

Model Pembelajaran Teknik Dasar Sepakbola Menggunakan Media Video Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 40 Padang

Rian Hidayat¹, Haripah Lawanis, S.Pd, M.Pd.², Prof. Dr. Damrah., M.Pd³, Dr. Aldo Naza Putra., M.Pd⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Rianhidayat05agustus@gmail.com¹, haripahlawanis.hl@gmail.com², damrah@fik.unp.ac.id³,

aldonazaputra@fik.unp.ac.id⁴

<https://doi.org/10.24036/IPDO.8.9.2025.19>

Kata Kunci : Media video pembelajaran, model pembelajaran teknik dasar sepakbola

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum adanya model pembelajaran menggunakan media video pada pembelajaran saat ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media video pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dan juga untuk mengoptimalkan proses pembelajaran yang ada saat ini. Jenis penelitian ini merupakan Research and Development menggunakan model Borg and Gall yang dimodifikasi oleh Sugiyono, model ini meliputi 1) potensi dan masalah, 2) pengumpulan data, 3) desain produk, 4) validasi desain, 5) revisi desain, 6) uji coba produk, 7) revisi produk, 8) uji coba pemakaian, 9) revisi produk, 10) produksi masal. Pada penelitian R&D peneliti menggunakan level 3 yang penelitian untuk mengembangkan produk yang telah ada dan menguji keefektifan produk tersebut. Penelitian ini dibantu oleh beberapa validator yaitu validator ahli media dan validator ahli materi. Instrumen berupa lembar validasi oleh ahli materi dan ahli media. Berdasarkan hasil analisis data dan hasil penelitian tentang model pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menggunakan media video di SMP N 40 Padang, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran menggunakan media video yang telah peneliti buat dinyatakan sangat layak khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, dengan adanya model pembelajaran menggunakan media video dapat mengoptimalkan proses pembelajaran dan menghemat waktu pada saat guru menyampaikan materi ke peserta didik.

Keywords : Learning video media, basic football technique learning model

Abstract : The problem in this study is the there is no learning model using video media in current learning. This study aims to create video media for learning physical education, sports and health and also to optimize the current learning process. This type of research is Research and Development (R&D) using the Borg and

Gall model modified by Sugiyono, this model includes 1) potential and problems, 2) data collection, 3) product design, 4) design validation, 5) design revision, 6) product trial, 7) product revision, 8) usage trial, 9) product revision, 10) mass production. In R&D research, researchers use level 3 which is research to create develop products and test the effectiveness of the product. This research is assisted by several validators namely media expert validator and material expert validator. The instruments are in the form of validation sheets by material experts and media experts . Based on the results of data analysis and research result on the learning model of physical education, sports and health using video media at SMP N 40 Padang, it can be concluded that the learning model using video media that the researcher has created is stated to be very feasible, especially for physical education, sports and health subjects, with the existence of a learning model using video media, the learning process can be optimized and time saved when teachers deliver material to students.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu usaha atau kegiatan yang dijalankan dengan sengaja, teratur dan terencana dengan tujuan untuk mengubah pengembangan prilaku kearah yang lebih baik sesuai dengan apa yang di inginkan.

Pendidikan itu dapat di serap atau dimulai dari rumah, lingkungan sosial dan sekolah. Sekolah merupakan salah satu lembaga formal untuk tercapainya tujuan dari pendidikan tersebut, dan disekolah anak sebagai peserta didik paling banyak menyerap pendidikan.

Pendidikan merupakan suatu usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang berkualitas, memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat, untuk itulah pendidikan harus berorientasi ke masa depan yang memperhatikan tuntutan kemajuan zaman yang ditandai dengan persaingan yang sangat komplek”(Nur, Nirwandi & Asmi, 2018:93)

Pendidikan mempunyai peran dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Tercapainya tujuan pendidikan sangat

ditentukan oleh berbagai unsur belajar yang menunjang. Unsur belajar adalah faktor yang menjadi indikator keberlangsungan proses belajar.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat dipengaruhi oleh perkembangan siswa yang tidak sama itu, di samping karakteristik lain yang melekat pada diri siswa, seperti aspek latar belakang meliputi jenis kelamin siswa, dari keluarga mana siswa berasal dan lain sebagainya (Syafuruddin, 2018).

