



Pengaruh Model Latihan Filanesia terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola di SMP Negeri 15 Padang

Ilham, Emral, Arsil, Haripah Lawanis

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia
ilhampra705@gmail.com, emralunp@fik.unp.ac.id, arsilfik@gmail.com,
haripahlawanis@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Model Latihan Filanesia, Teknik Dasar, Sepakbola

Abstrak : Permasalahan penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan teknik dasar sepakbola pemain SMP Negeri 15 Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh model latihan filanesia terhadap kemampuan teknik dasar sepakbola pemain SMP Negeri 15 Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*Quasy experiment*). Penelitian ini dilaksanakan dilapangan Opel Lubuk Buaya pada bulan Januari s.d Februari 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SMP Negeri 15 padang yang berjumlah 18 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total samling, maka jumlah sampel adalah 18 orang pemain. Instrument penelitian menggunakan tes kemampuan teknik dasar sepakbola yang terdiri dari tes *passing*, *dribbling* dan *shooting*. Teknik analisis data menggunakan analisis uji beda mean atau uji t. Hasil penelitian ini adalah Terdapat pengaruh Model Latihan filanesia secara signifikan Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepakbola di SMP Negeri 15 Padang $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($8,86 > 1,74$). Artinya latihan ini sangat direkomendasikan dalam usaha peningkatan kemampuan teknik dasar sepakbola pemain.

Keyowrds : *Filannesia training model, Basic techniques, Football*

Abstract : *The problem of this research is the low basic technical skills of football players at SMP Negeri 15 Padang. The purpose of this study was to determine the effect of the Filanesian training model on the basic technical skills of football players at SMP Negeri 15 Padang. This type of research is quasi-experimental research. This research was carried out in the Lubuk Buaya Opel field from January to February 2023. The population in this study were all players of SMP Negeri 15 Padang, totaling 18 players. The sampling technique uses the total sampling technique, so the number of samples is 18 players. The research instrument used a test of basic football technique skills consisting of passing, dribbling and shooting tests. Data analysis techniques using analysis of the mean difference test or t test. The results of this study are that there is a significant influence of the Filnesia Training Model on the Basic Technical Skills of Football Games at SMP Negeri 15 Padang $t_{count} > t_{table}$ ($8.86 > 1.74$). This means that this exercise is highly recommended in an effort to improve the basic technical skills of football players.*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah kebutuhan setiap manusia karena olahraga merupakan kegiatan yang

sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Selain itu olahraga tidak

hanya untuk menjaga kebugaran jasmani saja akan tetapi bisa juga untuk mencapai prestasi yang tinggi, Tujuan keolahragaan nasional yaitu memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran prestasi, kualitas manusia menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa. Untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional pemerintah harus melakukan pembinaan olahraga prestasi di setiap cabang olahraga. Dalam pengembangan dan pembinaan pemerintah harus melakukannya secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Olahraga prestasi adalah kemampuan prestasi olahraga menggambarkan tingkat penguasaan suatu prestasi olahraga tertentu dan ditentukan oleh struktur kondisi yang kompleks dari sejumlah faktor khusus prestasi adapun faktor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, taktik dan mental internal serta sarana dan prasarana yang digunakan secara eksternal (Syafuruddin, 2013, p. 29). Diantara cabang olahraga prestasi yang banyak dilakukan pengembangan dan pembinaannya, baik di masyarakat maupun disekolah adalah cabang olahraga sepak bola. Ide permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang kita sendiri dari kebobolan (Bahtra et al., 2021, p. 390). Di dalam permainan sepakbola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang atau *kipper* yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan (Ikbar et al., 2019, p. 28). Sepakbola adalah permainan

yang sangat populer, dalam arti lain dapat dikatakan sepakbola merupakan olahraga favorit di seluruh dunia, digemari oleh para anak-anak, remaja, orang dewasa bahkan para orang tua dengan tujuan yang berbeda-beda. Ada untuk mencapai prestasi, rekreasi, dan untuk menjaga kebugaran jasmani dan sebagainya. Permainan sepakbola ini dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan sebelas orang (Nirwandi, 2017, p. 19)

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang telah dikembangkan dan disebarluaskan baik di masyarakat maupun di sekolah. Sepak bola merupakan olahraga favorit dan disukai masyarakat Indonesia dan bisa mengharumkan nama bangsa. Olahraga ini merupakan bidang yang sangat merakyat dan dapat dilakukan oleh semua tingkatan: kelas atas, menengah dan bawah, anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua yang beranggotakan sebelas orang per tim dengan dipimpin oleh wasit dan dibantu oleh asisten 1, asisten 2 dan wasit cadangan. Permainan ini dimainkan di lapangan dengan panjang 100-110 m dan lebar 64-75 m dengan alokasi waktu 2 kali 45 menit. Tujuan bermain sepak bola adalah memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mencegah serangan lawan memasukkan bola ke gawang sendiri.

