



Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Pada Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Porseto Tanah Batu U-13 Kabupaten Sinjujung

Farras Furqan, Jonni, Yulifri, Williadi Rasyid

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia
farrasfurqan14@gmail.com , drs.jonni@yahoo.com , yulifri@fik.unp.ac.id ,
will@yahoo.com

Kata Kunci : Kemampuan, Teknik Dasar, Sepakbola

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya prestasi sekolah sepakbola Porseto Tanah Batu U-13. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar pemain sekolah sepakbola Porseto Tanah Batu U-13. Penelitian ini adalah penelitian dengan metode kuantitatif dengan menggunakan analisis deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain sepakbola (SSB) Porseto Tanah Batu yang berjumlah 65 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 22 orang. Data dianalisis dengan statistik deskriptif. Hasil penelitian tinjauan kemampuan teknik pemain sepakbola (SSB) Porseto Tanah Batu U-13 adalah rata-rata dalam kategori baik dengan presentase (13,64%) ,selanjutnya kategori baik sekali (9,09%), kategori sedang (59,09%), kategori kurang (13,64%), dan terakhir kategori kurang sekali (4,55%).

Keywords : *Skill, basic techniques, football*

Abstract : *The problem in this study is the low achievement of U-13 Porseto Tanah Batu soccer school. This study aims to determine the level of basic technical ability of U-13 Porseto Tanah Batu soccer school players. This research is a quantitative method research using descriptive analysis. The population in this study were all soccer school players (SSB) Porseto Tanah Batu which amounted to 65 people. The sampling technique used purposive sampling. Thus the sample in this study amounted to 22 people. Data were analyzed with descriptive statistics. The results of the research on the review of the technical abilities of U-13 Porseto Tanah Batu soccer players (SSB) are on average in the good category with a percentage (13.64%), then the excellent category (9.09%), the moderate category (59.09%), the less category (13.64%), and finally the category is very less (4.55%).*

PENDAHULUAN

Olahraga di tanah air masih membutuhkan perhatian dan pembinaan khusus dalam usaha mencari bibit yang baru maupun usaha meningkatkan prestasi atlet. Olahraga adalah suatu aktifitas yang dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kegiatan

masyarakat. Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga agar kesegaran jasmani tetap berada dalam kondisi yang baik. Sering terlihat laki-laki maupun perempuan, tua atau muda melakukan latihan-latihan olahraga, baik di lapangan maupun di jalan, semua ini mereka lakukan agar kesehatan dan kesegaran jasmani tetap baik yang digunakan sebagai dasar penting untuk

hidup Bahagia dan bermanfaat. Olahraga memiliki peranan yang sangat penting baik untuk peningkatan prestasi, kesegaran jasmani bahkan pembinaan generasi muda.

Dalam BAB II pasal 4 Undang-undang Republik Indonesia Nomor 11 tentang sistem keolahragaan tahun 2022 yang dijelaskan bahwa: Keolahragaan bertujuan: a) memelihara dan meningkatkan Kesehatan dan kebugaran, prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia, b) menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, kompetitif, dan disiplin, c) mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, d)memperkuat ketahanan nasional, e) mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa, dan f) menjaga perdamaian dunia. Asril (2023) Dalam upaya membina prestasi sepakbola, adanya bibit pemain yang bagus perlu pengolahan secara ilmiah agar nantinya muncul prestasi maksimal pada usia- usia tertentu, pemain berbakat muda dapat ditemukan di sekolah sekolah klub, organisasi pemuda dan kampung-kampung serta di Sekolah Sepakbola.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa prestasi olahraga akan dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa di level internasional. Dapat dikatakan bahwa prestasi olahraga akan mengharumkan nama dan bangsa Indonesia di dunia internasional. Pembinaan prestasi olahraga tidak bisa dilakukan dalam waktu sebentar. Pembinaan prestasi olahraga harus dilakukan mulai dari usia dini, berjenjang, terprogram dan berkelanjutan Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di kalangan masyarakat mulai dari anak-anak, orang dewasa bahkan sampai orang tua sekalipun, baik itu laki-laki maupun perempuan. Proses menjadi pemain yang profesional dan andal sangat panjang

dan membutuhkan pelatihan pemrograman berkelanjutan berdasarkan metode, sistem, dan kurikulum yang disesuaikan.