Menurut (Rahman, f., Rosmawati, R., Arsil, A., & Asmi, A., 2022) “Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional harus didukung banyak faktor diantaranya sarana dan prasarana yang ada disekolah, kemampuan guru, motivasi dan kemampuan siswa, namun yang tidak kalah pentingnya adalah kondisi kesegaran jasmani serta status gizi siswa itu sendiri.

Olahraga adalah salah satu hal yang penting bagi kehidupan manusia. Dengan sering berolahraga, maka aktivitas sehari-hari juga akan terasa ringan saat melakukannya(Irpan, M., Asnaldi, A., Neldi, H., & Wahyuri, A.S. 2023).

Olahraga di dunia saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat, olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat dunia sekarang. Olahraga adalah kegiatan buat melatih tubuh seseorang baik secara rohani juga jasmani (Andesva, R., Zulfahri, Z., Asnaldi, A., & Lawanis, H. 2025).

Menurut Kurniawan, S., & Asnaldi, A (2019) pendidikan berperan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa demi peningkatan kualitas sumber daya manusia yang bermutu guna menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan fungsi dan tujuan pendidikan nasional meningkat pentingnya pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa.

Menurut (Mutohir, T.C., & Mukhlis 2018): dalam pandangan mereka, olahraga pendidikan adalah bagian integral dari kurikulum pendidikan yang berfokus pada pengembangan fisik, mental, sosial dan emosional siswa. Mereka menekankan bahwa olahraga pendidikan harus dirancang untuk mengajarkan keterampilan motorik dasar, kebugaran jasmani, serta nilai-nilai seperti kerja sama, sportivitas, dan disiplin.

(Krik, David 2021) : Krik berpendapat bahwa "olahraga adalah bagian penting dari pendidikan umum yang bertujuan untuk mengembangkan kompetensi fisik, literasi fisik, dan apresiasi terhadap aktivitas fisik sepanjang hidup" ia menekankan bahwa olahraga pendidikan harus berfokus pada pengembangan kemampuan siswa untuk berpartisipasi dalam berbagai bentuk aktivitas fisik dengan penuh percaya diri dan keterampilan. Olahraga pendidikan salah satunya adalah pengembangan kebugaran jasmani pada siswa di sekolah.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada dasarnya mempunyai peran yang tidak terpisahkan dari pendidikan

umum. Program pendidikan jasmani dan olahraga itu bersifat menyeluruh, sebab memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi peserta didik, baik dalam aspek spritual, fisik, mental, sosial, emosional dan moral.

Tujuannya adalah untuk membantu peserta didik agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Dalam pembelajaran PJOK guru dituntut untuk mampu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, khususnya aspek psikomotor, kognitif, dan afektif setiap peserta didik. Untuk mencapai tujuan tersebut guru PJOK harus mampu menerapkan variasi pembelajaran yang sesuai dengan kemampuan peserta didik.

Melalui mata pelajaran PJOK di sekolah guru seharusnya memberikan pembelajaran yang maksimal, menyampaikan materi dan membuat peserta didik bukan sekedar mengikuti tapi juga memahami dan dapat melakukan sesuai dengan materi yang diajarkan, terlebih mata pelajaran PJOK hampir semua materinya adalah praktek.

Pembelajaran PJOK pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Walaupun sebagian besar proses pembelajaran dalam PJOK lebih mengutamakan aktivitas fisik, bukan berarti guru tidak bisa mengintegrasikan pendekatan pembelajaran yang berbasis teknologi dan informasi.

Proses pemanfaatan teknologi komunikasi, teknologi pendidikan dan media pendidikan untuk media sebagai penunjang dalam mempermudah penyampaian materi.

Pada saat ini dibutuhkan sekali pola atau metode pengajaran yang bervariasi, atau cara-cara baru yang mampu membuat peserta didik merasa berminat, senang dan termotivasi dalam melakukan pembelajaran PJOK.

Banyak hal yang dapat dilakukan oleh guru PJOK dalam mengoptimalkan pembelajaran PJOK di sekolah, salah satunya dengan penggunaan media pembelajaran dengan menggunakan media video.

Menurut Fatria (2017:136) media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk mengarahkan pesan dan menggugah pikiran, membangkitkan semangat, perhatian dan kemauan untuk mendorong proses belajar pada siswa.

Media pembelajaran adalah alat yang dipakai dalam mengajar atau berkomunikasi dengan peserta didik yang mengarah atau mengasah pada kemampuan alat indera berupa mata dan telinga peserta didik.

