



ISSN 2715-3886

Meningkatkan Keterampilan *Passing* Jauh (*Long Pass*) Menggunakan Metode *Drill* Pada Pemain SSB

Fathan Qoriban : Universitas Negeri Malang
Imam Hariadi : Universitas Negeri Malang
fathanqoriban19@gmail.com
082142264039

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan teknik dasar sepak bola *passing* jauh (*long pass*) dengan metode *drill* bervariasi. Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif dengan menggunakan penelitian tindakan olahraga (PTO) atau biasa disebut PTK. Subyek dari penelitian ini adalah seluruh siswa SSB ASIFA kota Malang yang berusia 16 tahun. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi. Analisis yang digunakan adalah uji statistik deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian ini adalah teknik dasar sepak bola *long pass* menggunakan metode *drill* bervariasi. Siklus 1 terjadi peningkatan teknik dasar *long pass* akan tetapi tidak maksimal dikarenakan masih banyak indikator-indikator yang belum mencapai maksimal dan oleh karena itu pada siklus 2 diharapkan teknik dasar *long pass* bisa tercapai maksimal. Hasil akhir dari siklus 2 untuk indikator awalan 79,6%, indikator berkenaan 85,2%, indikator gerakan lanjutan 88,3%, dan untuk indikator sasaran 79,6%. Kesimpulannya adalah teknik dasar sepak bola *long pass* yang menjadi masalah paling banyak di SSB ASIFA usia 16 bisa diperbaiki dengan cara menerapkan latihan dengan metode *drill* bervariasi agar tidak terjadinya kebosanan di lapangan.

Kata kunci

teknik dasar *long pass*, metode *drill* bervariasi dan usia 16

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah permainan beregu yang di mana permainan ini dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing tim terdiri dari 11 pemain yang berada di dalam lapangan. Sepak bola merupakan olahraga yang tergolong dari olahraga bola besar yang dimana peraturannya merujuk ke federasi tertinggi di sepak bola yaitu FIFA. Olahraga sepak bola ini dapat dimainkan oleh siapa pun tidak harus orang dewasa ataupun laki-laki, semua berhak bermain sepak bola. Olahraga yang satu ini memang tidak memandang usia akan tetapi lebih baik olahraga ini diterapkan dari usia dini atau disebut *later childhood* yang berkisar 6-12 tahun. Memang benar olahraga ini tergolong olahraga yang simpel/tidak rumit seperti kata (Batty, 2008) "sepak bola adalah sebuah permainan sederhana dan tidak rahasia dari permainan sepak bola yang baik adalah melakukan hal-hal yang sederhana sebaik baiknya" sedangkan menurut (Scheunemann, 2008) "Sepak bola adalah permainan

yang sederhana. Kendati demikian sepak bola mempunyai banyak aspek atau bagian yang masing-masing perlu diberikan perhatian khusus”, dan menurut kesimpulan dari beberapa ahli menyatakan bahwasanya sepak bola adalah suatu olahraga yang sangat simpel atau tidak rumit akan tetapi ada beberapa yang harus diamati dengan benar.

Sepak bola yang menjadi olahraga populer memang banyak ditemui di berbagai daerah, tidak hanya di Indonesia saja yang menjadikan sepak bola sebagai olahraga yang populer di masyarakat diluar negeri pun banyak yang menjadikan olahraga ini sebagai olahraga terpopuler karna banyak peminatnya tidak hanya dari kalangan orang dewasa anak-anak pun bisa melakukannya dengan melatih dirinya.

Sekolah sepak bola atau yang biasa disebut SSB sudah menjamur di berbagai banyak kota dari yang *hight class* sampai yang *low class*. Untuk di Kota Malang sendiri SSB sangatlah banyak contoh salah satunya adalah SSB ASIFA yang sangat terkenal dalam mencetak atlet-atlet muda yang berbakat. Hal ini bisa ditinjau dari banyaknya siswa SSB ASIFA yang ketika mengikuti seleksi di tim-tim besar mereka mampu lolos dan bersaing dengan senior-seniornya. Berdasarkan hasil wawancara dan informasi yang diberikan pelatih peneliti menemukan permasalahan bahwa teknik mengumpan jauh (*long pass*) masih perlu diperbaiki secara sistematis agar seluruh taktik yang akan diajarkan oleh pelatih mampu dicerna dan dipahami dengan baik oleh pemain. Banyak kesalahan yang dilakukan oleh siswa SSB ASIFA U-16 yaitu tidak tepat sasaran pada saat mengoper ke temannya atau terkadang tidak naik pada saat ditendang.