Tujuan sepakbola yaitu permainan yang bisa dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri dari 11 pemain, setiap tim akan berusaha memainkan bola dan menjaga bola supaya tidak direbut oleh lawan dengan

tujuan akhir memasukan bola ke gawang lawan untuk memperoleh skor. Seperti dinyatakan (Syukur & Soniawan, n.d.2015) sepakbola adalah suatu permainan yang harus memiliki banyak energi, memiliki kepintaran saat berada di lapangan sehingga memunculkan semangat, sehingga memberikan kesenangan dalam sebuah tim. sedangkan (Septian Nosa 2013), bahwa sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan secara beregu atau tim, dimana tim atau regu yang bermain baik dan disiplin yang akan mampu melakukan permainan yang solid dan struktur yang artinya tim atau regu memiliki kerjasama yang baik.

Dari uraian di atas dijelaskan bahwa banyak faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan seorang pemain tersebut, namun penulis hanya terfokus pada kemampuan teknik dasar pemain sepakbola sekolah sepakbola Porseto Tanah bato yang belum dikuasai dengan baik. Teknik yang dimaksud adalah teknik sepakbola, menurut safruddin (2011) adalah "suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh seorang atlet untuk menyelesaikan/memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efisien". Misalnya saja bagaimana caranya seorang menendang bola, melakukan passing, mengontrol dan menggiring bola, sehingga bola dapat terarah kepada sasaran yang diinginkan

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan apa adanya. Sebagaimana yang dikemukakan Suharsimi Arikunto (2019) bahwa: "Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian". Dalam penelitian ini akan diungkapkan/digambarkan tentang kemampuan teknik dasar sepakbola (SSB) Porseto Tanah batu U-13 kabupaten Sijunjung. kemampuan teknik dasar sepakbola (SSB) Porseto Tanah Batu U-13. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain (SSB) Porseto Tanah Batu yang telah terdaftar dan aktif latihan. Berjumlah sebanyak 65 orang pemain untuk lebih jelasnya rincian jumlah populasi sesuai dengan kelompok umur. Menurut Menurut Siyoto dkk. (2015) Sampel adalah Sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. (Arikunto,2019) maka penarikan sample dalam penelitian berdasarkan keadaan tertentu sehingga tidak semua populasi dijadikan sample. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive Sampling. "Purposive Sampling menurut Sugiyono (2014) adalah Teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Dengan demikian sample hanya mengambil pemain (SSB) Porseto Tanah Batu U-13, yang aktif latihan, aktif mengikuti pertandingan, bersedia latihan selama penelitian berlangsung. Berdasarkan pertimbangan tersebut peneliti mengambil pada kelompok umur 10 atau yang masih dibawah umur 13 tahun dengan

jumlah 22 pemain.

Teknik Passing&kontrol

Dari data yang didapatkan dari melakukan tes kemampuan teknik dasar pemain (SSB) Porseto Tanah Batu U-13 yaitu yang pertama pengukuran teknik kemampuan passing&control terhadap 22 sampel. Dari hasil tersebut diperoleh skor tertinggi >12,52 passing & kontrol dan skor terendah <5,21 passing & kontrol. Rata-rata mean sebesar 8,86 passing & kontrol, Simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2,44 passing & kontrol. Dari hasil gambar di atas dapat dilihat bahwa rata-rata dari tes passing&control (SBB) Porseto Tanah Batu U-13 adalah 8,86 yang dibulatkan menjadi 9 yang masuk dalam kategori sedang dengan presentasi (40,91%). Perincian kategori baik terdapat 5 frekuensi dengan presentasi (22,73)%, kategori Sangat Baik terdapat 3 frekuensi dengan presentasi (13,64)%, selanjutnya kategori kurang terdapat 4 frekuensi dengan presentasi (18,1)%. Dan terakhir yaitu kategori kurang sekali terdapat 1 frekuensi dengan presentasi (4,55%). Dari analisis data yang diperoleh terdapat skor rata-rata 9 passing&Kontrol pemain (SSB) Porseto Tanah Batu U-13. Dapat disimpulkan bahwan kemampuan passing & control pemain (SSB) Porseto Tanah Batu U- 13 berada pada kategori sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Data Kemampuan Teknik

Passing&kontrol/menahan bola.