Menurut Joyce dan Weil dalam Rusman (2012:133) model pembelajaran adalah suatu rencana atau pola yang dapat digunakan untuk membentuk kurikulum (rencana pembelajaran jangka panjang, merancang bahan-bahan pembelajaran dan membimbing pembelajaran di kelas.

Pola pengajaran dengan demonstrasi dan ceramah yang berkepanjangan yang diterima dan didengarkan peserta didik akan membuat mereka bosan sehingga mereka merasa malas dalam melakukan pembelajaran.

Di era digital yang sangat berkembang pada saat ini, dalam memberikan pendidikan yang *up to date* sebagai guru sudah dapat menggunakan metode pembelajaran dengan menggunakan pendekatan *video based learning*.

Hal yang perlu diperhatikan dalam penggunaan bahan ajar video adalah sinkronisasi antara gambar, suara, dan teks

yang dihasilkan, sehingga hal itu menjadi daya tarik peserta didik dalam belajar.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin pesat mendorong agar guru dapat memanfaatkan teknologi dalam proses belajar mengajar. Guru dituntut untuk mengembangkan keterampilan membuat media pembelajaran sebagai sarana yang akan digunakan dalam mengajar, serta memudahkan peserta didik memahami kompetensi dasar yang telah ditetapkan.

Sumber belajar atau sarana tersebut dalam istilah pendidikan disebut media pembelajaran. Pengembangan media pembelajaran dan pemanfaatan teknologi dalam dunia pendidikan akan memberikan kontribusi nyata. Pendidikan akan lebih mudah berekreasi efektif, efisien, menarik, dan mudah dipahami oleh peserta didik.

Dengan memanfaatkan penggunaan media video pembelajaran dalam PJOK peserta didik dapat mendapatkan pengalaman baru secara maksimal. Kesempatan kepada peserta didik untuk mendapatkan materi pembelajaran yang lebih interaktif menarik akan lebih banyak.

Tidak terfokus pada ceramah guru atau contoh gerakan dari guru yang tidak maksimal pada akhirnya mendapatkan pemahaman dan pengetahuan kurang.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat di Indonesia, baik di kota-kota, di desa-desa maupun sampai ke pelosok tanah air, dari anak-anak, pemuda dan orang tua, pria maupun wanita.

Hal ini dikarenakan permainan sepakbola dapat dimainkan dengan lapangan dan perlengkapan seadanya. Sepakbola merupakan suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari 11 orang pemain termasuk penjaga gawang.

Menurut Yulifri dan Arsil (2016:107) permainan sepakbola adalah permainan yang sangat populer dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan sebelas orang”.

Selanjutnya untuk lebih jelasnya Emral (2017:27) mengatakan bahwa : permainan sepakbola adalah permainan 11 dengan lawan 11 yang dipimpin oleh seorang wasit dibantu asisten 1 dan asisten 2 serta 1 orang wasit cadangan. Permainan berlangsung pada satu lapangan sepakbola yang berukuran panjang 100 m dan lebar 64 m sampai 75 m.

Menurut Syahputra, I. (2016:34) sepakbola adalah suatu permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya adalah penjaga gawang.

Menurut Tarju, T., & Wahidi, R (2017:72) sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan menyepak bola dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola.

Komponen teknik dasar pada permainan sepakbola meliputi *passing* (mengoper bola), *dribbling* (menggiring bola), *shooting* (menendang bola), dan *heading* (menyundul bola). Teknik dasar dalam permainan sepakbola harus betul-betul di kuasai guna untuk pengembangan prestasi dalam pembelajaran dan permainan itu sendiri.

Adapun faktor-faktor yang membantu keberhasilan menguasai teknik dasar dalam permainan sepakbola tak luput dari penerapan sebuah media, salah satunya adalah dengan menggunakan media video.

Media merupakan wahana dan penyampaian informasi atau pesan pembelajaran pada siswa.

Dengan adanya media diharapkan membantu dalam proses pembelajaran siswa, melalui penggunaan media video, siswa diharapkan lebih mudah mengembangkan

teknik dasar dalam permainan sepakbola..

Sesuai pengamatan dan observasi yang penulis lakukan terhadap siswa kelas VII SMP N 40 Padang, khususnya pada saat mengikuti pembelajaran keterampilan sepakbola pada pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terlihat masih banyak siswa yang kurang mengerti tentang pemahaman teknik dasar dalam permainan sepakbola.

