

PENGARUH METODE LATIHAN CROSSBAR DAN CROSSING TERHADAP HASIL LONG PASS PADA ATLET SSB PERSETAJA USIA 15-25 SIMALUNGUN

Mahmuddin¹, Abdi Septian².

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan Crossbar dan Crossing terhadap hasil umpan jauh yang dilakukan atlet SSB PERSETAJA Tahun 2024 pada permainan sepak bola. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dan desain penelitian yang digunakan adalah One-Groups Pretest – Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet SSB PERSETAJA yang berjumlah 47 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Purposive Sampling sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali setiap minggunya. Teknik analisis datanya adalah dengan melakukan uji perangkungan bertanda Wilcoxon non parametrik dan uji hipotesis. Dari hasil uji hipotesis diperoleh bahwa pengaruh metode latihan crossbar dan crossbar terhadap hasil umpan jauh signifikan secara statistik untuk kedua jenis tes Bobby Charlton ($P \text{ value} \leq 0,05$). Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan mistar gawang dan crossover terhadap hasil umpan jauh sepak bola pada atlet usia 15-25 tahun SSB PERSETAJA Simalungun Tahun 2024..

Kata Kunci: *Crossbar, Crossing, Long Pass*

Abstract: *This study aims to determine the effect of Crossbar and Crossing training methods on the results of long passes made by SSB PERSETAJA athletes in 2024 in the game of football. The research method used is the experimental method and the research design used is One- Groups Pretest - Posttest Design. The population in this study were SSB PERSETAJA athletes totalling 47 people. The sampling technique used was Purposive Sampling so that the sample in this study was 12 people. This research was conducted for 6 weeks with a frequency of training 3 times each week. The data analysis technique is to conduct a non- parametric Wilcoxon signed ranking test and hypothesis testing. From the results of hypothesis testing, it was obtained that the effect of crossbar and crossing training methods on long pass results was statistically significant for both types of Bobby Charlton tests ($P \text{ value} \leq 0.05$). The conclusion of this study is that there is a significant effect of crossbar and crossing training methods on the results of long pass football in athletes aged 15-25 years at SSB PERSETAJA Simalungun in 2024.*

Keywords: *Crossbar, Crossing, Long Pass.*

¹ Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia.

² Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia.

PENDAHULUAN

Kegiatan jasmani yang berdimensi penuh dan keberhasilannya didukung oleh faktor penggunaan ilmu pengetahuan dan teknologi yang tepat disebut olahraga, dimana manfaat dari olahraga itu sendiri adalah mencapai hasil yang sebesar-besarnya bagi manusia dan bagi seluruh tim. Agar berhasil dalam olahraga yang dipraktikkannya, maka para pemain dan pelatih diharapkan dapat menggunakan pengetahuan dan teknologi yang pemanfaatannya dapat berguna bagi bidang yang diperlukan dan sesuai dengan kebutuhan olahraga yang dipraktikkannya. pemain top tanpa melupakan kemampuan teknis, teknis, organisasi dan psikologis mereka.

Di dunia Internasional sepakbola merupakan suatu olahraga yang banyak digemari oleh negara didunia. Hampir semua negara memiliki tim sepak bola yang disiapkan untuk mewakili negaranya di ajang kontes dunia . Sehingga setiap negara senantiasa bersaing untuk mendapatkan posisi utama, banyak usaha yang dilakukan setiap negara untuk meningkatkan kualitas sepak bola di negaranya mulai dari perbaikan manajemen tim sepak bolanya hingga menyiapkan pelatihan khusus untuk atlet yang akan disiapkan bermain di kanca Internasional. Piala dunia tetap menjadi kompetisi utama yang paling diminuti di dunia yang diselenggarakan oleh FIFA setiap negara mengerahkan seluruh kemampuannya untuk dapat mengikuti turnamen ini hingga menjadi juara.

