



SURVEI KONDISI FISIK DAN KETRAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAK BOLA UMUR 12-15 TAHUN

Affan Asy'ary
Universitas Negeri Semarang
affan@gmail.com

Abstrak

Sepak bola merupakan olahraga fisik, karena kondisi fisik merupakan hal yang mendasar dan penting bagi seorang pemain sepak bola. Namun tren saat ini masih banyak pemain yang secara fisik miskin atau berada di kelas menengah, terbukti dari data survei sebelumnya. Hasil tes kebugaran dengan menggunakan tes kebugaran pada setiap bagian menunjukkan bahwa 60% pemain berada pada rentang sedang, 38% pada rentang baik dan 2% buruk. Tujuan penelitian ini untuk Bisa membantu pemain dan pelatih untuk mengetahui kondisi fisik dan kemampuan mereka, Bisa membantu atlet dan pelatih meningkatkan kebugaran dan kinerja mereka setelah pengujian selesai dan Untuk memberikan pemahaman kepada para atlet bahwa sepak bola bukan sekedar permainan, secara teori sepak bola harus memiliki kondisi fisik yang prima dan keterampilan yang baik, serta memahami segala aturan dalam sepak bola dengan parameter yang di gunakan terkait sprint 50 meter, pull up 60 detik, sit up 60 detik, vertical jump, lari 1000 meter, Passing dan Stopping, Heading, Dribbling Berdasarkan hasil penelitian dan rumusan masalah, bisa didapatkan hasil. Kondisi fisik para atlet terlihat dari hasil tes pengukuran yang dilakukan pada multi level fitness test, dengan persentase 70% kategori atas dan 25% kategori sangat rendah. Keterampilan sepak bola tercermin dari hasil tes small sided game dengan penilaian dribbling, passing dan penguasaan bola dengan kategori sangat tinggi 70%, sedang 25 kategori sangat rendah 5%.

Kata kunci: *Kondisi Fisik, Keterampilan Bermain Sepak Bola, Olahraga.*

Abstract

Football is a physical sport, because physical condition is fundamental and important for a football player. But the current trend is that there are still many players who are physically poor or in the middle class, as evidenced by previous survey data. The results of fitness tests using fitness tests in each section show that 60% of players are in the medium range, 38% in the good range and 2% are bad. The purpose of this study was to be able to help players and coaches to find out their physical conditions and abilities, could help athletes and coaches improve their fitness and performance after the testing was completed and to provide understanding to the athletes that soccer was not just a game, in theory football must have excellent physical condition and good skills, as well as understanding all rules in football with parameters used related to sprint 50 meters, pull up 60 seconds, sit up 60 seconds, vertical jump, running 1000 meters, passing and stopping, heading, dribbling Based on the results of research and problem formulation, results can be obtained. The physical condition of the athletes can be seen from the results of measurement tests conducted on the multi -level fitness test, with a percentage of 70% upper category and 25% very low categories. Football skills are reflected in the results of the small side game test with dribbling, passing and ball possession assessments with a very high category of 70%, while 25 very low categories 5%.

Keywords: *Physical condition, football playing skills, sports.*

PENDAHULUAN

Sepak bola terdiri dari dua tim yang terdiri dari 11 pemain. Oleh karena itu, tim sepak bola yang kompetitif dapat disebut tim (Kumbara et al., 2018). Selain jumlah pemain yang saat ini ada di lapangan, ada beberapa pemain yang disebut pemain pengganti Andi Cipta Nugraha (2013: 3) Sepak bola merupakan olahraga fisik, karena kondisi fisik merupakan hal yang mendasar dan penting bagi seorang

