

Analisis Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola di Tim Sekolah Sepak Bola (SSB) PSR Rambatan Kabupaten Tanah Datar

Rifan Hernando^{1*}, Barlian², Roma Irawan³, Heru Syarli Lesmana⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahrgaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: hernandorifan00@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan teknik dasar pemain yang kurang baik. Tujuan penelitian adalah untuk menjelaskan tingkat kemampuan teknik dasar pemain sepak bola di tim sekolah sepak bola (SSB) persatuan sepak bola Rambatan Kabupaten Tanah Datar. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi ialah seluruh pemain Sekolah Sepakbola (SSB) PSR Rambatan yang berjumlah 40 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik purposive sampling yaitu sesuai dengan kriteria yang diinginkan. Jadi sampel berjumlah 15 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan tes teknik dasar sepakbola yaitu, dribbling, shooting dan passing dan controlling. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$. Dan menggunakan teknik analisis skala 5. Hasil penelitian bahwa: 1) Kemampuan teknik dasar dribbling pemain sepakbola (SSB) PSR Rambatan Kabupaten Tanah Datar dalam kategori sedang dengan rata-rata 14,03. 2) Kemampuan teknik dasar shooting pemain sepakbola (SSB) PSR Rambatan Kabupaten Tanah Datar dalam kategori kurang dengan rata-rata 26. 3) Kemampuan teknik dasar passing-controlling pemain sepakbola (SSB) PSR Rambatan Kabupaten Tanah Datar dalam kategori kurang dengan rata-rata 10.

Kata kunci: Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola

Analysis of Basic Football Technical Skills PSR Rambatan School Football Team (SSB) in Tanah Datar Regency

ABSTRACT

The problem in this study is the poor basic technical ability of the players. The purpose of the study is to explain the level of basic technical ability of soccer players in the soccer school team (SSB) of the Rambatan soccer association, Tanah Datar Regency. This type of research is descriptive. The population is all players of the PSR Rambatan Soccer School (SSB), totaling 40 people. The sampling technique uses a purposive sampling technique that is in accordance with the desired criteria. So the sample number is 15 people. This research instrument uses a basic soccer technique test, namely, dribbling, shooting and passing and controlling. Analysis of research data uses a frequency distribution technique with a percentage calculation of $P = F / N \times 100\%$. And uses a 5 scale analysis technique. The results of the study are: 1) The basic dribbling technique of soccer players (SSB) of the PSR Rambatan, Tanah Datar Regency is in the moderate category with an average of 14.03. 2) The basic shooting technique ability of PSR Rambatan football players in Tanah Datar Regency is in the less category with an average of 26. 3) The basic passing-controlling technique ability of PSR Rambatan football players in Tanah Datar Regency is in the less category with an average of 10.

Keyword : Basic Football Technical Skills

PENDAHULUAN

Olahraga sangat penting bagi aktivitas manusia sehari-hari yang penting untuk membingkai tubuh dan jiwa yang kokoh (Barlian, 2019). Sesuai (Finlay et al. 2022), latihan adalah aktivitas yang memengaruhi kekuatan tubuh individu untuk menyelesaikan latihan sehari-hari. olahraga merupakan kegiatan yang bertujuan untuk memasyarakatkan atau memperkenalkan suatu cabang olahraga kepada masyarakat, khususnya kepada siswa-siswi (Irawan, 2025).

Pembinaan dalam olahraga adalah usaha sadar yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan keolahragaan. Dalam pembinaan olahraga sudah jelas prestasi menjadi tujuan utama (Lesmana, 2019). Peningkatan prestasi olahraga merupakan suatu gerakan yang sungguh menantang dan kompleks. Membangun prestasi olahraga tidak mungkin dilakukan dalam waktu singkat. Peningkatan prestasi olahraga hendaknya dilakukan sejak awal, secara berlapis, termodifikasi, dan terkendali (Masrun, 2016). Motivasi di balik olahraga adalah untuk membingkai individu Indonesia yang adalah Pancasila, memiliki bidang kekuatan untuk fisik yang solid, prestasi tinggi, memiliki kapasitas psikologis dan kemampuan kerja yang mendasar, inventif, dan makmur (Mardela, 2016).