Tak terkecuali Indonesia saat ini Indonesia juga sedang berbenah diri untuk mempersiapkan tim sepak bola terbaik yang dimiliki untuk dapat mengikuti piala dunia. Namun ada banyak hal yang harus kita perhatikan pada sepak bola yang terjadi di Indonesia sehingga sampai saat ini kita belum pernah mengikuti turnamen bergengsi dunia tersebut. Masyarakat Indonesia sangat mencintai sepakbola, namun kualitas sepakbola nasional baik timnas maupun liga benar-benar masih perlu perhatian. Ada beberapa permasalahan yang sangat sering dihadapi dalam sepak bola Indonesia yaitu kurangnya penekanan pada pengembangan kecerdasan bermain, pemahaman intelektual, pengambilan keputusan dan kesadaran sejak dini. Banyak orang yang masih beranggapan bahwa keterampilan fisik dan teknis merupakan aspek terpenting dalam perkembangan generasi muda. Namun kenyataannya, seiring dengan pertumbuhan, jam terbang dan waktu bermain, keterampilan dan kemampuan fisik yang berkembang.

Di sekolah sepak bola (SSB) sebagai sekolah bagi anak-anak yang bercita-cita menjadi pesepakbola, sekolah sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana dalam dunia pendidikan kita juga harus memperhatikan perkembangan zaman agar kita mampu menempatkan diri kita diposisi yang tepat di era kemajuan teknologi saat ini dunia pendidikan diharuskan untuk mampu menguasai teknologi agar proses pendidikan yang diberikan dapat lebih maksimal. Hanya saja penerapan teknologi di cabang olahraga sepakbola masih belum menyeluruh diterapkan oleh sekolah-sekolah sepak bola (SSB). Selain terkendala masalah biaya, pengetahuan tentang penerapan teknologi di olahraga sepakbola masih sangat sedikit terlebih tim-tim sepakbola amatir ataupun SSB yang berada didaerah pedesaan yang kurang mengetahui manfaat teknologi di bidang olahraga sepakbola itu sendiri. Pasti harus dilakukan pembinaan secara bertahap dengan metode ilmiah berdasarkan analisis dari pelatih. Pengembangan sejak dini sangat penting untuk menghasilkan pemain profesional yang kita harapkan di masa depan. Terdapat banyak klub sepak bola dan sekolah sepak bola yang memanfaatkan hal berikut ini yaitu para pemain mempelajari teknik dasar sepak bola yang baik.

Metode latihan dalam sepak bola mengacu pada pendekatan sistematis dan terstruktur yang digunakan dalam proses pelatihan pemain sepak bola. Tujuannya adalah untuk mengembangkan keterampilan, kekuatan fisik, taktik permainan, dan aspek mental pemain. Metode latihan ini dirancang untuk memastikan pemain mencapai performa maksimal dan mempersiapkan mereka untuk kondisi pertandingan sebenarnya. Sebagai seorang pelatih

sepak bola tentunya memerlukan beragam metode latihan yang akan digunakan untuk menunjang keterampilan atlet binaannya dalam menguasai teknik permainan sepak bola. Pelatih dituntut untuk lebih kreatif dalam mendesain metode latihan adapun beberapa cara yang dapat dipakai untuk menunjang kemampuan pemain sepak bola adalah Crossbar dan Crossing. Crossbar adalah metode pelatihan yang dilakukan dengan mengadu tendangan bola mengenai mistar gawang, Hal ini ia lakukan sebagai upaya mematangkan pemain dari sisi psikologi. Crossing adalah metode latihan yang melakukan suatu tindakan di mana seorang pemain berusaha mengirim bola ke dalam kotak penalti dari area samping lapangan, terutama dari sayap atau pinggir lapangan, dengan harapan agar bola dapat diterima oleh rekan setimnya untuk mencetak gol.

Long Pass merupakan teknik dalam menedang bola ke teman setim pada jarak yang jauh dan perlu kekuatan saat melakukannya. Keuntungan melakukan long passing adalah membuat lapangan menjadi lebih besar, membuat untung untuk seseorang pemain yang memiliki postur tinggi serta dapat menghilangkan fokus daerah pertahanan lawan, dengan Long Pass drill ball. Sehingga penting bagi atlet sepak bola menguasai teknik ini agar dapat memenangkan pertandingan.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang di lakukan pada tanggal 1 Desember 2023 kepada atlet di SSB PERSETAJA bertanding di lapangan sepakbola Rintis VII Tanah Jawa. Long Pass sangat perlu dalam permainan, tetapi mayoritas atlet menyatakan bahwa ketika dalam permainannya masih kurang baik khususnya dalam hal akurasi serta gerakan yang kurang sempurna. Dari hasil pengamatan peneliti selama pengambilan video pertandingan, selama satu babak yang berdurasi 45 menit terdapat 24 kali percobaan Long Pass dan setengah dari total percobaan Long Pass tersebut mengalami kegagalan, seperti akurasi yang tidak tepat dan timing yang tidak pas sehingga terburu di blok oleh pemain lawan.