Empat momen atau situasi penting dalam permainan sepakbola yaitu Sasaran pada saat "menguasai bola" (moment pertama), Sasaran pada saat "lawan menguasai bola" (moment kedua), Sasaran pada masa "transisi/pergantian dari menyerang ke bertahan (moment ketiga), dan Sasaran pada masa "transisi/pergantian dari bertahan ke menyerang (moment keempat) (Emral, 2018, pp. 89-93). Pembagian momen ini perlu dipahami sebagai suatu keutuhan karena terjadi dalam hubungan yang saling bergantung. Fase menyerang ditandai dengan

perilaku tim ketika menguasai bola. Transisi dari menyerang ke bertahan terjadi saat tim kehilangan bola yang dicirikan oleh tindakan tim tepat setelah kehilangan possession dan berubah dari sikap menyerang menjadi bertahan. Fase bertahan dicirikan oleh tindakan tim ketika mereka tidak memiliki bola. Transisi dari bertahan ke menyerang terjadi saat tim memenangkan bola dari lawan mereka.

Seseorang untuk mampu bermain dia harus menguasai atau memiliki keterampilan teknik dasar sepakbola. *Players must master the techniques in play, such as shooting, passing, dribbling and heading, it may result in injury therefore, the basic techniques must be considered seriously.* Artinya keterampilan teknik dasar sepakbola tersebut merupakan teknik yang harus dipelajari secara serius agar tidak menimbulkan cedera pada saat melakukan permainan sepakbola (Erianti et al., 2020, p. 93). Teknik dasar menendang yang karakteristik dan aktivitas yang paling dominan dilakukan selama permainan berlangsung adalah Teknik dasar passing dan shooting. Passing merupakan keterampilan dalam memberikan/mengoper bola pada teman dengan tepat dan akurat (Wiriawan & Irawan, 2019, pp. 438–451). Sementara shooting merupakan keterampilan teknik yang sangat penting. Karena dengan shooting gol sering terjadi dalam sebuah pertandingan sepakbola. Dengan banyaknya gol yang mampu dicetak ke gawang lawan dan menghindari gawang sendiri dari kebobolan akan membantu suatu tim bisa meraih suatu kemenangan dalam pertandingan (Arwandi et al., 2020, pp. 182–190). Dalam permainan sepak bola keahlian dalam penerapan shooting ini sebagai peristiwa dalam meraih kemenangan disaat melakukan pertandingan (Putra et al., 2022, p. 113). *Dribbling* merupakan teknik dalam

usaha membawa bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung (Yulifri & Arsil, 2018, p. 94).

Teknik dasar sangat bergantung pada kondisi fisik yang baik agar strategi yang direncanakan dapat berjalan dengan baik. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh dari unsur pembinaan dan peningkatan mutu yang saling berkaitan. Kondisi fisik tersebut antara lain: (1) daya tahan (*Endurance*) adalah kemampuan seseorang melaksanakan gerak dengan seluruh tubuhnya dalam waktu yang cukup lama dan dengan tempo sedang sampai cepat tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat, (2) kekuatan (*Strength*) adalah kemampuan otot dalam menahan atau menerima beban dalam melaksanakan pekerjaan. Kekuatan merupakan salah satu komponen yang sangat penting untuk menunjang aktivitas fisik, khususnya dalam berolahraga. Komponen ini mutlak diperlukan untuk meraih prestasi puncak (Hardiansyah, 2017, p. 543), (3) daya ledak (*Power*) adalah kemampuan dalam menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara *explosive* atau dengan cepat (Edwarsyah, 2017, p. 4), (4) kecepatan (*Speed*) adalah suatu kemampuan tubuh yang mampu bergerak dengan cepat dan tepat dengan melawan beban, berat, dan waktu (Hardiansyah, 2018, p. 118), (5) kelenturan (*Flexibility*) adalah salah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerak. Dengan memiliki kelenturan, maka seorang atlet lebih bebas bergerak sesuai keinginannya dalam proses latihan maupun pertandingan (Syafuruddin, 2013, p. 112), (6) kelincahan (*Agility*) Kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti gesit atau cekatan. Di dalam gerak yang gesit atau cekatan akan menyangkut koordinasi merangkaikan beberapa gerakan ((FIK-UNP et al., 2018, p.