pemain sepak bola (Sudharto et al., 2020). Namun tren saat ini masih banyak pemain yang secara fisik miskin atau berada di kelas menengah, terbukti dari data survei sebelumnya (Harefa & Fatosola Hulu, 2020). Hasil tes kebugaran dengan menggunakan tes kebugaran pada setiap bagian menunjukkan bahwa 60% pemain berada pada rentang sedang, 38% pada rentang baik dan 2% buruk (Pratama & Yuliandra, 2020). Di dalam kelas dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran pemain Sekolah Sepakbola Kabupaten Demak termasuk dalam kategori sedang (Anwar, 2013). Kondisi fisik sangat mempengaruhi performa seorang atlet dalam pertandingan/kompetisi, karena fisik yang tidak sempurna dapat menjadi ancaman bagi timnya (Mylsidayu, 2022). Namun, jika seorang pemain fit, itu bekerja dengan baik untuk timnya karena pemain tersebut dapat tampil dengan baik. Secara umum, ada 2 aspek dari situasi ini tentang kondisi fisik atlet, yaitu faktor internal dan eksternal. Beberapa faktor yang menyebabkan perbedaan kemampuan atlet dalam mengatasi beban latihan dipengaruhi oleh faktor genetik, kematangan, pola makan, waktu istirahat dan tidur, kebugaran jasmani, dan lingkungan, cedera serta dinamika internal atlet (Higashi & Murohara, 2017). Dilihat dari segi pengkondisian perlu memperhatikan faktor resiko, karena sepak bola dimainkan dalam waktu yang lama dan melibatkan fisik, maka pemain harus dalam kondisi fisik yang baik (Parnawi, 2021).

Pelatih untuk pelatihan pengembangan sepak bola perlu mengetahui hal-hal yang perlu dipersiapkan dan dianalisis: 1) aspek fisik/kebugaran, 2) aspek teknik/ketrampilan dasar, 3) faktor strategi (mental, memori dan pola pikir), 4) motivasi juara dalam suatu prestasi, maks. Kesuksesan tercapai ketika unsur pencapaian terpenuhi, hanya menekankan pada satu unsur (Mysindayu & Kurniawan, 2019, hlm. 44). Sepak bola adalah olahraga beregu, setiap regu terdiri dari 11 pemain, salah satunya adalah penjaga gawang. Dalam permainan sepak bola ini, kaki berperan besar dalam penggunaan tangan, kecuali penjaga gawang yang dapat mencegat bola dengan tangannya. Peristiwa-peristiwa pada periode ini memungkinkan untuk bermain sepak bola (Sucipto. et al., 2000, hlm. 7). Sepak bola adalah olahraga yang sangat populer di kalangan masyarakat Indonesia dan juga sangat populer di seluruh dunia, juga sangat mudah dipahami. Pada 21 Mei 1905, Fédération Internationale de Football Association (FIFA) didirikan. Kita bisa bermain sepak bola dengan seluruh tubuh kecuali tangan/tangan (Abdul Rohim, 2008, p. 1). Dalam sepakbola, setiap tim terdiri dari 11 orang/pemain (Azis et al., 2020).

Pertandingan berlanjut ke pertandingan dan kedua tim berjuang untuk mencetak kemenangan. Permainan ini dimainkan dengan kaki menopang bagian tubuh selain lengan/tangan dari 10 pemain pertama (Nurchayo, 2010). Hanya penjaga gawang yang bisa menggunakan tangannya di area penalti. Sepak bola merupakan olahraga yang membutuhkan kerjasama tim, setiap pemain harus memastikan agar tidak kehilangan bola, tujuan utamanya adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya untuk menang. Tim dengan gol terbanyak akan menang. Program pelatihan untuk pemain sepak bola harus mendorong perolehan keterampilan teknis dasar untuk bermain sepak bola (Nasional, 2010). Itu juga dikembangkan di Indonesia. Sepak bola adalah olahraga yang disukai banyak orang. Orang Indonesia dikenal memiliki yang terbaik dalam sepak bola. Indonesia memiliki sejarah panjang dalam menyelenggarakan berbagai turnamen akar rumput tingkat nasional (Andi Cipta Nugraha 2013:20).

Tujuan penelitian para peneliti yaitu Bisa membantu pemain dan pelatih untuk mengetahui kondisi fisik dan kemampuan mereka, Bisa membantu atlet dan pelatih meningkatkan kebugaran dan kinerja mereka setelah pengujian selesai, Untuk memberikan pemahaman kepada para atlet bahwa sepak bola bukan sekedar permainan, secara teori sepak bola harus memiliki kondisi fisik yang prima dan keterampilan yang baik, serta memahami segala aturan dalam sepak bola, dan Sebagai panduan referensi untuk peneliti masa depan tentang kebugaran dan keterampilan sepak bola (Lhaksana, 2011).

