Kampak?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, terdapat tujuan untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh metode latihan *passing triangle* (segitiga) terhadap akurasi *passing* pemain sepak bola SSB Permata Kampak.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat penting baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian kepelatihan sepak bola dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga. Dengan adanya bukti empiris tentang hubungan latihan *passing triangle* dan akurasi *passing*, maka akan memperkuat dasar teori mengenai pentingnya *passing triangle* terhadap akurasi *passing* pemain SSB Permata Kampak.

2. Manfaat Praktis

- 1) Bagi pelatih, hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan dalam menyusun program latihan *passing triangle* untuk meningkatkan akurasi *passing* pemain SSB Permata Kampak.
- 2) Bagi atlet, penelitian ini memberikan pemahaman bahwa latihan *passing triangle* bukan hanya sebagai pelengkap, tetapi merupakan komponen penting untuk meningkatkan akurasi *passing* atlet sepak bola SSB Permata Kampak.
- 3) Bagi klub olahraga, penelitian ini bisa dibuat patokan sebagai referensi dalam merancang latihan yang seimbang dan berbasis pada akurasi *passing* atlet secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, G. D., & Ashadi, K. (2018). Pemahaman Pelatih Sekolah Sepak Bola Se Kota Madiun Tentang Physiological Recovery. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1), 1–8.
- Aprianto, W., Julian, N., & Indrawati, P. (2020). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Ketepatan Passing pada Pemain Sepak Bola. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 5(2), 96–104.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2022). *Periodization: Theory and Methodology of Training (7th ed.)*. Human Kinetics.
- Ceriani, C. (2023). Pengaruh Latihan Passing Triangle dan Passing Diamond Terhadap Akurasi Passing Pemain Futsal Club. *Educative Sportive*, 4(2), 90–96.
- Fadli, M., Tohidin, D., & Pery Fajri, H. (2023). Pengaruh Latihan Passing Aktif Segitiga Terhadap Akurasi Passing pada Pemain Labschool Futsal Academy Padang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(3), 33–38.
- Fauzi, M., & Kurniawan, A. (2024). Analisis Biomekanika Teknik Dasar Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 12(1), 45–56.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Penerbit Andi.
- Kurniawan, M. (2016). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Ketepatan Shooting Permainan Sepak Bola pada Pemain Club Renasa Kec. Bobotsari, Kab. Purbalingga. *Doctoral Dissertation, Universitas PGRI Semarang*, 1–23.
- Manik, S., & Tarigan, R. P. (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.
- Maulana, R., Widodo, A., & Prasetyo, B. (2022). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Keterampilan Teknik Pemain Sepak Bola Remaja. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 120–129.
- Mochammad Afifudin & Anna. (2022). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Passing pada Pemain Sepak Bola SSB Putra Permata Usia 10- 12 Tahun di Kabupaten Tuban. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(3), 223–228.
- Novrizal, D., Pitnawati, P., Arsil, A., & Arnando, M. (2022). Hubungan Motivasi Latihan dengan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Andaleh FC Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal JPDO*, 5(6), 41–45.