79), (8) keseimbangan (Balance) Keseimbangan adalah komponen yang diperlukan untuk berhasil menyelesaikan kegiatan fungsional termasuk keterampilan lokomotor dan manipulative dalam melakukan aktivitas sehari-hari, misalnya bermain, berlari dan melompat (Melo et al., 2017, p. 263), (9) koordinasi (Coordination) merupakan perwujudan pengaturan terhadap proses-proses motorik terutama terhadap kerja-kerja otot (Bakhtiar et al., 2020, p. 11).

kondisi fisik tetap harus didukung oleh mentalitas yang baik agar rasa percaya diri muncul secara alami agar taktik dapat dijalankan dengan benar. Selain kondisi fisik, untuk dapat melakukan berbagai teknik dasar sepak bola juga diperlukan model latihan, yaitu suatu metode penyampaian konsep sepak bola kepada pemain terdidik. Pendekatan ini mempertimbangkan efektivitas penyampaian pesan, serta tuntutan setiap kelompok umur untuk belajar sepak bola.

Berdasarkan observasi awal yang penulis lakukan pada pemain sepak bola SMPN 15 Padang di lapangan saat latihan serta dalam pertandingan pada kejuaraan yang telah di ikuti, secara langsung penulis melihat masih banyak pemain sepak bola SMPN 15 Padang tidak sesuai yang diinginkan terhadap teknik dasar sepak bola yang dilakukannya, hal ini terlihat pada waktu pemain Sepak bola SMPN 15 padang mendribel bola untuk melewati lawan pada saat bertanding dan bola sering tidak terkuasai dengan baik, dalam situasi seperti ini pemain susah melakukan untuk menusuk daerah pertahanan lawan, maupun pada saat passing pemain melakukan tidak sesuai sasaran sehingga teman untuk menerima bola susah bahkan bola mudah diambil lawan dan begitupun *shooting*.

Terlihat di pertandingan terakhir pemain Sekolah Menengah Pertama Negeri 15 Padang, mengikuti turnamen Gala Siswa Indonesia (GSI) antar Sekolah Menengah Pertama se-Kota Padang. Sepak bola di SMPN 15 Padang dalam latihan pelatih menerapkan model latihan yang diterapkan kurang variatif dan terkesan membosankan bahkan ada yang proses latihan tidak tersusun secara sistematis, dan pelatih pun hanya memberikan intruksi yang sulit dipahami pemain sepak bola di SMPN 15 Padang, pemain pun sering mengeluh dalam latihan berhubung pelatih memberikan materi monoton yang membuat pemain tidak berkembang dengan keterampilan teknik dasar sepak bola. Berdasarkan fenomena tersebut penulis tertarik untuk melakukan penerapan filanesia dengan penelitian yang berjudul "Pengaruh model latihan filanesia terhadap kemampuan teknik dasar Sepak bola di SMPN 15 Padang"

METODE

Berisi jenis penelitian, waktu dan tempat penelitian, Populasi dan sampel penelitian, prosedur, instrumen dan teknik analisis data serta hal-hal lain yang berkaitan dengan cara penelitiannya. Hal-hal lain yang berkaitan dengan cara penelitiannya dapat ditulis dalam bentuk paragraf.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu yang digunakan untuk mencari pengaruh latihan filanesia terhadap kemampuan teknik dasar permainan sepakbola. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*pretest-posttest onegroup*" (Sandjaja et al., 2011, p. 124). *Pretest-posttest onegroup* adalah desain dengan observasi dilakukan sebelum eksperimen (O_1), disebut *pre-test* dan observasi sesudah eksperimen (O_2) disebut *post-test*. Penelitian ini