Dari 12 atlet yang melakukan tes, hanya dua orang yang masuk dalam kategori baik dari bobot skor yang diperoleh saat melakukan 4 kali tendangan. Dari hasil fakta diatas, ternyata asumsi awal yang diduga peneliti sesuai dengan fakta dilapangan, yakni kurangnya pemahaman serta pengetahuan saat melakukan proses gerak Long Pass kepada atlet SSB PERSETAJA sehingga menyebabkan tidak tepatnya akurasi tendangan. Dengan demikian permasalahannya adalah masih kurangnya memahami gerak dari teknik Long Pass sehingga masih perlu ilmu tentang gerakan menedang untuk peningkatan dari teknik Long Pass tersebut.

Berdasarkan dari pemaparan tersebut, peneliti dapat mengasumsikan bahwa perlu diadakannya variasi metode latihan yang baru untuk menunjang kemampuan atlet dalam memahami dan mengaplikasikan gerak teknik Long Pass yang baik . Dalam situasi ini peneliti akan melakukan penelitian terkait dengan topik Long Pass sehingga judul yang ditetapkan adalah Pengaruh Metode Latihan Crossbar dan Crossing Terhadap Hasil Long Pass Pada Atlet SSB PERSETAJA Usia 15-25 Simalungun Pada Tahun 2024.

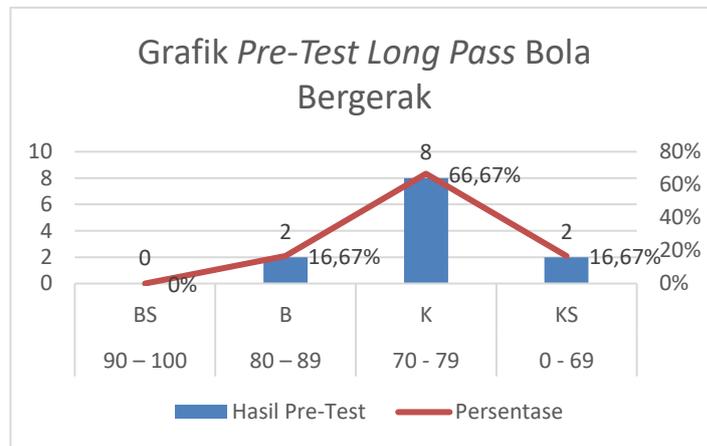
METODE

Dalam mendapatkan data yang sesuai dengan tujuan penelitian ini sehingga digunakanlah metode eksperimen dengan teknik penelitian pre-test dan post-test yaitu memberikan treatment kepada atlet berupa kegiatan tes awal, treatment atau latihan dan tes akhir. Penelitian yang memakai metode eksperimen karena metode eksperimen adalah salah satu metode penelitian tepat untuk mencari tahu sebab akibat. Menurut Suharsimi Arikunto (1993: 4), metode eksperimen merupakan teknik agar dapat mencari hubungan antara sebab akibat atau hubungan antara 2 hal yang dibuat peneliti dengan cara mengurangi atau menghilangkan penyebab yang lain yang mungkin berpengaruh. Maka kesimpulannya bahwa alasan penggunaan metode eksperimen adalah aktivitas eksperimen yang meliputi tes diawal dan tes diakhir, yaitu kemampuan jangka panjang untuk membuktikan kebenaran. Metode