METODE PENELITIAN

A. Teknik dasar dalam bermain sepak bola

Keterampilan sepak bola dasar atau keterampilan sepak bola karena keterampilan teknis adalah dasar untuk hasil yang baik dalam sepak bola, mereka harus dikembangkan untuk menjadi sukses dalam sepak bola. Menguasai teknik dasar bermain sepak bola merupakan unsur dasar (*esensial*) yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola. Selain itu, sepak bola harus terus dikembangkan dan ditingkatkan guna mengembangkan keterampilan bermain sepak bola yaitu.

B. Teknik dasar bermain sepak bola

Untuk menjadi pemain yang baik Menurut Abdul Rohim (2008: 7), harus perlu mengetahui trik sepak bola berikut:

1. Teknik dasar menendang bola (*passing*)

Menurut Danny Mielkei (2007:19), lari adalah mengoper bola dari satu pemain ke pemain lainnya, umpan yang paling baik adalah dengan kaki, tetapi bagian tubuh yang lain juga dapat digunakan. Saya harap kamu bisa. Berlari di ruang terbuka dan mendominasi permainan dengan membuat strategi permainan (Mielke, 2007).



Gambar 1 Teknik dasar menendang bola (*Passing*)

Sumber: [tps://www.jurnalponsel.com/teknik-dasar-sepak-bola/](https://www.jurnalponsel.com/teknik-dasar-sepak-bola/)

2. Teknik dasar mengontrol bola (*Control*)

Menurut Danny Mielkei (2007:29), menghentikan bola adalah cara utama penguasaan bola yang terjadi ketika seorang pemain mencegat umpan atau menangkap bola dan mengontrolnya agar pemain dapat bergerak cepat atau menembak. Control/Holding adalah teknik penguasaan bola yang sering digunakan pemain saat menerima bola dari pemain lain (Mielke, 2007).

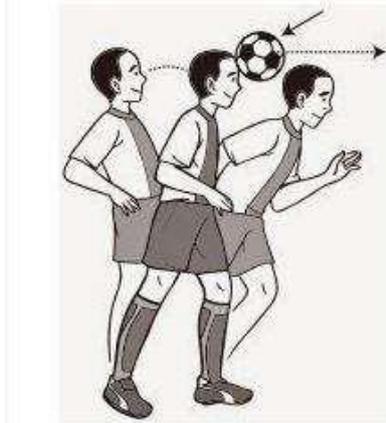


Gambar 2 Teknik dasar menghentikan bola (*Control*)

Sumber: <https://pastiguna.com/teknik-dasar-sepak-bola/mengontrol/>

3. Teknik dasar menyundul bola (*Heading*)

Menurut (Gifford, 2002), waktu yang dihabiskan untuk memutar bola sama dengan waktu yang dihabiskan di lapangan dalam sepak bola, karena itu adalah proses yang dibutuhkan setiap pemain - memainkan dan mengarahkan bola.



Gambar 3 Teknik dasar menyundul bola (*Heading*)

Sumber: <https://bola.okezone.com>

4. Teknik dasar melempar bola (*Throw-in*)

Menurut Danny Milkay (2007: 39), sepakbola membatasi penggunaan tangan dalam permainan sesuai dengan aturan permainan, hanya penjaga gawang yang boleh menggunakan kedua tangan kecuali saat berada di area penalti atau saat bola bersentuhan atau di belakang garis sentuh. Itu akan menjadi seri. Saat bola kembali ke lapangan, itu dimainkan lagi.



Gambar 4 Teknik dasar melempar bola (*Throw-in*)

Sumber: <http://www.penasorkes.com/>

5. Teknik dasar menggiring bola (*Dribble*)

Teknik ini biasa disebut *Dribble*. Menurut Dani Melki (2007:1), *dribble* adalah keterampilan dasar sepak bola bergerak, berdiri dan bersiap untuk mengoper atau menembak. Ketika pemain secara efektif memperoleh keterampilan menggiring bola yang baik, kontribusi mereka terhadap permainan sangat besar. Dan ada beberapa langkah untuk menggiring bola dengan benar.

- a. *Dribble* menggunakan kaki bagian luar.
- b. *Dribble* menggunakan kaki bagian dalam.

c. *Dribble* menggunakan kaki bagian kura-kura.