Berdasarkan penelitian jaman dahulu metode *drill* ini digunakan agar peserta mampu melakukan aktifitas dengan otomatis yang mana nantinya gerak ini menjadi terbiasa atau otomatisasi. Teknik dasar sepak bola yang yang paling mendominasi pada saat pertandingan adalah teknik dasar *passing*, teknik dasar *passing* pada sepak bola ada 2 macam yaitu teknik dasar *short pass* dan *long pass*. Umpan pendek merupakan umpan yang dimana mengumpan bola ke pada teman satu tim yang berjarak dekat dengan kita sedangkan umpan jauh merupakan umpan bola ke teman yang berada pada jarak yang cukup jauh dari kita. Depdikbud (2005) yang mengatakan melambung berarti naik (melonjak, terbang dan sebagainya) tinggi, menaikkan, melonjakan, menerbangkan dan sebagainya. Sejalan dengan pendapat Alvin (2011) mengatakan “*long pass* adalah memberikan atau mengumpan bola kepada teman menggunakan punggung kaki bagian dalam dan dan punggung kaki penuh, hasil bola yang dilambungkan paling rendah setinggi lutut kaki dan paling tinggi setinggi kepala”. Mahbudi, R dan Adi, S (2017) yang mengatakan, untuk dapat meningkatkan kualitas dan ketepatan menendang bola dalam hal ini khususnya menendang *long pass*.

Pemilihan metode yang tepat dan model yang tepat juga menjadi salah satu cara agar atlet bisa meningkatkan kemampuannya secara optimal. Hidayat (2017) mengatakan “Ketepatan dalam melakukan *long pass* tidak mudah didapatkan hanya dengan latihan dalam waktu singkat. Latihan dengan materi *long pass* yang efektif dan kontinyu akan meningkatkan ketepatan seorang pemain dalam teknik tersebut”. Metode *drill* adalah metode dimana peserta didik meluangkan waktunya untuk mengulang-ngulang apa yang menjadi masalah sehingga menjadi terbiasa atau otomatis, metode ini cocok digunakan untuk memperbaiki teknik dasar *long pass* yang menjadi kendala paling besar di SSB ASIFA karna metode ini dilakukan secara terus menerus dan berulang ulang pendapat ini sepemikiran dari Mielke (2007) yang mengungkapkan bahwasanya seorang pemain yang ingin menjadi seorang penendang yang baik, dia harus meluangkan waktunya berja-jam dan berkali kali. Majid (2013) *drill* adalah cara membelajarkan siswa untuk mengembangkan kemahiran dan keterampilan serta dapat pula mengembangkan sikap dan kebiasaan. Menurut Djamarah, dkk (2010) metode latihan *drill* merupakan suatu cara mengajar yang baik dalam menanamkan kebiasaan kebiasaan tertentu. Sejalan dengan pendapat Prajakusuma, dkk (2016) tentang metode latihan *drill* yang menyatakan melakukan pembelajaran secara berulang-ulang dan terus menerus, akan memberikan pemahaman pada keterampilan, ketangkasan, ketepatan, dan menjadi kebiasaan-kebiasaan yang diharapkan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dengan jenis penelitian tindakan olahraga (PTO). Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik SSB ASIFA yang tergolong pada usia 16 yang berjumlah 36. Secara umum penelitian ini tidak hanya mengetahui peningkatan keterampilan teknik dasar *long pass* saja akan tetapi masalah paling besar yang terjadi di SSB ASIFA usia 16 untuk teknik dasarnya adalah pada kemampuan menendang jauh (*long pass*). Harapan peneliti dengan diterapkannya metode *drill* bervariasi untuk SSB ASIFA mampu memperbaiki masalah yang ada di SSB. Peneliti mendapatkan data dari hasil pengamatan awal secara keseluruhan untuk teknik dasar sebelum menyimpulkan permasalahan, setelah itu