Penilaian (Goodyear et al., 2023), yang menggambarkan praktik sebagai pekerjaan nyata yang dilakukan secara teratur untuk meningkatkan kesejahteraan kardiovaskular. Seperti yang ditunjukkan oleh definisi ini, "berolahraga" mengacu pada "pekerjaan dinamis yang dilakukan tanpa gagal untuk meningkatkan kesejahteraan kardiovaskular." Olahraga adalah pekerjaan sejati yang selanjutnya memupuk kesejahteraan tubuh; namun, olahraga juga dapat meningkatkan kinerja (Lochbaum et al., 2022). Olahraga adalah cara untuk berprestasi dan melakukan yang benar oleh negara (Padli, 2021). Berlatih adalah pekerjaan aktual yang dapat mendukung peningkatan fisik, mental dan keadaan yang diperlukan secara mendalam sepanjang kehidupan sehari-hari (Haryanto, 2019). Olahraga diyakini dapat membentuk kepribadian seseorang menjadi lebih baik karena keragaman dan kerumitan pergaulan yang terjadi akan mempengaruhi kemajuan remaja (Purnomo, 2020). Sari. Mariati dan W. Rasyid (2018) Prestasi olahraga hendaknya dilakukan secara metodis dan wajar termasuk lembaga pendidikan, asosiasi olahraga dan masyarakat dalam mencapai prestasi yang menciptakan dan berbuat baik bagi negara.

Olahraga yang paling banyak menguasai kehidupan sehari-hari yaitu sepakbola baik dari sisi kecintaan dan penggemar yang fanatik, memiliki daya serap yang cukup banyak dalam kehidupan (Okilanda, 2020). Shawn R. Simonson (2010) Sepak bola adalah olahraga yang sangat terkenal di dunia. Menurut Yogi (2018) Pelatihan dan pengembangan olahraga dibantu melalui saluran pendidikan dan lokal dalam rangka kemajuan olahraga bagi semua orang.

Berdasarkan obsevasi yang peneliti lakukan di lapangan sekolah sepak bola (SSB) Rambatan Tanah Datar, Dengan menyaksikan langsung pertandingan uji coba SSB Rambatan melawan SSB Alwa Panti, dari hasil pengamatan yang dilakukan peneliti. Peneliti menemukan beberapa masalah pada kemampuan teknik dasar pemain yang kurang baik, hal ini terlihat setelah peneliti mengamati pertandingan dalam 2 x 20 menit permainan yang dilakukan oleh team SSB Rambatan Batusangkar, dari sekian banyak dribbling yang dilakukan oleh para pemain hanya beberapa yang berhasil menggiring bola (melewati lawan) dengan baik dari sekian banyak dribbling yang dilakukan oleh pemain SSB Rambatan, maka dari itu sangatlah mencolok dimana pemain SSB Rambatan lebih banyak gagal dari pada berhasil dalam melakukan dribbling melewati lawan.

Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Rambatan belum maksimal dalam melakukan passing yang tepat. Fenomena yang terjadi di lapangan pemain SSB Rambatan pemain sering kehilangan bola pada saat melakukan passing ke depan selalu dipotong lawan, bola mudah direbut dan di ambil lawan pemain belum bisa menguasai bola dengan baik diwaktu mengontrol laju bola saat bola datang pemain dan serangan dilakukan oleh pemain SSB Rambatan sering mengalami kegagalan terutama pada saat melakukan passing.

Belum bisanya sekolah sepakbola (SSB) Psr Rambatan berprestasi baik di tingkat kabupaten tanah datar maupun tingkat Sumatra barat seperti yang disampaikan oleh coach Leo waktu mengikuti beberapa open turnamen SSB PSR Rambatan hanya sanggup bertanding sampai babak penyisihan, belum bisanya sekolah sepakbola (SSB) PSR Rambatan berprestasi ini diduga salah satu penyebabnya ialah karena, masih lemahnya pemain dalam melakukan Shooting. Hal ini dapat di lihat dari sekian banyaknya Bola yang di Shooting oleh pemain bisa dengan mudah ditangkap oleh penjaga gawang lawan, kemudian bola yang di Shooting sering melenceng keatas dan ke samping gawang lawan. Pada hakikatnya setiap pemain diwajibkan menggunakan mode untuk melakukan Shooting

dari setiap taraf-tarafnya dengan baik, karena dengan memiliki kesanggupan Shooting yang baik maka kemungkinan untuk terciptanya gol itu perihal semakin tinggi dan peluang untuk memenangkan pertandingan itu lebih terbuka.