6. Kondisi fisik

Kehidupan manusia tidak dapat dipisahkan dari gerak. Mobilitas manusia merupakan bentuk kehidupan kreatif dalam kehidupan sehari-hari, yang tidak terlepas dari kata mobilitas yang merupakan salah satu ciri aktivitas manusia. Menurut Danny Mielke (2000:IX), itu harus mencakup pelatihan berkelanjutan untuk meningkatkan pelatihan *fleksibilitas*, pelatihan *sprint* berulang untuk meningkatkan kapasitas *anaerobik*, latihan inti dan kekuatan untuk meningkatkan kekuatan otot dan tulang (Barat, 2017).

Peregangan dan latihan kekuatan membuat olahraga lebih menyenangkan dan membantu mencegah cedera. Karena lebih banyak waktu dihabiskan untuk persiapan strategis, setiap pemain harus bertanggung jawab atas pelatihan sepanjang tahun. Kekuatan memiliki beberapa bidang untuk dipelajari tergantung pada olahraga untuk masing-masing bidang, yaitu Kekuatan, Daya tahan, Daya ledak otot, Kecepatan, Fleksibilitas, Keseimbangan, Koordinasi, Keterampilan, Akurasi, dan Reaksi (Mochamad Sajoto, 1998).

1. Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah bagian dari kondisi fisik seseorang yang mengacu pada kemampuan mereka menggunakan otot-ototnya untuk memikul beban kerja.

2. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan terus menerus dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat mungkin, dalam hal ini adalah kecepatan gerakan dan kecepatan ledakan.

3. Daya lentur (*Flexibility*)

Fleksibilitas adalah kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan peregangan tubuh yang luas.

4. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk berpindah posisi pada suatu area tertentu, pemain yang dapat berpindah posisi dengan kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik berarti skill pemain tersebut cukup baik.

5. Mobilitas (*Mobility*)

Mobilitas merupakan kemampuan seseorang untuk berpindah posisi pada suatu daerah tertentu, pemain yang dapat berpindah posisi dengan cepat dengan koordinasi yang baik berarti kelincahan pemain tersebut cukup baik.

6. Koordinasi (*Coordinatiation*)

Koordinasi (*coordinatiation*) adalah kemampuan manusia untuk secara efisien menggabungkan berbagai tindakan menjadi satu pola Gerakan.

7. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan saraf dan otot organ.

8. Daya ledak otot (*Muscular power*)

Tenaga otot adalah energi yang melepaskan energi melalui respon getaran dan merupakan energi cepat dan kecepatan gerak.

9. Ketepatan (*Accuracy*)

Akurasi adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol jarak pergerakan target.

10. Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak atau merespon secepat mungkin terhadap rangsangan yang ditimbulkan oleh panca indera, saraf dan panca indra.

11. Daya tahan (*Endurance*)

Stamina adalah kemampuan untuk bekerja atau berolahraga dalam waktu lama tanpa

merasa lelah. Latihan tersebut meliputi lari jarak jauh, lari lintas alam, *kardio* 12 menit, latihan *interval*, dan *fartlek*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani dan teknik dasar sepakbola usia 12-14 tahun, diperoleh melalui survei dengan menggunakan teknik tes. Analisis data dengan perhitungan statistik kemudian dilakukan berdasarkan data yang terkumpul. Berikut adalah penjelasan hasil dari setiap pengujian yang dilakukan. Umumnya, satu pemain mendapat skor rendah, 70 mendapat skor cukup, dan 29 mendapat skor bagus. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa secara keseluruhan tidak ada pemain yang memiliki kondisi fisik sangat baik atau sangat buruk.

Tabel 1 Kondisi Fisik

| Valid | Frekuensi | Persen | Presentase Valid | Presentase Comulatif |
|--------------|-----------|--------------|------------------|----------------------|
| Kurang | 10 | 20.0 | 20.0 | 20.0 |
| Sedang | 30 | 60.0 | 60.0 | 80.0 |
| Baik | 10 | 20.0 | 20.0 | 100.0 |
| Total | 50 | 100.0 | 100.0 | |

Hasil analisis deskriptif setiap poin tes kebugaran jasmani siswa usia 12-15 tahun dapat dilihat pada hasil sebagai berikut:

A. Lari *sprint* 50 meter

Tabel 2 Lari *Sprint* 50 Meter

| Valid | Frekuensi | Persen | Persentase Valid | Persentase Comulatif |
|--------------|-----------|--------------|------------------|----------------------|
| Kurang | 9 | 18.0 | 18.0 | 18.0 |
| Sedang | 30 | 60.0 | 60.0 | 82.0 |
| Baik | 11 | 22.0 | 22.0 | 100.0 |
| Total | 50 | 100.0 | 100.0 | |

Tes lari 50 meter menunjukkan hasil buruk pada 9 atlet, hasil sedang pada 30 atlet, hasil baik pada 11 atlet.