Interval	Frekuensi	Presentase
Kategori		
>12,52	3	13,64% Baik sekali
10,08-12,525		22,73% Baik

7,65-10,08	9	40,91%	Sedang
5,21-7,65	4	18,18%	Kurang
<5,21	1	4,55%	Kurang sekali
Jumlah	22	100%	

Teknik Dribbling

Dari data yang didapatkan untuk kemampuan dribbling pemain SSB Porseto Tanah Batu U-13 diperoleh skor tertinggi <12,09 detik dan skor terendah 17,42 detik data dribbling adalah data yang diambil dengan pengukuran dengan waktu, maka skor yang kecil lebih baik dari skor yang lebih besar. Rata-rata mean 14,75 detik, simpangan baku (standar deviasi) sebesar 1,78 . bahwa rata-rata dari tes Dribbling (SBB) Porseto Tanah Batu U-13 adalah 14,75 detik yang dibulatkan menjadi 15 detik yang masuk dalam kategori sedang dengan frekuensi 7 dengan presentasi (31,82%). Perincian kategori baik terdapat 9 frekuensi dengan presentasi (40,91%), kategori Sangat Baik terdapat 0 frekuensi dengan presentasi (0%), selanjutnya kategori kurang terdapat 3 frekuensi dengan presentasi (13,64%). Dan terakhir yaitu kategori kurang sekali terdapat 3 frekuensi dengan presentasi (13,64%). Dari analisis data yang diperoleh terdapat skor rata-rata 15 detik kemampuan dribbling pemain (SSB) Porseto Tanah Batu U-13.

Teknik Shooting

Hasil data dari melakukan tes kemampuan teknik dasar pemain (SSB) Porseto Tanah Batu U-13 yaitu yang ketiga shooting pengukuran teknik kemampuan shooting. Dari hasil tersebut diperoleh skor tertinggi >9,90, shooting dan skor terendah <2,65 shooting. Rata-rata mean sebesar 6,27 shooting,

Simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2,42 shooting Dari hasil tabel 4 di atas dapat dilihat bahwa rata-rata dari tes shooting (SBB) Porseto Tanah Batu U-13 adalah 6,27 skor shooting yang dibulatkan menjadi 6 skor shooting yang masuk dalam kategori baik dengan frekuensi 3 dengan presentasi (13,64%). Perincian kategori baik sekali terdapat 3 frekuensi dengan presentasi (13,64%), kategori sedang terdapat 13 frekuensi dengan presentasi (59,09%), selanjutnya kategori kurang terdapat 3 frekuensi dengan presentasi (13,64%). Dan terakhir yaitu kategori kurang sekali terdapat frekuensi dengan presentasi 0%. Dari analisis data yang diperoleh terdapat skor rata-rata 6 skor kemampuan shooting pemain (SSB) Porseto Tanah Batu U-13. Dapat disimpulkan bahwa kemampuan shooting pemain (SSB) Porseto Tanah Batu U-13 berada pada kategori baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3

Tabel 3. Hasil Data Shooting

Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
>9,90	3	13,64%	Baik sekali
7,84-9,90	3	13,64%	Baik
5,06-7,84	13	59,09%	Sedang
2,65-5,06	3	13,64%	Kurang
<2,65	0	0%	Kurang sekali
Jumlah	22	100%	

Teknik Heading

Hasil data melakukan tes kemampuan teknik dasar pemain (SSB) Porseto Tanah Batu U-13 yaitu heading, pengukuran teknik kemampuan heading. Dari hasil tersebut diperoleh skor tertinggi >6,72 heading dan skor terendah <3,64 heading. Rata-rata mean sebesar 5,18 heading, Simpangan baku (standar deviasi) sebesar 1,03 heading, Dari hasil data

dapat dilihat bahwa rata-rata dari tes heading

(SBB) Porseto Tanah Batu U-13 adalah skor 5,18 heading yang dibulatkan menjadi 5 skor heading yang masuk dalam kategori sedang dengan frekuensi 9 dengan presentasi (40,91%). Perincian kategori kurang terdapat 6 frekuensi dengan presentasi (27,27%), kategori kurang sekali terdapat 0 frekuensi dengan presentasi (0%), selanjutnya kategori baik terdapat 5 frekuensi dengan presentasi (22,73%). Dan terakhir yaitu kategori baik sekali terdapat 2 frekuensi dengan presentasi (9,09%). Dari analisis data yang diperoleh terdapat skor rata-rata 5 skor kemampuan heading pemain (SSB) Porseto Tanah Batu U-13. Dapat disimpulkan bahwa kemampuan heading pemain (SSB) Porseto Tanah Batu U-13 berada pada kategori sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil Data Heading

Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
>6,72	2	9,09%	Baik sekali
5,70 – 6,72	5	22,73%	Baik
4,67 – 5,70	9	40,91%	Sedang
3,64 – 4,67	6	22,27%	Kurang
<3,64	0	0%	Kurang sekali
Jumlah	22	100%	

Kemampuan Teknik dasar

Berikutnya bagian terakhir dari data keseluruhan teknik dasar kemampuan pemain sepakbola (SSB) Porseto Tanah Batu U-13 di atas dapat dilihat bahwa rata-rata dari tes teknik pemain sepakbola (SBB) Porseto Tanah Batu U-13 adalah skor rata-rata 35,07 yang dibulatkan menjadi 35 skor, keseluruhan teknik dasar dengan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 3,40 yang

masuk dalam kategori baik dengan frekuensi 3 dengan presentasi (13,64%). Perincian kategori baik sekali terdapat frekuensi 2 dengan presentasi (9,09%), kategori sedang terdapat 13 frekuensi dengan presentasi (59,09%), selanjutnya kategori kurang terdapat 3 frekuensi dengan presentasi (13,64%). Dan terakhir yaitu kategori kurang sekali terdapat 1 frekuensi dengan presentasi (4,55%). Dari analisis data yang diperoleh terdapat skor rata-rata 35 skor kemampuan teknik dasar pemain sepakbola (SSB) Porseto Tanah Batu U-13. Dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik dasar pemain sepakbola (SSB) Porseto Tanah Batu U-13 berada pada kategori baik

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan teknik adalah semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seorang sudah dapat bermain sepakbola. Kita tahu bahwa seluruh kegiatan bermain sepakbola dilakukan dengan gerak-gerakan, baik gerakan berulang dilakukan tanpa bola, maupun gerakan yang dilakukan dengan bola. Oleh sebab itu teknik dasar sepakbola dikatakan teknik dasar sepakbola terdiri dari teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Menurut R. Bahtara (2022) teknik dasar sepakbola merupakan satu komponen atau unsur gerakan yang mendasari agar kegiatan olahraga dapat dilakukan yang disesuaikan kondisi manusia, pemecahan tugas Gerakan terhadap hasil yang akan dicapai dalam suatu pertandingan. Menurut Yulifri (2011) teknik dasar merupakan salah satu "pondasi" bagi seorang untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar. Menurut Emral (2018) teknik dasar sepakbola adalah "1) Teknik dengan bola yaitu menendang bola (memberikan bola dan menembak bola),

menggiring bola, menahan bola dan mengontrol bola, melempar bola dan teknik penjaga gawang. 2) Teknik tanpa bola menyerang dan bertahan yakni lari, melompat, tackling, rempeln, dan teknik penjaga gawang". Dalam penelitian ini yang diteliti adalah kemampuan teknik pemain sepakbola sekolah sepakbola Porseto Tanah Batu U-13 yang meliputi, Teknik passing&kontrol, Teknik dribbling, Teknik shooting, Teknik heading.

Berdasarkan hasil penelitian kemampuan teknik pemain sepakbola (SSB) Porseto Tanah Batu U-13 terdapat 3 orang pemain kategori baik, 2 orang pemain dalam kategori baik sekali, 13 orang pemain dalam kategori sedang, 3 orang pemain kategori kurang, dan 1 orang pemain masuk dalam kategori kurang sekali. Artinya studi kemampuan teknik pemain sepakbola (SSB) Porseto Tanah Batu U-13 rata-rata masih dalam kategori sedang. Dari data keseluruhan tes teknik dasar pemain (SSB) Porseto Tanah Batu U-13 harus lebih banyak melakukan latihan untuk meningkatkan teknik dasar sepakbola. Yulifri (2018) "Meningkatnya kemampuan dan keterampilan para pelatih sepakbola dalam meningkatkan komponen metode latihan yang sesuai untuk mengembangkan prestasi pemain SSB di kota padang". Untuk perlu lebih ditingkatkan lagi dan secara konsisten berlatih pada teknik.

Selain latihan teknik dasar, penting juga untuk menerapkan aspek-aspek fisik, seperti kekuatan, kecepatan, dan daya tahan, serta aspek mental, seperti fokus, konsentrasi, dan kepercayaan diri. Menurut Aldo naza (2017) "menyundul bola dapat digunakan untuk meneruskan bola atau mengoperkan bola kepada teman atau operan jarak pendek, untuk memasukkan bola ke mulut gawang lawan untuk membuat

gol, memberikan umpan kepada teman didaerah depan gawang lawan untuk membuat gol (operan melambung atas), menyapu bola didaerah pertahanan sendiri untuk mematahkan serangan lawan, mempertahankan daerah gawang sendiri". Melibatkan pemain dalam pertandingan dan kompetisi juga akan membantu mereka mengaplikasikan keterampilan teknik dalam situasi permainan yang sebenarnya.