Maka berdasarkan uraian di atas menunjukan bahwa keterampilan seorang pemain dalam bermain sepakbola merupakan hal yang penting di pakai sebagai acuan seorang pelatih usia dini maupun sekolah sepakbola dalam menilai apakah program yang telah dijalankan itu mengalami keberhasilan atau tidak, sedangkan kemampuan dalam bermain sepakbola dapat dilihat dari 6 penguasaan teknik dasar seperti dribbling, shooting, passing-control.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi ialah seluruh pemain Sekolah Sepakboal (SSB) PSR Rambatan yang berjumlah 40 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik purposive sampling yaitu sesuai dengan kriteria yang diinginkan. Jadi sampel berjumlah 15 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan tes teknik dasar sepakbola yaitu, dribbling, shooting dan passing dan controlling. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

HASIL

Berdasarkan hasil tes *dribbling* diperoleh nilai rata-rata 14,03 detik, skor tertinggi 12,34 detik, skor terendah 17,38 detik dan standar deviasi 1,33. Distribusi frekuensi kategori hasil data *dribbling* dapat dilihat tabel 1 dibawah ini:

Kelas Interval	Frekuensi Absolte	Frekuensi Relatif	Kategori
≤ 5	0	0	Baik Sekali
6 – 10	0	0	Baik
11 – 15	14	93,33	Sedang
16 – 20	1	6,67	Kurang
≥ 21	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Dari tabel di atas dari 15 orang sampel, 14 orang (93,33%) memiliki *dribbling* berkisar antara 11-15 dengan kategori sedang, 4 orang (30,77%) memiliki *dribbling* berkisar antara 16-20 dengan kategori kurang.

Berdasarkan hasil tes *shooting* diperoleh nilai rata-rata 26, skor tertinggi 34, skor terendah 5 dan standar deviasi 8,19. Distribusi frekuensi kategori hasil data *shooting* dapat dilihat tabel 2 dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Shooting*

Kelas Interval	Frekuensi Absolte	Frekuensi Relatif	Kategori
≥ 57	0	0	Baik Sekali
45 – 56	0	0	Baik
34 – 44	4	26,67	Sedang
22 – 33	6	40,00	Kurang
≤ 21	5	33,33	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Dari tabel di atas dari 15 orang sampel, 4 orang (26,67%) memiliki *shooting* antara 34 – 44 dengan kategori sedang, 6 orang (40,00%) memiliki *shooting* berkisar antara 22 – 33 dengan kategori kurang, dan 5 orang (33,33%) memiliki *shooting* berkisar antara ≤ 21 dengan kategori kurang sekali.

Berdasarkan hasil tes *passing-controlling* diperoleh nilai rata-rata 10, skor tertinggi 14, skor terendah 6 dan standar deviasi 2,17. Distribusi frekuensi kategori hasil data *passing-controlling* dapat dilihat tabel 3 dibawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Passing-Controlling*

Kelas Interval	Frekuensi Absolte	Frekuensi Relatif	Kategori
16 – 20	0	0	Sangat Baik
11 – 15	6	40,00	Baik
6 – 10	9	60,00	Kurang
1 – 5	0	0	Sangat Kurang
Jumlah	15	100	

Dari tabel di atas dari 15 orang sampel, 6 orang (40,00%) memiliki *passing-controlling* antara 11-15 dengan kategori baik, dan 9 orang (60,00%) memiliki *passing-controlling* berkisar antara 6-10 dengan kategori kurang.

Berdasarkan teknik dasar sepak bola dengan tes T-Score diperoleh nilai rata-rata 50, skor tertinggi 61, skor terendah 39 dan standar deviasi 6,88. Distribusi frekuensi kategori hasil data teknik dasar sepak bola dapat dilihat tabel 4 dibawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar Sepak Bola

Kelas Interval	Frekuensi Absolte	Frekuensi Relatif	Kategori
≥ 60	2	13,33	Baik Sekali
53 – 59	3	20,00	Baik
47 – 52	5	33,33	Sedang
40 – 46	4	26,67	Kurang
≤ 39	1	6,67	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Dari tabel di atas dari 15 orang sampel, 2 orang (13,33%) memiliki teknik dasar sepak bola antara ≥ 60 dengan kategori baik sekali, 3 orang (20,00%) memiliki teknik dasar sepak bola berkisar antara 53 – 59 dengan kategori baik, 5 orang (33,33%) memiliki teknik dasar sepak bola berkisar antara 47-52 dengan kategori sedang, 4 orang (26,67%) memiliki teknik dasar sepak bola berkisar antara 40 - 46 dengan kategori kurang, 1 orang (6,67%) memiliki teknik dasar sepak bola berkisar antara ≤ 39 dengan kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

Dalam hasil penelitian bahwa hasil data sebanyak 15 orang (93,33%) memiliki dribbling dengan kategori sedang, 4 orang (30,77%) memiliki dribbling dengan kategori kurang. Dengan hasil tersebut diartikan bahwa dribbling pemain sepakbola (SSB) PSR Rambatan Kabupaten Tanah Datar berada kategori sangat sedang.