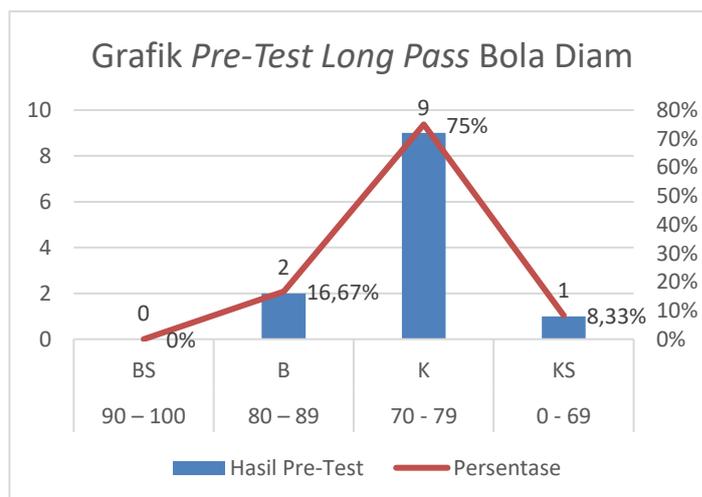
pengolahan data yang dipakai dalam penelitian ini adalah menggunakan laptop dengan software SPSS (Statistical Package For Social Sciences) versi 22. Data yang dikumpulkan dari hasil sebelum dan sesudah tes dianalisis dengan melakukan uji *non-parametrik Wilcoxon signed ranking test* menggunakan perangkat lunak SPSS. Instrumen penelitian yang dipakai dalam mengambil data yaitu dengan menggunakan tes tendangan lambung Bobby Charlton (Danny Mielke, 2007: 26).

HASIL

Penelitian ini diharapkan dapat menentukan metode latihan yang dari pengembangan lebih lanjut kemampuan long pass bola dalam pertandingan sepak bola pada atlet SSB PERSETAJA usia 15-25 tahun pada tahun 2024. Temuan menunjukkan bahwa metode latihan crossbar dan crossing memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan long pass. Selain itu, atlet SSB PERSETAJA sangat antusias dengan metode latihan crossbar dan crossing ini. Mereka bersemangat untuk melakukan metode latihan crossbar dan crossing karena ini merupakan bentuk pelatihan selayaknya games dan tentunya tidak membuat atlet merasa jenuh akibat dari metode latihan yang berulang dilakukan. Berikut informasi yang diperoleh dari hasil penelitian yang dilakukan secara intensif dan teratur selama enam minggu dengan frekuensi pelatihan tiga kali pertemuan per minggu (18 kali pertemuan). Berikut data yang disajikan dalam bentuk diagram batang, maka tampak seperti Gambar :



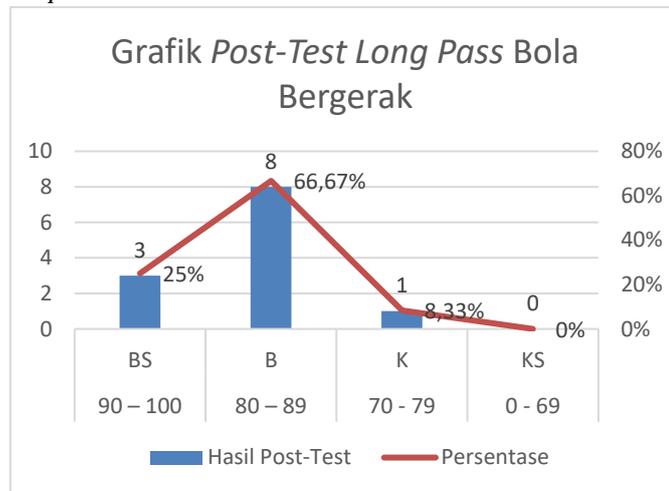
Gambar Grafik Hasil *Pre-Test* Kemampuan *Longg Pass* Bola Bergerak