bertempat di SMP Negeri 15 Padang pada bulan Januari sampai Februari 2023. Populasi adalah kumpulan dari seluruh unsur atau elemen atau unit pengamatan (observation unit) yang akan diteliti (Asra, 2015, p. 70). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola di SMPN 15 Padang. Berdasarkan pengamatan, pemain yang berlatih di SMPN 15 Padang berjumlah 18 orang laki-laki. Sampel adalah sebagian dari unsur atau elemen atau unit pengamatan dari populasi yang sedang dipelajari tersebut (Asra, 2015, p. 70). Berpedoman kepada populasi pemain sepakbola di SMPN 15 Padang yang berlatih berjumlah 18 orang laki-laki, maka digunakan teknik penarikan sensus dengan demikian semua populasi dijadikan sampel dalam penelitian ini. Data diambil dari dua kali pengukuran yaitu pre-test sebelum perlakuan dan post-test setelah perlakuan diberikan. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan data penelitian yang akan diolah untuk menguji hipotesis. Teknik analisis data yang digunakan untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah menggunakan rumus t-tes yaitu dengan membandingkan antara data awal (*pretest*) dan data akhir 2 (*posttest*) sebagai berikut :

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{n(n-1)}}$$

Keterangan:

- \bar{x}_1 = mean sampel pertama
 - \bar{x}_2 = mean sampel kedua
 - D = beda antara skor pertama dan kedua
 - D^2 = kuadrat beda
 - $\sum D^2$ = jumlah kuadrat beda
 - n = jumlah sampel
- Derajak kebebasan : (dk) = $n - 1$ (Syafri, 2010, p. 176)

HASIL

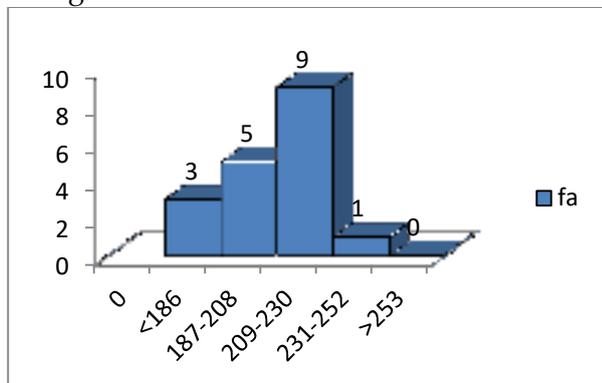
Berdasarkan penilaian *Pre Test* Kemampuan Teknik Dasar, dari 18 orang sampel diperoleh skor maksimal = 236 dan skor minimal = 169. Kemudian diperoleh standar deviasi = 19,4 dan skor rata-rata = 206,4. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*Pre Test*) Kemampuan Teknik Dasar Siswa di SMP Negeri 15 Padang

No	Kelas Interval	Pre Test		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (Fr)	
1	>253	0	0.0	Baik Sekali
2	231-252	1	5.6	Baik
3	209-230	9	50.0	Sedang
4	187-208	5	27.8	Kurang
5	<186	3	16.7	Kurang Sekali
Jumlah		18	100	

Berdasarkan tabel 1, hasil data *Pre Test* Kemampuan Teknik Dasar sepakbola siswa di SMP Negeri 15 Padang, dari 18 orang siswa tidak ada siswa yang memiliki skor Kemampuan Teknik Dasar pada kelas interval >253, berada pada kategori baik sekali. 1 orang (5,6%) memiliki skor Kemampuan Teknik Dasar pada kelas interval 231-252, berada pada kategori baik. 9 orang (50%) memiliki skor Kemampuan teknik dasar pada kelas interval 209-230, berada pada kategori sedang. 5 orang (27,78%) memiliki skor Kemampuan teknik dasar pada kelas interval 133-152, berada pada kategori kurang, dan 3 orang (16,67%) memiliki skor Kemampuan teknik dasar pada kelas interval <186, berada pada kategori kurang sekali. berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata kemampuan teknik dasar sepakbola di SMP Negeri 15 kota padang adalah 206,4, maka kemampuan

teknik dasar sepakbola di SMP Negeri 15 Padang, berada pada kategori kurang. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan pada histogram berikut ini:



Gambar 1. Histogram Hasil Tes Awal (*Pre-Test*) Kemampuan Teknik Dasar Siswa SMP Negeri 15 Padang