B. *Pull Up* 60 Detik

Tabel 3 *Pull Up* 60 Detik

| Valid | Frekuensi | Persen | Persentase Valid | Persentase Comulatif |
|--------------|-----------|--------------|------------------|----------------------|
| Kurang | 13 | 26.0 | 26.0 | 26.0 |
| Sedang | 29 | 58.0 | 58.0 | 74.0 |
| Baik | 8 | 16.0 | 16.0 | 100.0 |
| Total | 50 | 100.0 | 100.0 | |

Hasil uji angkat badan selama 60 detik menunjukkan bahwa 13 pemain memiliki hasil yang kurang baik, 29 pemain memiliki hasil yang rata-rata, dan 8 pemain memiliki hasil yang baik.

C. *Sit Up* 60 Detik

Tabel 4 *Sit Up* 60 Detik

| Valid | Frekuensi | Persen | Persentase Valid | Persentase Comulatif |
|--------|-----------|--------|------------------|----------------------|
| Kurang | 3 | 6.0 | 6.0 | 6.0 |
| Sedang | 23 | 46.0 | 46.0 | 46.0 |
| Baik | 19 | 38.0 | 38.0 | 48.0 |

| | | | | |
|--------------|-----------|--------------|--------------|-------|
| Sangat Baik | 5 | 10.0 | 10.0 | 100.0 |
| Total | 50 | 100.0 | 100.0 | |

Hasil latihan fisik menunjukkan 3 atlet mendapatkan hasil kurang baik, 23 atlet mendapatkan hasil sedang, atlet mendapatkan hasil baik dan 19 atlet mendapatkan hasil sangat baik 5

D. Vertical Jump

Tabel 5 Vertikal Jump

| Valid | Frekuensi | Persen | Persentase Valid | Persentase Comulatif |
|---------------|-----------|--------------|------------------|----------------------|
| Kurang Sekali | 14 | 28.0 | 28.0 | 28.0 |
| Kurang | 16 | 32.0 | 32.0 | 32.0 |
| Sedang | 10 | 20.0 | 20.0 | 40.0 |
| Baik | 10 | 20.0 | 20.0 | 100.0 |
| Total | 50 | 100.0 | 100.0 | |

Hasil tes lompat vertikal menunjukkan 14 atlet mendapatkan hasil sangat buruk, 16 atlet mendapatkan hasil sedang, 10 atlet mendapatkan hasil baik dan 10 atlet.

E. Lari 1000 Meter

Tabel 6 Lari 1000 Meter

| Valid | Frekuensi | Persen | Persentase Valid | Persentase Valid |
|---------------|-----------|-------------|------------------|------------------|
| Kurang Sekali | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Kurang | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sedang | 1 | 2.0 | 2.0 | 50.0 |
| Baik | 49 | 48.0 | 48.0 | 50.0 |
| Total | 50 | 50.0 | 50.0 | |

Dari hasil tes lari 1000 meter terlihat bahwa tidak ada pemain yang termasuk dalam kategori sangat kecil, tidak ada pemain yang memiliki hasil rendah, 1 pemain memiliki hasil sedang, dan 49 pemain memiliki hasil yang baik.

F. Hasil analisis keterampilan dasar sepak bola

Grafik di atas menunjukkan bahwa terdapat 0 pemain dengan skor bagus dan 50 pemain dengan skor sedang pada tes dasar sepak bola. Dari hasil di atas, kita bisa melihat bahwa tidak ada pemain yang kurang cocok di kategori ini. Data rate terlihat seperti pada tabel di bawah ini:

Tabel 7 Presentase Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola

| Valid | Frekuensi | Persen | Persentase Valid | Persentase Valid |
|--------------|-----------|-------------|------------------|------------------|
| Sedang | 50 | 50.0 | 50.0 | 50.0 |
| Baik | 0 | 0 | 0 | 50.0 |
| Total | 50 | 50.0 | 50.0 | |