peneliti mengamati kembali untuk teknik dasar *long pass* yang menjadi kendala pada saat sesi latihan permainan, setelah itu peneliti mencatat apa saja yang menjadi kendala di dalamnya. Setelah mendapatkan data awal pengamatan peneliti memberikan latihan *long pass* menggunakan metode *drill* bervariasi selama 11 pertemuan dengan dibagi menjadi 2 siklus dan pada saat sesi latihan dimulai peneliti mengambil beberapa catatan temua di setiap siklusnya.

Penelitian menggunakan 8 instrumen model latihan *long pass* untuk diterapkan di program latihan yang nantinya akan aplikasikan di dalam latihan selama 11 pertemuan. Ada 4 indikator di dalamnya yaitu awalan, perkenaan, gerakan lanjutan dan sasaran (ketepatan) dan untuk alat penunjang untuk penelitian ini adalah bola, cone, rompi, lembar observasi, bulpen, peluit, program latihan selama 11 pertemuan.

Pengumpulan data yang di gunakan oleh peneliti yaitu dengan menggunakan observasi (pengamatan) akan tetapi agar tidak terjadi pemikiran yang subyektif maka peneliti meminta bantuan dari *coach* Dilli sebagai pelatih dan *coach* Rahman sebagai pelatih kiper untuk mengamati gerakan-gerakan yang benar pada saat latihan.

Proses yang diterapkan di lapangan dilakukan secara berulang-ulang sampai masalah tersebut bisa di atasi dan tak lupa peneliti melakukan pencatatan temua disetiap pertemuan yang berlangsung selama 11 kali. Langkah-langkah yang menjadi tolak ukur penelitian ini adalah dengan memperhatikan 4 langkah yaitu dengan cara membuat perencanaan, melakukan pelaksanaan, melakukan pengamatan yang ada di lapangan selama sesi latihan dan yang terakhir melakukan refleksi. Peneliti membagi 2 siklus untuk mengetahui peningkatan dari penerapan metode *drill* yang sudah dilaksanakan yang di mana setiap siklus harus memenuhi langkah-langkah peneliti. Siklus 1: perencanaan siklus 1, penerapan siklus 1, pengamatan siklus 1 dan ferleksi siklus 1 sedangkan siklus 2: perencanaan siklus 2, pelaksanaan siklus 2, pengamatan siklus 2 dan refleksi siklus 2.

HASIL

Hasil table yang akan dipaparkan di bawah adalah hasil dari observasi awal, hasil siklus 1, hasil siklus 2 dan perbandingan di setiap fasenya yang didapat dilapangan selama 11 pertemuan dengan menerapkan program latihan menggunakan 8 model latihan *long pass* yang bervariasi. Hal yang diamati pada setiap observasinya adalah gerak dasar dari teknik dasar mengumpan bola yang dimana gerak dasar teknik mengumpan bola (*long pass*) terdapat 4 indikator yang harus diperhatikan yaitu: 1. awalan, 2. perkenaan bola, 3. gerakan lanjutan dan 4. sasaran, untuk hasil observasi awal, siklus 1 dan siklus 2 teknik dasar *long pass* yang diamati oleh para pelatih dan peneliti yang dilakukan pada sesi latihan permainan di lapangan SSB ASIFA yaitu:

Tabel 1. Hasil Observasi Awal Teknik Dasar *Long Pass*

Observasi awal teknik mengumpan jauh (<i>long pass</i>)								
Indikator permasalahan	Awalan (%)		Perkenaan (%)		Gerak lanjutan (%)		Sasaran (%)	
	B	S	B	S	B	S	B	S
Jumlah	39	69	42	66	38	70	40	68
Presentase	36,1	63,9	38,9	61,1	35,2	64,8	37	63

Melihat kendala tersebut peneliti menyimpulkan masih kurang efektifnya latihan teknik dasar *long pass* pada SSB ASIFA khususnya usia 16 tahun, maka perlu dilakukan perubahan untuk memperbaiki masalah tersebut salah satunya dengan cara melakukan latihan teknik dasar *long pass* menggunakan metode *drill* bervariasi.