Hal ini terlihat dari kemampuan siswa dalam mempratekkan teknik dasar sepakbola yang kurang sesuai dengan tujuan pembelajaran.

Selain itu, minat belajar siswa dalam mengikuti proses pembelajaran juga rendah, ini dapat terlihat dari banyaknya siswa yang pasif selama proses pembelajaran berlangsung.

Sesuai dengan hasil pengamatan dan observasi penulis bahwa keterampilan teknik dasar sepakbola siswa kelas VII SMP N 40 Padang masih jauh dari yang diharapkan.

Berdasarkan paparan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait ini untuk mendapatkan solusi dari permasalahan ini.

METODE

Penelitian yang digunakan adalah Research and development atau metode penelitian dan pengembangan, metode ini digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut.

Menurut Borg and Gall (1989) bahwa penelitian dan pengembangan adalah sebuah proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan.

Secara ringkas langkah-langkah penelitian dan pengembangan menurut Borg and Gall

meliputi sepuluh langkah yaitu 1) penelitian dan pengumpulan data, 2) perencanaan, 3) pengembangan draft produk awal, 4) uji coba lapangan awal, 5) revisi hasil uji coba, 6) uji coba lapangan produk utama, 7) revisi produk, 8) uji coba lapangan skala luas/uji kelayakan, 9) revisi produk final, 10) desiminasi dan implementasi.

Sugiyono (2011) berpendapat bahwa, metode penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keektifan produk tersebut.

Secara metodologis penelitian dan pengembangan mempunyai empat level (Sugiyono, 2016), yaitu:

1. Penelitian dan Pengembangan pada level 1 (yang paling rendah tingkatannya) adalah penelitian untuk menghasilkan rancangan, tetapi tidak dilanjutkan dengan membuat produk atau mengujinya.
2. Penelitian dan Pengembangan pada level 2. Adalah peneliti tidak melakukan penelitian, tetapi langsung menguji produk yang ada.
3. Penelitian dan Pengembangan pada level 3, adalah peneliti melakukan penelitian untuk mengembangkan (merevisi) produk yang telah ada, membuat produk revisi dan menguji keefektifan produk tersebut.
4. Penelitian dan Pengembangan pada level 4, adalah penelitian untuk menciptakan produk baru dan menguji keefektifan produk tersebut.

Penelitian ini mengacu pada model Borg and Gall yang dimodifikasi dari Sugiyono, model ini meliputi 1) potensi dan masalah, 2) Pengumpulan data, 3) Desain produk, 4) Validasi desain, 5) Revisi desain, 6) Uji coba produk, 7) Revisi produk, 8) Uji coba

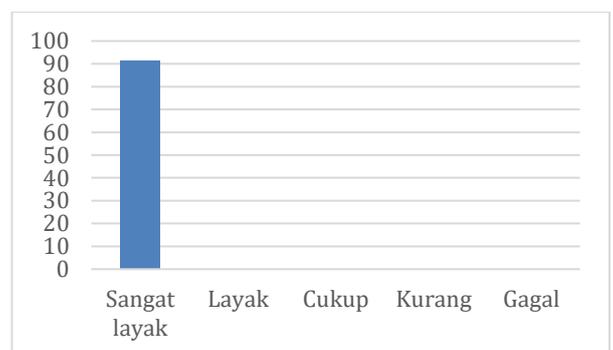
pemakaian, 9) Revisi produk, 10) Produk massal.

HASIL

Uji validitas yang dilakukan ke ahli materi, peneliti meminta bantuan bapak Dr. Sepriadi, S.Si, M.Pd sebagai dosen ahli materi. Berdasarkan hasil validasi maka diperoleh hasil sebagai berikut:



Gambar. 1 Validasi ahli materi
Sumber: Dokumentasi penelitian



Gambar 2. Histogram uji validitas ahli materi
Sumber : Data hasil penelitian

Dari gambar diagram di atas dapat kita bahwa media pembelajaran menggunakan media video dinyatakan **sangat layak** dengan presentasi 91,6 % untuk digunakan sebagai media pembelajaran dalam Pjok pada materi

sepakbola untuk peserta didik SMP.