Ini terlihat pada saat latihan dan pertandingan saat melakukan dribbling bola mudah di rampas oleh lawan lain, oleh karen itu pemain PSR Rambatan Kabupaten Tanah Datar harus lebih meningkatkan lagi latihan kondisi fisik seperti kecepatan dan kelincahannya dan teknik dribblingnya.

Menurut Yulifri (2018) dribbling merupakan teknik dalam usaha membawa bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung. Menggiring bola merupakan suatu teknik gerakan yang memerlukan koordinasi gerak yang tepat dan

cepat dengan tetap menjaga keseimbangan tubuh agar tidak mudah terjatuh apabila diganggu atau dihalangi pihak lawan.

Menggiring bola merupakan suatu usaha yang dilakukan pemain untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain, dengan cara menyentuh atau mendorong bola begulir secara terus menerus diatas lapangan saat permainan berlangsung, dengan berbagai tujuan misalnya untuk melewati pemain lawan.

Menurut Hardiansyah (2018) mengatakan kondisi fisik yang baik harus dimiliki oleh setiap orang untuk mengikuti proses sehari-hari. Yang dimana didalam penguasaan dribbling pemain harus memiliki kemampuan kecepatan yang baik pada saat melakukan dribbling agar bola tidak mudah di rampas oleh lawan.

Selain itu, untuk meningkatkan kemampuan menggiring pada pemain sepakbola dapat dilakukan dengan cara memberikan materi latihan dribbling secara berulang-ulang agar membiasakan pemain dalam hal mengelabui lawan pada saat bermain atau bertanding di lapangan, hal ini serupa dengan penelitian yang menjelaskan bahwa metode drill dapat meningkatkan kemampuan pemain dalam hal menggiring bola (Aprianova & Hariadi, 2016).

Memainkan bola harus diiringi oleh kemampuan untuk membebaskan diri dari lawannya, melindungi bola sambil melakukan gerakan menipu lari dan maju. Bola harus tetap memegang kendali. Dribbling artinya keterampilan dasar pada sepakbola.

Dalam hasil penelitian hasil data sebanyak 4 orang (26,67%) dengan kategori sedang, 6 orang (40,00%) memiliki shooting dengan kategori kurang, dan 5 orang (33,33%) memiliki shooting dengan kategori kurang sekali. Dengan hasil tersebut diartikan bahwa shooting pemain sepakbola (SSB) PSR Rambatan Kabupaten Tanah Datar dalam kategori kurang dan harus ditingkatkan lagi. Kemampuan teknik shooting merupakan teknik penting yang harus dimiliki oleh seorang pemain karena shooting bola adalah cara yang efisien bagi sebuah tim untuk memenangkan permainan. Kemampuan teknik shooting merupakan teknik penting yang harus dimiliki oleh seorang pemain karena shooting bola adalah cara yang efisien bagi sebuah tim untuk memenangkan permainan.

Menurut Ridho (2022) mengatakan prinsip - prinsip menendang bola terdiri dari: pandangan mata, kaki tumpu, kaki yang menendang, bagian bola yang ditendang, dan sikap badan. Shooting merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang paling banyak

digunakan dalam permainan sepakbola. Salah satu kemampuan dasar yang penting untuk dikuasai pemain yaitu kemampuan shooting baik dari jarak jauh maupun jarak dekat (Maulana & Irawan, 2020). maka dapat di simpulkan bahwa shooting adalah suatu usaha menendang bola ke arah gawang lawan secara kuat dan akurat dengan menggunakan kaki.

Dan untuk mencetak gol ke gawang lawan, seseorang harus mampu melakukan kemampuan menembak di bawah tekanan permainan akan waktu yang terbatas, ruang yang terikat, fisik yang lelah dan lawan yang agresif. Kemampuan menembak bola ke gawang merupakan faktor yang paling penting karena sasaran utama dari shooting adalah untuk mencetak gol. Seorang pemain diharuskan memiliki keterampilan dasar untuk menendang bola serta mengembangkan metode shooting agar dapat melakukan tendangan shooting dan mencetak gol dari arah manapun di dalam lapangan.