Setelah menerapkan program latihan yang dirancang oleh peneliti selama 11 pertemuan dengan dibaginya 2 tahapan (siklus 1 dan siklus 2) dengan menggunakan 8 model latihan teknik dasar *long pas* peneliti mendapatkan hasil yang signifikan dari hasil pengamatannya, pada siklus 1 terdapat 6 kali pertemuan mendapatkan hasil:

Tabel 2. Hasil Penerapan Pada Siklus 1 Teknik Dasar *Long Pass*

Tingkat keberhasilan	Hasil latihan <i>long pass</i> pada siklus 1							
	Awalan (%)		Perkenaan (%)		Gerak lanjutan (%)		Sasaran (%)	
	B	S	B	S	B	S	B	S
Jumlah	62	46	64	44	62	46	64	44
Persentase	57,4	42,6	59,3	40,7	57,4	42,6	59,3	40,7

Perbandingan hasil observasi awal dengan pengamatan siklus 1 sudah mengalami peningkatan akan tetapi kurang efektif atau kurang maksimal. oleh karna itu peneliti mengambil tindakan dengan cara melanjutkan ke siklus 2 yang pertemuannya hanya 5 kali dan hasil yang di dapatkan setelah menerapkan di siklus 2 adalah sangat bagus dengan paparan data sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Penerapan Pada Siklus 2 Teknik Dasar *Long Pass*

Tingkat keberhasilan	Hasil latihan <i>long pass</i> pada siklus 2							
	Awalan (%)		Perkenaan (%)		Gerak lanjutan (%)		Sasaran (%)	
	B	S	B	S	B	S	B	S
Jumlah	86	22	92	16	90	18	86	22
Persentase	79,6	20,4	85,2	14,8	83,3	16,7	79,6	20,4

Data pada siklus 2 mengalami peningkatan yang bagus di setiap indikatornya, oleh karna itu peneliti menghentikan penelitian ke tahap selanjutnya dan Hasil yang didapatkan setelah menerapkan siklus 1 dan siklus 2 peneliti menyimpulkan sudah mengalami kenaikan yang bagus dengan perbandingan sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil perbandingan dari Observasi Awal, Siklus 1 dan Siklus 2

Indikator	Observasi awal %	Siklus 1 %	Siklus 2 %	OA-S1 %	S1-S2 %	OA-S2 %
Awalan	36,1	57,4	79,6	21,3	22,2	43,5
Perkenaan	38,1	59,3	85,2	21,2	25,9	47,1
Gerak lanjutan	35,2	57,4	88,3	22,2	30,9	53,1
Sasaran	37	59,3	79,6	22,3	20,3	42,6
Jumlah	146,4	233,4	332,7	87	99,3	186,3
Rata-rata	36,6	58,35	83,18	21,74	24,83	46,58

Keterangan:

OA-S1: Hasil peningkatan dari observasi awal dengan siklus 1

S1-S2: Hasil peningkatan dari siklus 1 dengan siklus 2

OA-S2: Hasil peningkatan dari observasi awal dengan siklus 2

PEMBAHASAN

Penelitian ini bermaksud memperbaiki masalah yang ada di dalam lapangan sedangkan masalah yang paling banyak terjadi di SSB ASIFA usia 16 pada tendangan jarak jauh (*long pass*). Menurut Tito (2018) *Long pass* mempunyai banyak kegunaan. Biasanya tendangan ini dilakukan saat bola diam maupun bergerak. Ketika bola bergerak contohnya ketika pemain sayap atau wing back melakukan akselerasi di sisi lapangan kemudian melakukan *long pass* ke dalam kotak pinalti. Selain itu, bisa juga pemain belakang yang langsung memberikan *long pass* ke depan ketika pemain tengah mendapat *pressing* dari lawan. Kegunaan umpan jauh tidak hanya untuk mengoper bola ke teman lewat udara selain itu juga bisa menjadi taktik serang atau bertahan karan bola yang melewati udara akan cukup menyulitkan tim musuh, seperti yang dikemukakan Whymer (2005)

tendangan *long pass* bisa menjadi pemecah masalah apa bila tim sedang mengalami ke gagalan dalam teknik bertanding.