- Nugroho, A., Setiawan, D., & Hidayat, T. (2022). Pengaruh Latihan Spesifik Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Sepak Bola. *Jurnal SPORTIF*, 8(2), 210–221.
- Pangestoe, A. D., Yono, T., & Eurika, N. (2023). Peningkatan Hasil Latihan Passing dalam Permainan Sepak Bola Menggunakan Metode Drill pada Atlet SSB Perseta. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(1), 1–10.
- Pieter Pelamonia, S., & Putra Hutapea, A. (2020). Pengaruh Latihan Passing 5, 10, 15 Meter Terhadap Ketepatan Passing Sepakbola. *Jurnal Porkes*, 3(2), 103–109.
- Pratama, R., & Wibowo, S. (2021). Analisis Keterampilan Kontrol Bola Dalam Permainan Sepak Bola Usia Muda. *Jurnal Patriot*, 3(4), 987–998.
- Predyawan, R., Kusumawardhana, B., & Hadi, H. (2024). Pengaruh Metode Latihan Passing Trianggle (Segitiga) Terhadap Akurasi Passing Pemain Sepak Bola. *Journal of SPORT*, 8(2), 688–702.
- Rahman, F., & Putra, A. (2023). Efektivitas Latihan Passing Triangle Terhadap Akurasi Passing Pemain Sepak Bola. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 55–64.
- Rahman, F., Arnando, M., Asnaldi, A., Saputra, M., Olahraga, P., Keolahragaan, F. I., Padang, U. N., & Kunci, K. (2025). Pengaruh Latihan Diamond Passing dan Triangle Passing Terhadap Akurasi Passing Pada Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Imam Bonjol KU-13 Tahun Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 8(6), 2873–2883.
- Ramadhan, R., & Abidin, D. (2024). Pengaruh Latihan Triangle Run Terhadap Daya Tahan pada Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMAN 1 Pebayuran. *Motion : Jurnal Riset Physical Education*, 14(1), 54–64.
- Ramdani, M., & Hidayat, N. (2023). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Ketepatan Passing Pemain Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 11(2), 145–153.
- Rivaldi, F., Sunaryadi, Y., & Sartono, H. H. (2024). Pengaruh Metode Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Akurasi Passing Pemain Sepakbola. *Jurnal Dunia Pedidikan*, 5(1), 92–102.
- Rosdiana, F., Sidik, Z., Rimasa, D., Nurcahya, Y., Fisik Olahraga, K., Olahraga, P., & Kesehatan, D. (2022). Application of Strength Training Method in Reverse Periodization Model to Improve Power Endurance Ability. *Jurnal Medikora*, 21(2), 143–151.
- Rozi, F., Fiks, P., Nusantara, U., Kediri, P., Penjas, D., Universitas, F., Pgri, N., Herpandika, R. P., Penjas, D., Universitas, F., & Pgri, N. (2020). Tingkat Status Gizi dan Kondisi Fisik Peserta Latih Usia 13 – 15 Tahun SSB Amerto

- Putra Sitimerto Kabupaten Kediri. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 11(1), 86–93.
- Said Zainuddin, M., Usman, A., Kamal, M., & Asyhari, H. (2023). Peningkatan Akurasi Passing pada Permainan Futsal SMA Negeri 20 Pangkep Improving Passing Accuracy in the Futsal Game of Senior High School 20 Pangkep. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(6), 1523–1531.
- Setiawan, D., Nugroho, A., & Prakoso, Y. (2021). Pengaruh Metode Latihan Passing Triangle Terhadap Kemampuan Passing Siswa Sekolah Sepak Bola. *Jurnal SPORT Area*, 6(3), 325–334.
- Setiawan, D. E., Fatih, M., & Susilo, A. E. (2022). Pengembangan Latihan Triangle in Pair With Soccer Goals pada U-12. *Sepakbola*, 2(1), 25–34.
- Siagian, I., & Siregar, Y. (2021). Pengembangan Model Latihan Akurasi Passing Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola pada Siswa Sekolah Tahun 2020. *Journal Physical Health Recreation*, 1(50), 107–116.
- Silaban, R. A., Sulaiman, I., & Rihatno, T. (2019). Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Passing Dalam Ssepakbola (Studi Eksperimen Untuk SSB Aldas Prima Inalum Usia 14-16). *Jurnal Penjaskesrek*, 6(2), 193–201.
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. *Bandung: Alfabeta*.
- Suryadi, A., Pratomo, H., & Kurniawan, E. (2021). Game-Based Training Dalam Meningkatkan Keterampilan Teknik Sepak Bola. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 170–180.
- Syafi'i, I. T. P. I. (2023). Analisis Kondisi Fisik Pemain Tim Persela Pada Kompetisi Liga 2 Musim 2022-2023. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(1), 85–94.