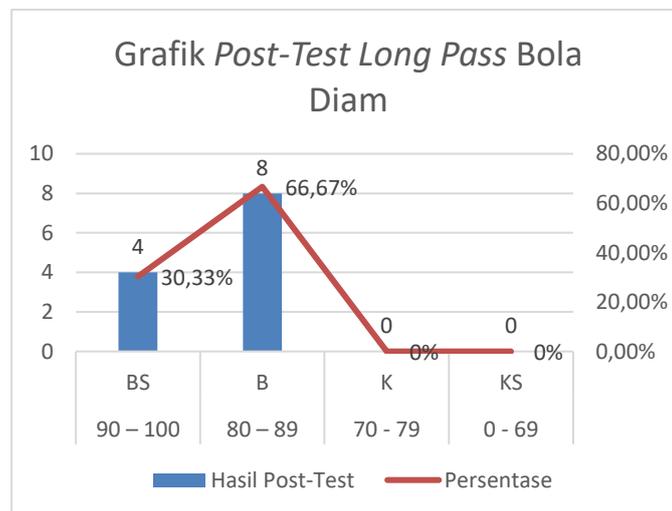
Gambar Grafik Hasil *Pre-Test* Kemampuan *Longg Pass* Bola Diam

Berdasarkan Gambar di atas, 12 atlet SSB PERSETAJA yang berusia 15 sampai 25 tahun mengikuti *pre-test*, dengan hasil *pre-test* untuk *Long Pass* bola bergerak sebanyak 2 atlet dengan presentase 16,67% mendapatkan hasil dengan kategori “baik”, sebanyak 8 atlet dengan presentase 66,67% mendapatkan hasil “kurang”, dan sebanyak 2 atlet dengan presentase 16,67% mendapatkan hasil “sangat kurang”. Untuk hasil *pre-test* untuk *Long Pass* bola diam sebanyak 2 atlet dengan presentase 16,67% mendapatkan hasil dengan kategori “baik”, sebanyak 9 atlet dengan presentase 75% mendapatkan hasil “kurang”, dan sebanyak 1 atlet dengan presentase 8,33% mendapatkan hasil “sangat kurang”.

Setelah data hasil pretest diketahui, pertemuan berikutnya memberikan perlakuan metode latihan *crossbar* dan *crossing* selama enam minggu, dengan tiga sesi per minggu. Dilakukan post test untuk mengetahui kemampuan *Long Pass* siswa SSB PERSETAJA yang mendapat perlakuan setelah mendapat pelatihan selama enam minggu. Pada penelitian ini, memberikan gambaran tentang data *post-test*.



Gambar Grafik Hasil *Post-Test* Kemampuan *Longg Pass* Bola Bergerak



Gambar Grafik Hasil *Post-Test* Kemampuan *Longg Pass* Bola Diam

Berdasarkan Gambar di atas, 12 atlet SSB PERSETAJA yang berusia 15 sampai 25 tahun mengikuti *post-test*, dengan hasil *post-test* untuk *Long Pass* bola bergerak sebanyak 3 atlet dengan presentase 25% mendapatkan hasil dengan kategori “sangat baik”, sebanyak 8

atlet dengan persentase 66,67% mendapatkan hasil “baik”, dan sebanyak 1 atlet dengan presentase 8,33% mendapatkan hasil “kurang”. Untuk hasil *post-test* untuk Long Pass bola diam sebanyak 4 atlet dengan presentase 30,33% mendapatkan hasil dengan kategori “sangat baik”, sebanyak 8 atlet dengan persentase 66,67% mendapatkan hasil “baik”.

Berdasarkan hasil uji coba kemampuan Long Pass pemain SSB PERSETAJA berusia 15-25 tahun, setelah melakukan berbagai aktivitas Long Pass dalam waktu yang lama, peningkatan akrobat kemampuan menendang bola didapatkan antara akrobat akhir *pretest* dan akrobat *posttest*, dimana akrobat *posttest* Long Pass bola mendapat fokus yang berkembang dari fokus *pretest* sebelumnya. Setelah mendapat berbagai perlakuan metode latihan *crossbar* dan *crossing*, hasil *posttest* meningkat untuk kemampuan Long Pass bola bergerak kategori baik sekali yang semula (0%) menjadi (25%), kategori baik yang semula (16,67%) menjadi (66,67%), kategori kurang yang semula (66,67%) menjadi (8,33%), dan kategori kurang sekali yang semula (16,67%) menjadi (0%). Sedangkan hasil *posttest* meningkat untuk kemampuan Long Pass bola diam kategori baik sekali yang semula (0%) menjadi (30,33%), kategori baik yang semula (16,67%) menjadi (66,67%), kategori kurang yang semula (75%) menjadi (0%), dan kategori kurang sekali yang semula (8,33%) menjadi (0%).