Pengamatan awal yang sudah dilakukan di SSB ASIFA untuk usia 16 pada sesi latihan permainan, peneliti menyimpulkan bahwasanya teknik dasar *long pass* masih kurang dikuasai oleh para pemain. Oleh karna itu peneliti ingin memperbaiki dengan menggunakan metode *drill* bervariasi untuk memperbaiki permasalahan tersebut. Menurut Sagala (2014) menyampaikan bahwa metode *drill* atau metode *training* merupakan cara yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan untuk memperoleh ketangkasan, ketepatan, dan teknik dasar yang baik sejalan dengan pernyataan Mahardika (2013) menjelaskan bahwa latihan *drill* secara kontinyu dapat meningkatkan keefektifan dan kemampuan gerak. Sedangkan menurut salahuddin (1987) tentang metode *drill* "metode *drill* adalah suatu kegiatan dalam melakukan hal yang sama secara berulang-ulang dan sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memeperkuat suatu asosiasi atau penyempurnaan suatu keterampilan supaya menjadi permanen". Metode *drill* merupakan suatu metode yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melatih melakukan sesuatu keterampilan tertentu berdasarkan penjelasan atau petunjuk guru Syahraini (2016). Menurut Islamil (2015) metode *drill* adalah suatu metode atau suatu cara menyajikan bahan pelajaran dengan jalan melatih siswa agar menguasai pelajaran dan terampil. Sedangkan menurut Istofian, dan Amiq, (2016) metode *training* merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Kesimpulan dari beberapa argument para ahli di atas adalah metode *drill* merupakan metode di mana seorang siswa mampu menguasai suatu pelajaran dengan baik dengan cara melakukannya ber ulang-ulang kali agar menjadi suatu kebiasaan yang dimana siswa mahir melakukannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan seluruh pemaparan di atas maka peneliti menyimpulkan bahwasanya metode *drill* bervariasi mampu memperbaiki masalah yang menjadi kendala di SSb ASIFA usia 16 dengan adanya perbaikan ini harapannya tidak ada kendala yang terjadi di lapangan pada saat latihan maupun bertanding. Data yang didapatkan selama metode ini diterapkan dari siklus 1 sampai dengan siklus 2 adalah: gerakan yang benar untuk indikator awalan 57,4%, gerakan yang benar untuk indikator perkenaan bola 59,3%, gerakan yang benar pada indikator gerakan lanjutan 57,4% dan gerakan yang benar pada indikator sasaran 59,3%. Memang pada dasarnya siklus 1 sudah mengalami kenaikan dari observasi awal akan tetapi menurut peneliti adanya kekurangan sehingga kurang efektif, oleh karna itu peneliti melakukan siklus 2 sebagai perbaikan dari siklus 1, untuk pemaparan data dari siklus 2 adalah: gerakan yang benar pada indikator awalan 79,6 %, gerakan yang benar pada indikator perkenaan bola 85,2%, gerakan yang benar pada indikator gerakan lanjutan 83, 3% dan gerakan yang benar pada indikator sasaran 79,6%. Dari data yang ditemukan bahwasanya teknik dasar *long pass* untuk SSB ASIFA usia 16 sudah mengalami perbaikan.