Dengan demikian dapat diartikan bahwa untuk menciptakan tembakan bola ke gawang tidaklah mudah dilakukan, apalagi dibawah tekanan dan kondisi fisik yang sudah menurun, serta lawan yang tangguh. Oleh sebab itu pemain harus rajin berlatih menendang bola secara berulang-ulang dengan sasaran yang telah ditetapkan, misalnya saja latihan-latihan adu tembak dengan memakai gawang kecil saling berhadapan.

Dalam hasil penelitian diteliti hasil data sebanyak 6 orang (40,00%) memiliki passing-controlling dengan kategori baik, dan 9 orang (60,00%) memiliki passing-controlling dengan kategori kurang. Dengan hasil tersebut diartikan bahwa passing-controlling pemain sepakbola (SSB) PSR Rambatan Kabupaten Tanah Datar berada kategori kurang dapat disimpulkan passingcontrolling harus ditingkatkan lagi.

Menurut Wahyudi (2020) teknik passing bertujuan untuk memberikan sebuah umpan ke rekan satu tim agar strategi pelatih berjalan dengan baik. Passing ada beberapa jenis pada passing pendek dan passing jauh (long pass). Menurut Ridho (2022) keterampilan passing yang baik akan membantu pemain mudah dalam menjalani pertandingan. Ini terlihat pada saat latihan dan pertandingan saat melakukan passing tidak menghasilkan passing yang baik ketika mengoper ke tim terlihat. Sehingga pemain harus lebih menguasai kembali teknik-teknik dalam permainan sepakbola.

Teknik passing dalam permainan sepakbola merupakan usaha untuk mengoper bola pada teman. Penguasaan passing-controlling ini sangat penting bagi pemain sepakbola, karena dari sebelas orang pemain sepakbola tersebut satu sama lainnya membentuk suatu jaringan vital untuk menghubungkan pemain yang satu dengan yang lainnya adalah

dengan teknik passing-controlling. Menurut Rahman (2020) menendang bola (shooting) merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (passing), dan menembak kearah gawang.

Pada teknik dasar passing dalam permainan sepakbola terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat keterampilan passing salah satunya yaitu impact atau perkenaan kaki pada bola saat melakukan passing. Selain itu faktor yang mempengaruhi yaitu proses latihan yang dimana pemain tersebut dapat menjalankan teknik yang diberikan oleh pelatih dengan baik sesuai dengan metode yang diterapkan oleh pelatih. Selain itu faktor pribadi masing-masing pemain juga sangat berpengaruh hal ini dapat dilihat dari sifat individu yang dimiliki pemain berbedabeda, baik dalam hal fisik, mental, maupun emosional.

Serta faktor situasional juga berpengaruh terhadap keterampilan pemain, karena setiap lingkungan pemain memiliki keadaan atau situasi yang berbedabeda (Ma'mun & Saputra, 2000). Maka dari itu teknik dasar passing dalam sepakbola harus ditekankan, dilakukan, dan yang maksimal, kualitas passing seseorang dapat menunjang permainan yang baik yang dimana akan lebih mudah menyusun serangan apabila passing atau aliran bolanya baik dan dengan adanya passing yang baik pemain dapat berkerjasama untuk memasuki area pertahanan lawan dan dapat mencetak gol, karena pada dasarnya permainan sepakbola itu memiliki tujuan utama yaitu mencetak gol.

KESIMPULAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut: Kemampuan teknik dasar dribbling pemain sepakbola (SSB) PSR Rambatan Kabupaten Tanah Datar dalam kategori sedang. Kemampuan teknik dasar shooting pemain sepakbola (SSB) PSR Rambatan Kabupaten Tanah Datar dalam kategori kurang. Kemampuan teknik dasar passing-controlling pemain sepakbola (SSB) PSR Rambatan Kabupaten Tanah Datar dalam kategori kurang.

Dari kesimpulan diatas maka dapat disarankan kepada : Bagi pemain SSB PSR, dapat membantu meningkatkan pemahaman, pengetahuan, dan pengalaman dalam hal kompetisi sepak bola serta dapat meningkatkan motivasi untuk meningkatkan prestasi.