Setelah itu, hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan statistik untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh metode latihan *crossbar* dan *crossing* permainan sepak bola meningkatkan keterampilan Long Pass atlet PERSETAJA

PEMBAHASAN

Uji diatas digunakan uji non parametric Wilcoxon signed ranking test Biasanya uji stastitik yang digunakan pada model penelitian untuk melihat pengaruh metode terhadap hasil percobaan dengan membandingkan pre test dan *posttest* digunakan uji Paired sampel test. Namun, untuk uji tersebut data harus berdistribusi normal. Data pada penelitian setelah uji Paired sample test tidak berdistribusi normal. Alternatifnya digunakan data selisih antara pre test dengan post test. Jika data selisih berdistribusi normal, maka bisa dilakukan Paired sampel test. Hasil uji pada kedua selisih data tes bola bergerak dan diam pada penelitian ini tetap tidak normal . maka langkah terakhir dilakukan uji non parametric Wilcoxon signed ranking test. Pengaruh Metode Crossbar Dan Crossing Terhadap Hasil Long Pass secara statistik berpengaruh signifikan untuk kedua jenis tes Bobby Charlton ($P \text{ value} \leq 0,05$ (Lingkaran orange)).

Berdasarkan analisis statistik yang dilakukan menggunakan software SPSS maka didapat hasil metode latihan *crossbar* dan *crossing* berpengaruh secara statistik terhadap hasil longpass atlet SSB PERSETAJA dengan nilai signifikansi 0,019 ($p \text{ value} \leq 0,05$). Mengingat hasil penelitian yang diarahkan oleh para ilmuwan, dapat dipahami metode latihan *crossbar* dan *crossing* merupakan salah satu kegiatan yang sangat ampuh dalam mengembangkan lebih lanjut kemampuan long pass bola dalam pertandingan sepak bola, khususnya bagi atlet yang berusia 15-25 tahun SSB PERSETAJA tahun 2024. Hal ini dikarenakan metode latihan *crossbar* dan *crossing* dapat membantu atlet meningkatkan teknik long pass. Tes ini juga terselenggara berkat semangat dan inspirasi para atlet yang sangat baik dalam melakukan kegiatan dan menyelesaikan program persiapan dengan baik, penguasaan prosedur yang sangat baik dan disiplin atlet dalam melakukan kegiatan dengan baik. diberikan untuk menjadi elemen pendukung dalam mencapai hasil eksplorasi besar.

Pengujian hipotesis didasarkan pada:

Ho : Ditolak bila metode latihan *crossbar* dan *crossing* tidak berpengaruh terhadap hasil Long Pass atlet SSB PERSETAJA.

Ha : Diterima bila metode latihan *crossbar* dan *crossing* berpengaruh terhadap hasil Long Pass atlet SSB PERSETAJA.

Berdasarkan analisis statistik yang dilakukan menggunakan software SPSS maka didapat hasil metode latihan crossbar dan crossing berpengaruh secara statistik terhadap hasil longpass atlet SSB PERSETAJA dengan hasil signifikansi 0,019 ($p \text{ value} \leq 0,05$).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan analisis dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan crossbar dan crossing terhadap hasil long pass sepak bola pada atlet usia 15-25 tahun di SSB PERSETAJA Simalungun tahun 2024. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan hasil pembahasan peneliti, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut: Sebagai referensi bagi para pelatih sebagai bahan masukan dan menambah wawasan dalam menerapkan metode latihan *Crossbar* dan *Crossing* ini saat proses latihan. Untuk peneliti selanjutnya dan pelatih agar lebih inovatif dalam mendesain metode latihan agar menyenangkan dan memiliki dampak besar terhadap hasil yang diharapkan