Hasil analisis deskriptif dari masing-masing item tes keterampilan sepakbola yang diselesaikan ditunjukkan pada hasil sebagai berikut:

1. Passing dan Stopping

Tabel 8 Passing dan Stopping

| Valid | Frekuensi | Persen | Persentase Valid | Persentase Valid |
|-------|-----------|--------|------------------|------------------|
| Baik | 39 | 78.0 | 78.0 | 78.0 |

| | | | | |
|--------------|-----------|--------------|--------------|-------|
| Sedang | 11 | 22.0 | 22.0 | 100.0 |
| Total | 50 | 100.0 | 100.0 | |

Hasil tes pass and stop menunjukkan bahwa 39 atlet memiliki hasil baik dan 11 atlet memiliki hasil rata-rata.

2. Heading

Tabel 1 Heading

| Valid | Frekuensi | Persen | Persentase Valid | Persentase Valid |
|--------------|-----------|--------------|------------------|------------------|
| Kurang | 13 | 26.0 | 26.0 | 26.0 |
| Sedang | 29 | 58.0 | 58.0 | 74.0 |
| Baik | 8 | 16.0 | 16.0 | 100.0 |
| Total | 50 | 100.0 | 100.0 | |

Hasil tes menyundul bola menunjukkan bahwa 13 memiliki nilai rendah, 29 memiliki nilai sedang, dan 8 memiliki nilai tinggi.

3. Dribbling

Tabel 2 Dribbling

| Valid | Frekuensi | Persen | Persentase Valid | Persentase Valid |
|--------------|-----------|--------------|------------------|------------------|
| Kurang | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sedang | 0 | 0 | 0 | 100.0 |
| Baik | 50 | 100.0 | 100.0 | 100.0 |
| Total | 50 | 100.0 | 100.0 | |

Hasil menggiring bola menunjukkan tidak ada pemain dengan nilai rendah, tidak ada pemain dengan nilai sedang, dan 50 pemain dengan nilai tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan rumusan masalah, bisa ditarik kesimpulan bahwa kondisi fisik para atlet terlihat dari hasil tes pengukuran yang dilakukan pada multi level fitness test, dengan persentase 70% kategori atas dan 25% kategori sangat rendah. Keterampilan sepak bola tercermin dari hasil tes small sided game dengan penilaian dribbling, passing dan penguasaan bola dengan kategori sangat tinggi 70%, sedang 25 kategori sangat rendah 5%.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, S. (2013). Survei teknik dasar dan kondisi fisik pada siswa sekolah sepak bola (SSB) se kabupaten Demak tahun 2012. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(9).
- Azis, M. A., Mubarak, M. Z., & Mudzakir, D. O. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Keterampilan Long Passing Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 62–67.
- Barat, J. G. P. P. S. (2017). *Profesionalisme Guru Dalam Meningkatkan Kualitas Sumberdaya Manusia*.
- Gifford, C. (2002). Sepakbola: panduan lengkap untuk permainan yang indah. Jakarta: Erlangga.
- Harefa, D., & Fatosola Hulu, M. M. (2020). *Demokrasi Pancasila di era kemajemukan*. PM

Publisher.

- Higashi, Y., & Murohara, T. (2017). *Therapeutic angiogenesis*. Springer.
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis tingkat kecemasan (anxiety) dalam menghadapi pertandingan atlet sepak bola Kabupaten Banyuasin pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & Strategi futsal modern*. Be Champion.
- Mielke, D. (2007). Dasar-dasar sepakbola. *Bandung: Pakar Raya*, 20–24.
- Mylsidayu, A. (2022). *Psikologi olahraga*. Bumi Aksara.
- Nasional, K. P. (2010). Pengembangan pendidikan budaya dan karakter bangsa. *Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Pusat Kurikulum*.
- Nurchahyo, F. (2010). Pencegahan cedera dalam sepak bola. *Medikora*, 1.
- Parnawi, A. (2021). *Psikologi perkembangan*. Deepublish.
- Pratama, A., & Yuliandra, R. (2020). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Ukm Bolabasket Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 25–32.
- Sudharto, A., Pelana, R., & Lubis, J. (2020). Latihan dribbling dalam permainan sepakbola. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 140–150.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)