1. Komentar dan saran

Setelah dilakukan uji validitas oleh bapak Dr. Sepriadi, S.Si, M.Pd ada komentar dan saran yang beliau berikan yakni media video pembelajaran sudah cukup baik untuk digunakan tetapi ada beberapa bagian video yang kurang jelas karena ada antara background dengan tulisan warna kurang jelas, dan suara juga ada beberapa yang kurang jelas.

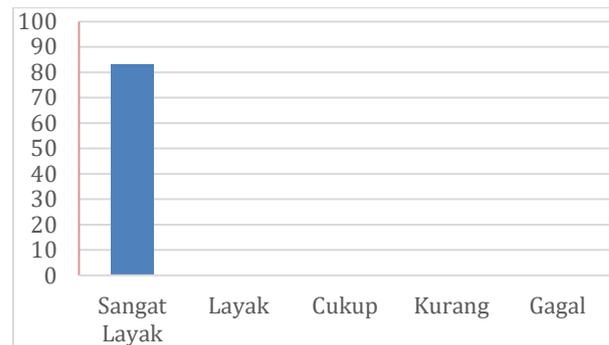
2. Revisi

Sesuai dengan komentar dan saran dari validator maka dilakukan perbaikan guna menyempurnakan produk yang dihasilkan dengan memperjelas tulisan pada video dan memperbaiki beberapa suara yang kurang jelas.

Uji validitas yang dilakukan ke ahli media, peneliti meminta bantuan bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd sebagai dosen ahli media. Berdasarkan validasi maka diperoleh hasil sebagai berikut:



Gambar 3 validasi ahli media
Sumber: Dokumentasi penelitian



Gambar 4. Histogram uji validitas ahli media
Sumber: Data hasil penelitian

Dari gambar diagram di atas dapat kita lihat bahwa media pembelajaran menggunakan media video dinyatakan **sangat layak** dengan presentasi 83,3 % untuk digunakan sebagai media pembelajaran dalam PJOK pada materi kebugaran jasmani untuk peserta didik SMP.

1. Komentar dan saran

Setelah dilakukan uji validitas oleh bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd ada komentar dan saran yang beliau berikan yakni media video pembelajaran ini sangat bagus untuk digunakan sebagai media pembelajaran dengan catatan menambahkan pelaksanaan-pelaksanaan dari teknik-teknik dasar sepakbola pada video pembelajaran tersebut.

2. Revisi

Sesuai dengan komentar dan saran dari validator maka dilakukan perbaikan guna menyempurnakan produk yang dihasilkan dengan menambahkan pelaksanaan-pelaksanaan teknik dasar sepakbola pada video pembelajaran tersebut.

PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan suatu penelitian yang bertujuan untuk menghasilkan sebuah model pembelajaran berbasis media video pembelajaran dan dapat mengetahui kelayakan dari media video pembelajaran

yang peneliti buat. Media pembelajaran yang peneliti gunakan berupa video pembelajaran yang berisikan materi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mulai dari pendahuluan, isi, penutup.

Penggunaan media video pembelajaran tentu akan lebih menarik dan memberikan daya tarik tersendiri bagi peserta didik untuk lebih memahami materi yang akan disampaikan oleh pendidik.

Penelitian ini merupakan sebuah solusi dari masalah penelitian yang telah dipaparkan pada latar belakang masalah, yang mana permasalahannya kurangnya model pembelajaran yang disesuaikan dengan kondisi pembelajaran saat ini dan memanfaatkan media video sumber pembelajaran.

Dengan adanya media video pembelajaran peserta didik yang disampaikan oleh guru dan juga menghemat waktu penyampaian materi sehingga pembelajaran bisa terlaksana dengan optimal. Media video pembelajaran yang digunakan harus disesuaikan dengan materi yang akan disampaikan, agar tujuan pembelajaran tersampaikan kepada peserta didik.

Aplikasi yang digunakan peneliti adalah canva dalam pengeditan video tersebut. Kelebihan dari media video pembelajaran ini adalah mampu meningkatkan pemahaman dan kemauan serta motivasi peserta didik untuk belajar, peserta didik cenderung tidak bosan dengan pembelajaran tersebut. Kelemahan dari media video pembelajaran ini adalah banyak membuang waktu dan uang dalam pembuatan video tersebut.