Bagi pelatih, diharapkan dapat memberikan pembinaan maupun pelatihan sehingga dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk meningkatkan keterampilan sepakbola secara terstruktur sehingga bisa memperoleh prestasi yang lebih baik. Bagi peneliti, Sebagai syarat untuk bisa menyelesaikan studi dan mendapat pengalaman dan pengetahuan yang sangat berharga mengenai keterampilan teknik dasar pemain sepakbola (SSB) PSR Rambatan Kabupaten Tanah Datar. Orang tua dari pemain juga diharapkan untuk lebih peduli dan memberikan dorongan kepada anak-anak mereka agar semakin bersemangat dalam berlatih. Untuk pihak terkait orang-orang di sekitar pemain sekolah sepakbola (SSB) PSR Rambatan, diharapkan mampu menyediakan dukungan fasilitas guna meningkatkan kemampuan teknik dasar para pemain tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprianova, F., & Hariadi, I. (2016). Metode Drill untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tah. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1).
- Barlian, E. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Backhand Tenis Lapangan. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 137–143
- Finlay, M. J., Tinnion, D. J., & Simpson, T. 2022. *A Virtual Versus Blended Learning Approach To Higher Education During The Covid-19 Pandemic: The Experiences Of A Sport And Exercise Science Student Cohort*. *Journal Of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 30, 100363.
- Goodyear, V. A., Skinner, B., Mckeever, J., & Griffiths, M. 2023. *The Influence Of Online Physical Activity Interventions On Children And Young People's Engagement With Physical Activity: A Systematic Review*. *Physical Education And Sport Pedagogy*, 28(1), 94–108.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Menssana*, Volume 3 No. 1: 117-118.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). *Exercising Interest in the Middle Age Group*. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214–223.
- Irawan, R., Donie, D., Mardela, R., okilanda, A., & Rozi, M. F. (2025). Pemasalan Olahraga Roundnet Di Provinsi Sumatera Barat dengan Sentuhan Ilmu Kepelatihan Olahraga Bagi Guru PJOK Tahun 2024. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga Dan Kesehatan (JASO)*, 5(1), 12 -24.
- Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. 2022. *Sport Psychology And Performance Meta-Analyses: A Systematic Review Of The Literature*. *Plos One*, 17(2), E0263408.
- Lesmana. 2019. Profil Delayed Onset Muscle Soreness (Doms) Pada Mahasiswa Fik Unp Setelah Latihan Fisik. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol 2, No 1, 50-59.
- Ma'mun, A., & Saputra, M. P. D. Y. M. (2000). Perkembangan gerak dan belajar. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Mardela, R., & Syukri, A. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Jump Service Atlet Bolavoli Putra Tim Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 28–47.
- Masrun, M. (2016). Pengaruh Mental Toughness Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Olahraga Atlet Pplp Sumbar. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 1–11

- Maulana, G., & Irawan, R. (2020). Pengaruh Metode Bentuk Bermain Dan Bentuk Latihan Terhadap Kemampuan Shooting Pemain SSB Balai Baru U15 Kota Padang. *Jurnal Patriot*, 2(2019), 220–232
- Okilanda, A. ., Dlis, F. ., Humaid, H. ., & Putra, D. D. . (2020). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Dan Motivasi Berlatih Terhadap Teknik Dasar Sepakbola Sekolah Sepakbola Beji Timur U-13. *Jurnal Educatio Fkip Unma*, 6(1), 80–89.
- Padli, P., Mariati, S., & Irawan, R. (2021). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max: Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2), 122–129
- Purnomo, E., Marheni, E., & Jermaini, N. (2020). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja. *Journal of Sport Science and Physical Education Volume 1*, No 2, Oktober 2020, hal. 1-7.
- Rahman, & P. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 2(2), 369-379.
- Ridho, B. (2022). *Buku Ajar Permainan Sepakbola*. Padang: Sukabina
- Sari. Mariati and W. Rasyid, “Pengaruh Metode Latihan Sistem Sirkuit Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket Fik Unp”, *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 28-36, Dec. 2018
- Shawn R. Simonson (2010) Teaching the Resistance *Training* Class: A Circuit *Training* Course Designed for the Strength and Conditioning Coach/Personal Trainer, VOLUME 32 | NUMBER 3 | JUNE 2010, *Strength and Conditioning Journal*
- Wahyudi, A. N. (2020). *Buku Ajar Sepak Bola Dasar*. Kabupaten Madiun: CV. Bayfa Cendekia Indonesia
- Yogi Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Dollyo Chagi Atlet Putera Tae Kwon Do di BTTC Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 15. <https://doi.org/10.24036/jpo39019>
- Yulifri, & A. (2018). *Permainan Sepakbola*. FIK UNP