Penting untuk memastikan pemain mendapatkan bimbingan dan pelatihan yang kompeten dari pelatih yang berkualitas. Evaluasi dan pengukuran kemampuan secara berkala juga penting untuk melacak perkembangan pemain dan menyesuaikan program latihan secara tepat.

KESIMPULAN

Berdasarkan pada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran untuk memperbaiki teknik pemain yaitu:

Teknik Passing & kontrol / menahan bola:

Fokus pada latihan passing dan kontrol bola dengan variasi teknik, seperti ground pass, lofted pass, dan control bola dengan bagian tubuh yang berbeda. Latihan intensif untuk meningkatkan keakuratan dan kekuatan passing. Mengembangkan pemahaman taktikal tentang situasi permainan yang membutuhkan passing dan kontrol yang baik.

Teknik dribbling bola

Lakukan latihan dribbling dengan beragam latihan dan tantangan, termasuk menghadapi pemain lawan. Latihan intensif untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola. Fokus pada pengembangan keterampilan menghadapi tekanan dan menjaga kontrol bola.

Teknik shooting bola

Tingkatkan keakuratan dan kekuatan shooting melalui latihan yang fokus pada teknik dasar tembakan. Latihan situasional di area penyelesaian serangan untuk meningkatkan keterampilan dalam mencetak gol. Menguasai teknik kaki yang berbeda untuk shooting, termasuk shooting dengan kaki lemah.

Teknik heading bola

Latihan secara khusus untuk meningkatkan kemampuan heading, seperti latihan melompat dan membidik bola yang diumpangkan dengan berbagai tinggi dan kecepatan. Fokus pada pengembangan kekuatan leher dan otot-otot yang terlibat dalam heading. Pahami pergerakan taktikal saat melakukan heading dalam situasi permainan.

DAFTAR PUSTAKA

- Raif, J., & Arsil, A. 2023. Tinjauan Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Sepak Bola Pemain Klub ALTA Kecamatan Basa Ampek Balai. *Jurnal JPDO*, 6(1), 40-46.
- Astuti, Y. (2020). Studi Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa SMP Negeri 3 Kota Padang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(2), 92-99.
- Siyoto, Sandu, dan Sodik, M. Ali. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Arikunto, Suharsimi. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Undang-Undang Republik Indonesia. nomor 11. Ayat 3 pasal 22 Tahun 2022. Tentang Keolahragaan.
- Danurwinda, Indra Sapri. 2017. *Panduan Kepelatihan Sepak Bola*. Erlangga Group
- Sugiyono, 2014. *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017).
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga . Padang : FIK UNP. UNP Press.*
- Emral. Yudi, Alex, Alda. 2021. *Pelatihan Coaching Clinic Festival FIFA Grassroots Pelatih Sepakbola Se-Kabupaten 50 Kota*. Jurnal : *Bekarya Pengabdian Masyarakat Volume 3 No 1 : 1-5*
- A.Muri Yusuf (2014). *Metode penelitian, kuantatif, kualitatif, dan penelitian*. Jakarta: PT. Fajar Interpratama Mandiri
- Yulifri, Y. (2018). *Pembinaan Prestasi Sekolah Sepakbola di Kabupaten Padang Pariaman*. *Jurnal Stamina*, 1(1), 451-457.
- Yulifri. (2011). *Buku Ajar Sepakbola. Padang. FIK UNP.*

- Zalfendi. (2006). Buku Ajar Sepak Bola, FIK. Padang: UNP
- Nosa, A. S. S. (2013). Survei tingkat kebugaran jasmani pada pemain persatuan sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Syukur, A., & Soniawan, V. (2015). The effects of training methods and achievement motivation toward of football passing skills. *Jipes-Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 1(2), 73-84.
- R Bahtara. (2022). Buku Ajar Permainan Sepakbola. Padang : Sukabina Press.
- Emral, E., Arsil, A., & Lawanis, H. (2023). Pengaruh Model Latihan Filanesia terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola di SMP Negeri 15 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(6), 1-8.