Berdasarkan penilaian *Post Test* Kemampuan Teknik Dasar, dari 18 orang sampel diperoleh skor maksimal = 248 dan skor minimal = 204. Kemudian diperoleh standar deviasi = 14.1 dan skor rata-rata = 234.3. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes akhir (*Post Test*) Kemampuan Teknik Dasar Siswa di SMP Negeri 15 Padang

No	Kelas Interval	Post Test		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (Fr)	
1	>253	0	0.0	Baik Sekali
2	231-252	13	72.2	Baik
3	209-230	3	16.7	Sedang
4	187-208	2	11.1	Kurang
5	<186	0	0.0	Kurang Sekali
Jumlah		18	100	

Berdasarkan tabel 2, hasil data *Post Test* Kemampuan Teknik Dasar sepakbola siswa di SMP Negeri 15 Padang, dari 18 orang siswa

tidak ada siswa yang memiliki skor Kemampuan Teknik Dasar pada kelas interval >253, berada pada kategori baik sekali. 13 orang (72,2%) memiliki skor Kemampuan Teknik Dasar pada kelas interval 231-252, berada pada kategori baik. 3 orang (16,7%) memiliki skor Kemampuan teknik dasar pada kelas interval 209-230, berada pada kategori sedang, dan 2 orang (11,1%) memiliki skor Kemampuan teknik dasar pada kelas interval 133-152, berada pada kategori kurang. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata kemampuan teknik dasar sepakbola di SMP Negeri 15 kota padang adalah 206,4, maka kemampuan teknik dasar sepakbola di SMP Negeri 15 Padang, berada pada kategori kurang.

PEMBAHASAN

Hasil pengujian hipotesis yang pertama didapat kelompok Model Latihan teknik dasar nilai tes awal : *mean* 206,4, tes akhir : *mean* 234,3. Berdasarkan hasil perhitungan data *pre test* dan *post test* dengan menggunakan pendekatan statistik uji-t kelompok Model Latihan teknik dasar memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar pemain SMP Negeri 15 Padang dengan thitung 8,86 sedangkan T tabel 1,74 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n-1 = 17$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($8,86 > 1,74$). Dengan kata lain hipotesis penelitian yang diajukan secara signifikan teruji kebenarannya.

Sebagaimana pada kajian teori filanesia adalah sebuah filosofi yang menjadi fondasi dan karakter sepakbola Indonesia, baik untuk pembinaan usia dini sampai professional dari segi individu maupun tim. Filosofi Sepakbola Indonesia adalah suatu rumusan cara bermain yang dipilih oleh Indonesia untuk menuju ke level prestasi sepakbola tertinggi. Untuk itu

dibutuhkan suatu metode dan strategi tahapan latihan demi mencapai impian tersebut. Model Latihan dan metode melatih adalah suatu cara yang dipakai untuk bisa menyampaikan ide sepakbola ke pemain yang dididik.

Tahapan latihan yang dipilih PSSI adalah membagi kelompok usia menjadi 4 fase. Fase Pertama adalah untuk kelompok usia 6-9 tahun yang dinamakan Fase Kegembiraan Sepakbola. Fase Kedua adalah kelompok usia 10-13 tahun yang dinamakan Fase Pengembangan Skill Sepakbola. Fase Ketiga adalah kelompok usia 14-17 tahun yang dinamakan Fase Pengembangan Permainan Sepakbola. Sedang, fase terakhir adalah kelompok usia 18 tahun ke atas (senior) yang dinamakan Fase Penampilan.

Model Latihan filanesia merupakan latihan yang memrogramkan agar pemain terbiasa dengan situasi bermain bola sebenarnya atau saat pemain melakukan pertandingan. Karena lewat metode filanesia mengajarkan pemain menguasai kemampuan teknik dasar dalam bentuk bermain, didalam main-belajar-main pemain diasak beberapa macam bentuk teknik dasar seperti passing, dribbling dan shooting. Didalam latihan tersebut disamping teknik dasar pemain, mental pemain juga diasah dalam Model Latihan ini. Sehingga dampak pemrograman latihan ini akan terlihat dalam pertandingan yang sebenarnya. Pemain akan terlihat seperti biasa karena mental pemain saat memegang bola sudah sangat terlatih melalui metode filanesia ini.