Ucapan Terima Kasih

Penelitian ini tidak akan dapat terlaksana tanpa bantuan pihak lain. Pertama dalam proses bimbingan oleh dosen pembimbing yang tidak pernah lelah untuk terus memberikan masukan sebelum penelitian dan penyusunan hasil penelitian. adapun bapak wakil dekan yang memberikan izin penelitian untuk saya dapat melaksanakan penelitian di instansi yang terkait di dalam penelitian ini. Kepala pelatih dan semua manajemen yang juga memberikan saya izin dalam melaksanakan penelitian di SSB. Akhir kata saya ucapkan terima kasih karena telah membantu saya dalam penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvin, P. K. (2011). *Pengaruh Latihan Long Passing Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan Passing Melambung Pada Pemain PS. HW Kudus Tahun 2011*. Sekripsi. Fakultas Ilmu keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.
- Amiq, F dan Istofian, R. S. (2016). *Metode Drill untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menendang Bola (shooting) dalam permainan sepak bola Usia13-14 Tahun*. (Onlien). (<https://strict&sxsrf=ACYBGNQiTGye7Jm3kAAR5ax1zXVxs9aCQ%3A1570599301459&ei=hXGdXcPKG5af9QP53YjQBg&q>). Diakses pada 5 Oktober.
- Batty. (2008). *Latihan Sepak bola Metode Baru*. Bandung: Pioner Jaya.

- Depdikbud. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta. PT Balai Pustaka.
- Djamarah, dkk. (2001). *Metode-Metode Pembelajaran*. Jakarta. Prestasi Pustaka.
- Hidayat, A. (2017). *Pengaruh Penggunaan Media Bantu Sasaran Gawang Dan Simpai Terhadap Peningkatan Ketepatan Passing Lambung (Long Pass) Pada Siswa Sepak Bola (SSB) Persopi Elti KU-13-15 Tahun*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Irianto, D. P. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta.: Universitas Negri Yogyakarta.
- Islami, A. (2015). *Efektivitas Metode Drill dalam Meningkatkan Hasil Belajar pada Mata Pelajaran PAI SD Inpres Benteng II Kab.Kep.Selayar*. Skripsi. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makasar.
- Istofian, R. S dan Amiq, F. (2016). *Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) Dalam Permainan Sepak bola Usia 13-14 Tahun*. (Online). (<https://www.google.com/search?safe=strict&sxsrf=ACYBGNR1EVJsltx9endLEkk-6cvcPLp4ig%3A1570609438816&ei>). Diakses pada tanggal 14 Oktober.
- Mahbudi, R dan Adi, S. (2017). *Pengembangan Model Latihan Long Pass Control Dalam Permainan Sepakbola Untuk Siswa Usia 14- 16 Tahun Di Sekolah Sepakbola Mitra Jaya Soccer Kota Malang*. (Online). Volume 1 No 1. (https://www.google.com/search?safe=strict&sxsrf=ACYBGNTR_8nAWVLLGvl24udt-dfhloq1Vw%3A1571085471414&e). Diakses 14 Oktober.
- Majid, A. (2013). *Strategi Pembelajaran*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-Dasar Sepak bola*. Bandung. Pakar Raya.
- Mydhike, T. R. (2018). *Hubungan Tingkat kekuatan Otot tungkai Power dengan Ketepatan Hasil Umpan Jauh (Long Pass) pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak bola SMP Negeri 2 Sewon*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaa Universitas Negeri Yogyakarta.
- Prajakusuma, dkk. (2016). *Penerapan metode latihan (drill) berbantuan audio visual untuk meningkatkan ketepatan gerakan sholat*. (Online). Volume 1(2). (https://www.google.com/search?safe=strict&sxsrf=ACYBGNS5Td2XeY9ORRcl_5-qA1FjhwOmTA%3A1571083605769&ei). Diakses pada tanggal 14 Oktober.
- Salahuddin, M. (1987). *Metodelogi Pengajaran Agama*. Surabaya. Bina Ilmu.
- Scheunemann, T. 2008. *Dasar-Dasar Sepak Bola Modern Untuk Pemain dan Pelatih*. Malang. Dioma
- Tambak, S. (2016). *Metode Drill dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam*. (Online). (<https://www.google.com/search?safe=strict&sxsrf=ACYBGNQOdJlg7OigFbCuMaCsjMPwhGkRSA%3A1570601526651&e>). Diakses pada 7 oktober
- Wymer, P. (2005). *Soccer Tactics*. Britania.79 Muskoka Drive.