DAFTAR PUSTAKA

- Amir Supriadi, Mesnan. The Effect of Teaching Style and Interest on Passing Learning Outcomes in Football Games. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol 1 No.6 (2023).
- Amir Supriadi. Hubungan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol 14 No 1. 1-14.
- Astuti, S. (2020). Efektivitas metode latihan untuk meningkatkan kemampuan passing jauh pada pemain sepak bola. Tesis Magister Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Jakarta.
- Aulia Afif, Hermanzoni Pengaruh Latihan Pliometric Terhadap Kemampuan Long pass. Padang 2019
- Bambang, H. (2019). Metode latihan crossbar dan crossing: Studi pada atlet sepak bola pemula. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(2), 76-88.
- Chandra, R. (2018). Latihan teknik dasar dalam sepak bola: Fokus pada passing dan shooting. Buku Ajar Pendidikan Jasmani, PT. Elex Media Komputindo.
- Dewi, N. (2022). Strategi latihan untuk peningkatan teknik long pass dalam sepak bola. *Jurnal Penelitian Olahraga*, 13(1), 25-37.
- Erwin, F. (2020). Pengaruh berbagai metode latihan terhadap performa passing sepak bola. Tesis Magister Olahraga, Universitas Gadjah Mada.
- Fauzi, A. (2017). Latihan teknik crossbar dan pengaruhnya terhadap hasil latihan. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 8(1), 112-124.
- Gunawan, I. (2019). Peningkatan kemampuan passing dalam sepak bola melalui metode latihan spesifik. *Jurnal Pendidikan dan Kebugaran*, 14(2), 62-73.
- Hadi, S. (2021). Evaluasi metode latihan crossbar dalam meningkatkan teknik long pass. Skripsi, Universitas Negeri Surabaya.
- Indra, M. (2018). Pengaruh metode latihan terhadap kemampuan passing jauh dalam sepak bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 10(4), 89-101.
- Joko, P. (2019). Metode latihan crossing dan dampaknya terhadap akurasi long pass. Tesis Magister Pendidikan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Kurniawan, T. (2020). Studi efektivitas metode latihan dalam meningkatkan teknik long pass. *Jurnal Penelitian Pendidikan Olahraga*, 11(2), 143-155.
- Lutfi, A. (2018). Penerapan latihan crossbar pada atlet sepak bola: Studi kasus dan analisis. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(1), 102-115.
- Nanda, Y. (2019). Efektivitas latihan crossing dalam meningkatkan hasil long pass. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 12(3), 67-79.
- Omar, R. (2020). Pengaruh metode latihan terhadap keterampilan teknik dalam sepak bola.

- Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta.
Pengembangan IPTEK (PPPITOR). Kantor Menteri Negara dan Olahraga.
- Putu, W. (2021). Analisis pengaruh metode latihan terhadap akurasi passing jauh. *Jurnal Penelitian Olahraga dan Kesehatan*, 13(2), 155-167.
- Qomar, Z. (2019). Latihan teknik dasar sepak bola: Fokus pada long pass dan crossing. Tesis Magister Olahraga, Universitas Padjadjaran.
- Rina, L. (2018). Latihan teknik dan peningkatan performa passing jauh dalam sepak bola. *Jurnal Olahraga Terapan*, 9(3), 95-107.
- Rizal Raden Shufi Mubarak , H. Abdul Narlan. Pengaruh Latihan Long passing Menggunakan Sasaran Berurutan Terhadap Ketepatan Long passing Dalam Permainan Sepak Bola, Universitas Siliwangi 2019.
- Sari, D. (2020). Pengaruh latihan crossbar terhadap hasil latihan long pass pada pemain sepak bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 14(1), 34-46.
- Tariq, H. (2019). Latihan crossing dan dampaknya terhadap teknik passing dalam sepak bola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 88-100.
- Umar, F. (2021). Studi tentang metode latihan crossbar dan crossing pada atlet sepak bola. Skripsi, Universitas Negeri Malang.
- Vina, S. (2018). Peningkatan teknik long pass melalui metode latihan spesifik. *Buku Panduan Pendidikan Jasmani*, PT. Erlangga.
- Wahyudi, B. (2020). Efek metode latihan crossbar dan crossing terhadap teknik long pass. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Olahraga*, 11(4), 122-134.
- Zainal, M. (2019). Metode latihan untuk meningkatkan hasil long pass dalam sepak bola. Tesis Magister Pendidikan Jasmani, Universitas Hasanuddin.