Untuk itu dalam pengembangan sepakbola usia dini program filanesia ini sangat dianjurkan untuk pengembangan keterampilan teknik dasar dan mental pemain. Sehingga dalam program ini akan lahir bibit-bibit unggul untuk kemajuan sepakbola di masa depan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini adalah Terdapat pengaruh Model Latihan filanesia secara signifikan Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepakbola di SMP Negeri 15 Padang $t_{hitung} > t_{tabel} (8,86 > 1,74)$

DAFTAR PUSTAKA

- E., Astuti, Y., . Z., . D., & . K. (2020). Studi Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa Smp Negeri 3 Kota Padang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(2), 92. <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i2.29828>
- Arwandi, J., Ridwan, M., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Pengaruh Bentuk Latihan Squat Jump Terhadap Kekuatan Shooting Sepakbola Atlet Pro:Direct Academy. *Jurnal MensSana*, 5(2), 182–190. <https://doi.org/10.24036/menssana.05022.0.11>
- Asra, A. (2015). *Metose Penelitian Survey*. IN Media.
- Bahtra, R., Tohidin, D., & Naza Putra, A. (2021). The Effect Of Extensive Interval Method Training On The Vomax Capacity Soccer Player. *Halaman Olahraga Nusantara (NON)*, 4(2), 390–399. <http://dx.doi.org/10.31851/hon.v4i2.5593>
- Bakhtiar, S., Johor, Z., Pulungan, A. A., Oktarifaldi, O., Syahputra, R., & Putri, L. P. (2020). Pengaruh Koordinasi Mata-Tangan, Body Mass Index dan Jenis Kelamin terhadap Kemampuan Objek Kontrol Siswa PAUD. *Jurnal MensSana*, 5(1), 9. <https://doi.org/10.24036/jm.v5i1.119>

- Edwarsyah, H. & S. (2017). PENGARUH METODE PELATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT UNIT KEGIATAN OLAHRAGA UNIVERSITAS NEGERI PADANG. Edwarsyah, Sefri Hardiansyah, Hilmainur Syampurma. *Journal Undiksha*, 1–10.
- Emral. (2018). *Sepak Bola Dasar*. Sukabina Press.
- FIK-UNP, Z., Umar, A., & FIK-UNP, A. (2018). Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai. *Jurnal MensSana*, 3(1), 77. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.68>
- Hardiansyah, S. (2017). The Influence Of Circuit Training Method On The Enhancement Of Physical Fitness Of Sports Education Department Students. *Proceedings The 1st Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sports Science*, 550826.
- Hardiansyah, S. (2018). Kondisi Fisik Adalah Salah Satu Prasarat Yang Sangat Diperlukan Dalam Setiap Usaha Peningkatan Prestasi Seorang Atlet, Bahkan Dapat Dikatakan Dasar Landasan Titik Tolak Suatu Awal Olahraga Prestasi. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117–123.
- Ikbar, D. M., Zarwan, Z., & Emral, E. (2019). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola Siswa SMPN 3 Painan. *Jurnal JPDO*, 2(2), 25–29.
- Melo, R. de S., Marinho, S. E. D. S., Freire, M. E. A., Souza, R. A., Damasceno, H. A. M., & Raposo, M. C. F. (2017). Static and dynamic balance of children and adolescents with sensorineural hearing loss. *Einstein (Sao Paulo, Brazil)*, 15(3), 262–268. <https://doi.org/10.1590/S1679-45082017AO3976>
- Nirwandi, N. (2017). Tinjauan Tingkat VO2 Max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Bukittinggi. *JURNAL PENJAKORA FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN*, 4(2), 18–27.
- Putra, A. N., Lawanis, H., & Bahtra, R. (2022). Efektivitas Latihan Small Side Games Terhadap Keterampilan Shooting Siswa SSB Usia 12 Tahun. *Jurnal Sport Saintika*, 7(1), 111–120. <https://doi.org/10.24036/Sporta>
- Sandjaja, B., Heriyanto, A., & Harsono. (2011). *Panduan Penelitian*. Prestasi Pustaka.
- Syafril. (2010). *Statistika*. Padang: Sukabina Press.
- Syafruddin. (2013). *Ilmu kepelatihan Olahraga*. UNP Press.
- Wiriawan, W., & Irawan, R. (2019). Futsal, Modifikasi Instrument Mengoper Bola Rendah Untuk Tes Passing. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2, 438–451.
- Yulifri, & Arsil. (2018). *Permainan Sepakbola*. FIK UNP.