Media video pembelajaran ini merupakan gabungan dari beberapa media seperti teks, gambar, video, dan suara yang dapat digunakan dalam kegiatan proses belajar mengajar. Menggunakan media video pembelajaran merupakan cara yang terbaik

untuk mengoptimalkan pembelajaran dan juga membantu guru dalam pemanfaatan teknologi dalam proses pembelajaran sehingga guru terbantu dengan adanya media video pembelajaran.

Peneliti menghasilkan sebuah media video pembelajaran yang telah di uji kelayakannya oleh pakar ahli (media dan materi), 2 dosen UNP sebagai validator dan respon peserta didik terhadap media video pembelajaran yang peneliti buat. Berdasarkan data hasil uji validasi oleh ahli materi diperoleh rata-rata skor 91,6% dengan kriteria sangat layak, uji validitas oleh ahli media diperoleh rata-rata 83,3% dengan kriteria sangat layak.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan hasil penelitian tentang model pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menggunakan media video di SMP N 40 Padang, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran menggunakan media video yang telah peneliti buat dinyatakan sangat layak digunakan sebagai model pembelajaran berbasis media video di sekolah khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, dengan adanya model pembelajaran berbasis media video dapat mengoptimalkan proses pembelajaran dan menghemat waktu pada saat guru menyampaikan materi ke peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Andesva, R., Zulbahri, Z., Asnaldi, A., & Lawanis, H. (2025). Tinjauan kebugaran jasmani pemain ekstrakurikuler futsal di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 8(2), 289-296.

- Borg, W. R. And Gall. 1989. Education Research: An Introduction. Fifth Edition. New York and London. Logman
- Emral, (2014). *Sepakbola. Padang. Cv. SukaBina Press.*
- (2018). *Sepak Bola Dasar. Sukabina PresSS*
- (2020). *SepakBola Dasar. Padang: Sukabina Press*
- Fatria, F. (2017). Penerapan Media Pembelajaran Dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia. *Jurnal Penelitian Pendidikan Bahasa dan Sastra. 2(1), 138-144.*
- H. Nur, dkk. 2018. "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat di Smp Negeri 30 Padang", *jm. vol. 3, no. 1, pp. 66-76.*
- Irpan, M., Asnaldi, A., Neldi, H., & Wahyuri, A. S (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 11 Kerinci. *Jurnal JPDO, 6(12), 146-154.*
- Krik, David. (2021). *Physical Education Futures: New Perspectives on the Role of Sport in Education Routledge*
- Joyce and Weil. (2012). *Model-model pembelajaran: mengembangkan profesional guru. Edisi kedua. Terjemahan. Depok: PT Raja Grafindo Persada.*
- Jumaidi. 2017. *Model-model Pembelajaran Kelompok Sistem Perilaku. Yogyakarta: Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Yogyakarta*
- Jumesam. 2010. *Pengembangan Model Pembelajaran Motorik Untuk Anak SD.* (Tesis). Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kurniawan, S., & Asnaldi, A. (2019). Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 01 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal. JPDO, 2(7), 23-27.*
- Komarudin. (2011). Hubungan Level Kecemasan dan Akurasi Passing dalam Permainan Sepakbola. Yogyakarta: UNY.
- Luxbacher. J.2004. *Sepak Bola: Langka-langka Menuju Sukses. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.*
- Mutohir, T.C., & Mukhlis. (2018). Pendidikan Jasmani Adaptif: Teori dan Praktek. Surabaya: Unesa University Press.
- Musfiqon, 2012. *Pengembangan Media Pembelajaran dan Sumber Belajar. Jakarta: Prestasi Pustakakarya.*
- Miarso. (2015). Efektivitas pembelajaran. *Jurnal pendidikan usia dini, 15-32.*
- Mielke. 2017. *Dasar-Dasar Sepakbola. Alih Bahasa. Eko Wahyu Setiawan. Bandung: Pakar Raya.*
- Marjuki. 2020. *181 Model Pembelajaran Paikem Berbasis Pendekatan Saintifik. Bandung. PR Remaja Rosdakarya.*
- Syahputra, I. (2016). *Pemuja Sepakbola. Kepustakaan Populer Gramedia*
- Sugiyono.(2006). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta. (2013). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D Bandung: ALFABETA. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung:*

- Tarju, T., & Wahidi, R. (2017). Pengaruh Model Latihan Terhadap Peningkatan Passing Dalam Permainan Sepakbola. JUARA: Jurnal Olahraga, 2(2), 66-77
- Yulifri dan Arsil. (2016). Permainan Sepak Bola. Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang