



PROFIL KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 3 PERCUT SEI TUAN

Dedi Asmajaya¹

¹SMP Negeri 3 Percut Sei Tuan, Deli Serdang Sumatera Utara, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Februari 2022

Disetujui Maret 2022

Dipublikasikan Juni

2022

*Keywords: Profil,
Kondisi Fisik, Siswa
Estrakulikuler,
Sepakbola*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet sepak bola ekstrakurikuler SMP N 3 Percut Sei Tuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet ekstrakurikuler SMP N 3 Percut Sei Tuan yang berusia 13-14 tahun yang berjumlah 18 orang. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif dengan teknik tes dan pengukuran. Hasil penelitian ini menunjukkan dari ke tiga komponen kondisi fisik yang diteliti yaitu Daya Tahan, Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan berada dalam kategori yang bervariasi dimana 2 komponen kondisi yaitu : Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan berada dalam kategori Cukup, sementara 1 komponen kondisi fisik yang lain yaitu : Daya Tahan berada dalam kategori Sangat Kurang. Kesimpulan dalam penelitian ini, setelah dilakukan penelitian melalui tes pengukuran Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Percut Sei Tuan, maka di peroleh hasil rata-rata dari keseluruhan 18 atlet, yakni 2 orang (11%) pada kategori Sedang, 13 orang berada dalam kategori Kurang (73%), dan 3 orang atlet berada dalam kategori Kurang Sekali (16%).

Abstract

This study aims to determine the physical condition of the extracurricular soccer athletes at SMP N 3 Percut Sei Tuan. The population in this study were all extracurricular athletes at SMP N 3 Percut Sei Tuan aged 13-14 years, totaling 18 people. The research method used is descriptive research method with test and measurement techniques. The results of this study indicate that the three components of the physical conditions studied, namely Endurance, Leg Muscle Strength and Speed, are in various categories where 2 condition components, namely: Leg Muscle Strength and Speed are in the Adequate category, while 1 other component of physical condition is : Durability is in the Very Less category. The conclusion in this study, after conducting research through a measurement test of the Physical Condition Profile of Extracurricular Football Athletes of SMP Negeri 3 Percut Sei Tuan,

the average results were obtained from all 18 athletes, namely 2 people (11%) in the Moderate category, 13 people are in the Less category (73%), and 3 athletes are in the Less Once category (16%).

□ Email: dedvasmajaya@gmail.com¹

ISSN 2656-5986 (online)

ISSN 2656-5994 (cetak)

PENDAHULUAN

Sepak bola menjadi suatu olahraga yang begitu populer di berbagai belahan dunia termasuk juga di Indonesia dan sudah tidak asing lagi terdengar di telinga kita. Semua orang suka dengan sepak bola baik itu orang tua, dewasa hingga anak-anak, tidak hanya kaum laki-laki saja yang gemar dengan olahraga ini bahkan kaum perempuan pun suka dengan sepak bola (Mielke & Human Kinetics, 2003). Menjamurnya permainan sepak bola telah merambah ke semua daerah di tanah air, tidak hanya di daerah perkotaan tetapi di daerah pedesaan juga sering memainkan olahraga sepak bola. Selain itu, sepak bola juga dikenal secara global sehingga olahraga ini seakan telah menjadi bahasa persatuan bagi berbagai bangsa sedunia dengan berbagai latar belakang sejarah dan budaya, sebagai alat pemersatu dunia.

Seperti olahraga sepak bola membutuhkan kesegaran jasmani dan kondisi fisik yang prima (Mesnan et al., 2019; Supriadi et al., 2021). Sepak bola merupakan olahraga yang melibatkan seluruh aktifitas tubuh atau *body* melakukan aktivitas secara bersamaan, pastinya sangat membutuhkan kondisi fisik yang bagus untu dapat bermain

sepak bola serta mencaoi suatu prestasi, seperti cabang olahraga sepak bola merupakan olahraga yang membutuhkan kekuatan, daya tahan, kecepatan, konsentrasi, dan kesabaran (Mielke, 2014).

Menurut (Mielke, 2007) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Komponen-komponen kondisi fisik menurut (Nurkadri, n.d.) yaitu (1) kekuatan (*strength*), (2) daya tahan (*endurance*), (3) daya ledak otot (*muscular power*), (4) kecepatan (*speed*), (5) daya lentur (*flexibility*), (6) kelincahan (*agility*), (7) koordinasi (*coordination*), (8) keseimbangan (*balance*), (9) ketepatan (*accuracy*) dan, (10) reaksi (*reaction*). Lebih lanjut dijelaskan oleh (Akhmad, 2015) bahwa komponen dan klasifikasi kemampuan fisik cabang olahraga sepak bola (putra) yaitu (1) kekuatan, (2) daya tahan otot, (3) speed, (4) kelincahan, (5) fleksibilitas, (6) *power* dan, (7) daya tahan jantung paru. Aspek yang sangat penting untuk pertumbuhan dan

perkembangan siswa dalam mencapai tingkat kebugaran yang prima memiliki unsur-unsur antara lain antropometri, kecepatan, kekuatan, daya tahan, koordinasi dan kelincahan (Hidayat, 2019).

Selain kondisi fisik yang prima harus tetap terjaga, hal yang tidak kalah penting dalam sepak bola adalah teknik dasar atau keterampilan dasar sepak bola yang hendaknya dimiliki oleh masing-masing individu. Kondisi fisik akan mengalami penurunan yang lebih cepat dibanding peningkatannya apabila tidak diberikan latihan sama sekali (Iqbal rosyidi, 2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain; makanan dan gizi, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor lingkungan dan olahraga, dan lain-lain. Jadi, agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut Pentingnya keadaan kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Pelatih hendaknya selalu mengontrol keadaan kondisi fisik atlet, sehingga dapat dideteksi sejak dini apabila pemainnya tersebut mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap penampilan prestasi maupun penampilan pemain tersebut dalam bertanding. Di setiap sekolah umumnya memiliki tim ekstrakurikuler sepak bola. Dengan adanya tim-tim ekstrakurikuler tersebut tentunya akan menjadi sarana untuk mengasah kemampuan para siswa. Pemain

yang memiliki teknik dasar yang baik, pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula.

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler pada tanggal 5 Juli 2022, di SMP Negeri 3 Percut Sei Tuan mengadakan banyak cabang kegiatan ekstrakurikuler, di antaranya adalah sepak bola, bola basket, futsal, karate, bulutangkis, dan renang, namun dalam proses latihan sepak bola belum berjalan dengan baik. Misalnya keterbatasan bola sepak dibandingkan dengan jumlah peserta didik. Di Kecamatan Percut Sei Tuan banyak ekstrakurikuler sepak bola yang menjamur, bahkan di setiap sekolah mempunyai ekstrakurikuler sepak bola, walaupun sekolah tersebut tidak mempunyai lapangan sendiri, kebanyakan seperti hal tersebut pihak sekolah menyewa lapangan sepak bola terdekat dari sekolahnya. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di SMP Negeri 3 Percut Sei Tuan adalah sepak bola, yang dilaksanakan 2 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Senin dan Jum'at yang dimulai pukul 15.30-17.00.

Kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola masih terlihat tidak baik, ini terlihat pada saat siswa bertanding dalam kompetisi Liga Pendidikan Indonesia LPI se-kabupaten Deli Serdang, masih banyak siswa yang mengalami kelelahan, sehingga siswa tidak dapat bermain bagus selama 2x35 menit. Dalam hal kelincahan juga masih sangat kurang, ini terlihat pada

saat siswa sedang menggiring bola mudah direbut oleh lawan, dalam hal kecepatan juga demikian, siswa masih kalah berlari dengan pemain lawan saat mengejar bola.

Proses kegiatan ekstrakurikuler khususnya sepak bola ini belum menunjukkan hasil yang optimal. Terbukti beberapa tahun terakhir SMP Negeri 3 Percut Sei Tuan belum dapat meraih juara dalam kompetisi antar sekolah yaitu Liga Pendidikan Indonesia (LPI) untuk tingkat SMP Se-Kabupaten Deli Serdang atau kalah bersaing dengan sekolah lain. Prestasi terakhir yaitu tahun 2017 tim sepak bola SMP Negeri 3 Percut Sei Tuan hanya sampai babak penyisihan kejuaraan antar sekolah liga pelajar se-Kabupaten Deli Serdang. Hal ini dimungkinkan pelatih ekstrakurikuler sepak bola belum memantau secara benar tentang kondisi fisik pemainnya dan belum ada data-data kondisi fisik pemain-pemain tersebut. Beberapa penelitian yang telah dilakukan diantaranya oleh (Alfaridhi et al., n.d.; Iqbal rosyidi, 2019; Pramadhan et al., 2021; Pratama & Hariyanto, 2022). Beberapa penelitian yang telah peneliti temukan menjelaskan bahwa factor kondisi fisik menjadi factor yang paling utama dalam bermain sepak bola, fisik dianggap sebagai pondasi pada bangunan kemampuan [eserta didik, tanpa adanya persiapan kondisi fisik yang serius suatu tim sepak bola akan mengalami kesulitan dalam mencapai prestasi yang optimal selama mengikuti pertandingan. Oleh sebab itu, peneliti ingin mengetahui kondisi

fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 3 Percut Sei Tuan.

1. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran nyata sesuai dengan yang ada di lapangan tentang profil kondisi fisik atlet sepak bola ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Percut Sei Tuan. Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif dengan persentase.

Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendiskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2010). Mengenai kategori profil kondisi fisik atlet sepak bola ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Percut Sei Tuan, hasil penelitian dituangkan dalam 5 kategori, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Menurut (Pramadhan et al., 2021) pengkategorian berdasarkan nilai yang diraih pemain dalam melakukan tes. Konversi nilai dari setiap kategori komponen kondisi fisik sesuai nomor cabang sepak bola adalah sebagai berikut

Tabel 1. Konversi klasifikasi penilaian setiap butir tes

Kategori	Konversi
Baik Sekali	5
Baik	4

Cukup	3
Kurang	2
Kurang Sekali	1

Klasifikasi penelitian seluruh hasil kerangka tes:

5,0	= BS
4,8-4,9	= BS
4,4-4,7	= B+
4,0-4,3	= B
3,8-3,9	= B
3,4-3,7	= S+
3,0-3,3	= S
2,8-2,9	= S
2,4-2,7	= S-
2,0-2,3	= K+
1,8-1,9	= K
1,4-1,7	= K-
1,0-1,3	= KS-

Setelah diketahui profil kondisi fisik atlet sepak bola ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Percut Sei Tuan, yang termasuk kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali, maka akan dapat ditentukan berapa besar persentase. Cara menghitung persen dengan rumus yaitu: Persentase hasil (%) $P = f/n \times 100\%$

Keterangan:

f = frekuensi yang sedang di cari persentasenya

n = Number of Cases (jumlah frekuensi/banyaknya individu)

P = angka persentase

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil tes pengukuran untuk atlet terhadap Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Pantai Cermin Tahun 2018 yang dapat dilihat di tabel di bawah ini:

Tabel 2. Hasil Rata-Rata Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Percut Sei Tuan.

Komponen Fisik	Teknik Pengukuran	Perolehan Skor	Rata-Rata	Hasil
Daya Tahan	<i>Bleep Tes</i>	26,8 – 38,5	29,3	Kurang Sekali
Daya Ledak Otot Tungkai	<i>Vertical Jump</i>	32 – 65	44	Cukup
Kecepatan	Akselerasi 40 M	5,70 – 7,34	6,64	Sedang

Dari Tabel diatas dapat disimpulkan bahwa komponen fisik daya tahan yang dilakukan dengan teknik pengukuran *Bleep tes* memperoleh skor 26,8 – 38,5 sehingga didapat rata-rata dalam tes tersebut adalah 29,3. Komponen fisik daya ledak otot tungkai dengan teknik pengukuran *Vertical Jump* memperoleh skor 32 – 65 sehingga di dapat rata-rata dalam tes tersebut adalah 44. Komponen fisik kecepatan dengan teknik pengukuran akselerasi 40 m memperoleh skor 5,70 – 7,34 sehingga di dapat nilai rata-rata sebesar 6,64 detik. Komponen fisik kecepatan dengan teknik pengukuran lari 30 m memperoleh skor 4,32 – 6, 14 detik.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah mengacu pada tabel komponen kondisi fisik sepak bola usia 13-14 tahun, maka dapat dilihat hasil tes pengukuran atlet Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Percut Sei Tuan sebagai berikut :

Daya Tahan V02Max atlet sepak bola Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Percut Sei Tuan secara keseluruhan berada pada kategori Kurang Sekali, dengan perincihan 15 orang atlet dalam kategori Kurang Sekali, 1 orang

atlet dalam kategori Sedang dan 2 orang atlet dalam kategori Kurang. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat daya tahan atlet sepak bola Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Percut Sei Tuan belum mencapai standart minimal yang dimiliki oleh seorang atlet bahkan dikatakan Kurang Sekali, idealnya seorang atlet berprestasi harus berada pada kategori Baik. Daya tahan sangat dibutuhkan untuk ketahanan dalam permainan sepak bola. Program yang cocok untuk latihan ini adalah lari selama 15 menit.

Daya Ledak Otot Tungkai atlet sepak bola Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Percut Sei Tuan secara keseluruhan dalam kategori Cukup. Dengan rincihan antara lain 2 pemain dalam kategori Baik, 10 orang pemain berada dalam kategori Cukup dan 6 orang atlet berada dalam kategori Kurang. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kekuatan otot tungkai atlet Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Percut Sei Tuan belum mencapai standart minimal yang dimiliki oleh idealnya seorang atlet berprestasi yaitu berada pada kategori Baik. Kekuatan otot tungkai dalam permainan sepak bola dilakukan untuk menendang bola, awalan atau kejutan seorang pemain sepak bola untuk berlari serta untuk melakukan lompatan baik itu untuk penjaga gawang melompat mengambil bola di udara dan bagi pemain melakukan sundulan (*Heading*) dengan cara melompat setinggi-tingginya untuk merebut bola. Program latihan yang cocok untuk melatih daya ledak otot tungkai dengan latihan *Plyometric* dengan

menggunakan latihan *double leg bound* atau melompat dengan dua kaki dimana latihan ini memfokuskan kepada peningkatan daya ledak otot tungkai dengan bentuk latihan-latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai.

Kecepatan atlet sepak bola Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Percut Sei Tuan secara keseluruhan berada pada kategori Cukup, dengan rincihan 3 orang atlet dalam kategori Kurang, 1 orang atlet dalam kategori Baik, 5 orang atlet dalam kategori Sedang dan 9 orang atlet dalam kategori Cukup. Hal ini menunjukkan bahwa kecepatan atlet sepak bola Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Percut Sei Tuan belum mencapai standart minimal dengan kategori Baik namun jika dilihat melalui tes dan pengukuran komponen kondisi fisik kecepatan berada dalam takaran yang Cukup untuk Pemain sepak bola usia 13-14 tahun.

Dalam permainan sepak bola kecepatan sangat diperlukan untuk melakukan lari start untuk mengejar bola serta menggiring bola saat berlari, kecepatan merupakan komponen yang terbilang penting karena dengan kecepatan yang bagus pemain dapat melakukan akselerasi saat melakukan penyerangan dan juga dalam bertahan. Program latihan yang cocok untuk ini adalah dengan melakukan bentuk latihan kecepatan seperti memberikan perlakuan dengan lari jarak pendek kemudian dilakukan tes lari 400 meter dalam setiap sesi latihan dan pelatih melakukan catatan sehingga pelatih dapat

mengetahui peningkatan kecepatan atlet, selama ini pelatih hanya memberikan latihan ringan dengan latihan lari sekedarnya saja.

Jika disimpulkan perkomponen kondisi fisik anak usia 13-14 tahun SMP Negeri 3 Percut Sei Tuan, secara jelas terlihat dimana 2 komponen fisik yaitu : Kekuatan otot tungkai dan kecepatan berada pada kategori Cukup, sementara 1 komponen lain yaitu : Daya tahan berada dalam kategori Kurang Sekali.

Dari hasil data tes pengukuran ini, peneliti menyimpulkan bahwa selama ini yang menjadi masalah terbesar atlet SMP Negeri 3 Percut Sei Tuan untuk meraih prestasi adalah lemahnya kondisi fisik dari setiap pemainnya yang berada di kisaran usia 13-14 tahun, dikarenakan program latihan selama ini yang diberikan oleh pelatih tidak terlalu fokus kepada kemampuan kondisi fisik atlet melainkan lebih banyak memberikan latihan teknik saja. Hal ini dinyatakan oleh peneliti berlandaskan dari yang dikemukakan oleh "Sajoto" bahwa salah satu faktor penentu dalam pencapaian prestasi adalah terpenuhinya faktor kondisi fisik", hasil tes pengukuran yang dilakukan pada atlet sepak bola Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Percut Sei Tuan.

Untuk itu diharapkan kepada pelatih agar lebih memperhatikan dan meningkatkan frekuensi serta intensitas latihan terutama dalam meningkatkan Daya Tahan karena berdasarkan hasil Tes dan Pengukuran yang dilakukan peneliti, komponen kondisi fisik

tersebut berada dalam kategori "Kurang Sekali" ini menjadi perhatian bagi pelatih karena komponen-komponen kondisi fisik tersebut sangat berpengaruh dalam permainan sepak bola.

"Sementara" berdasarkan hasil tes pengukuran kondisi fisik yang telah di konversikan dari ke 3 komponen kondisi fisik, atlet sepak bola Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Percut Sei Tuan, melalui tes pengukuran Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Percut Sei Tuan, maka di peroleh hasil rata-rata dari keseluruhan 18 atlet, yakni 2 orang (11%) pada kategori Sedang, 13 orang berada dalam kategori Kurang (73%), dan 3 orang atlet berada dalam kategori Kurang Sekali (16%). Dapat disimpulkan bahwa : Profil Kondisi Fisik Atlet Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Percut Sei Tuan berada dalam kategori "Kurang" dengan konversi penilaian dari keseluruhan setiap item tes adalah " 2 ".

Kondisi fisik dari setiap pemainnya yang berada di kisaran usia 13-14 tahun, berada dalam kategori "Kurang" ini dikarenakan program latihan selama ini yang diberikan oleh pelatih tidak terlalu fokus kepada kemampuan kondisi fisik atlet melainkan lebih banyak memberikan latihan teknik saja. Hal ini dinyatakan oleh peneliti berlandaskan dari yang dikemukakan oleh (Alfaridhi et al., n.d.; Iqbal rosyidi, 2019; Pramadhan et al., 2021; Pratama & Hariyanto, 2022) bahwa salah satu faktor penentu dalam pencapaian prestasi adalah terpenuhinya

faktor kondisi fisik”, hasil tes pengukuran yang dilakukan pada atlet sepak bola SMP Negeri 3 Percut Sei Tuan.

Untuk itu diharapkan kepada pelatih agar lebih memperhatikan dan meningkatkan frekuensi serta intensitas latihan terutama dalam meningkatkan kondisi fisik atlet, sehingga tidak mungkin untuk dapat meraih prestasi yang lebih baik lagi apabila kondisi fisiknya belum mencapai batas kategori “Baik” dalam ketentuan idealnya seorang atlet sepak bola yang berprestasi.

4. SIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian melalui tes pengukuran Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Percut Sei Tuan, maka di peroleh hasil rata-rata dari keseluruhan 18 atlet, yakni 2 orang (11%) pada kategori Sedang, 13 orang berada dalam kategori Kurang (73%), dan 3 orang atlet berada dalam kategori Kurang Sekali (16%). Dapat disimpulkan bahwa: Profil Kondisi Fisik Atlet Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Percut Sei Tuan berada dalam kategori “Kurang” dengan konversi penilaian dari keseluruhan setiap item tes adalah “2”. Jadi tidak mungkin untuk dapat meraih prestasi yang lebih baik lagi apabila kondisi fisiknya belum mencapai batas kategori “Baik” dalam ketentuan idealnya seorang atlet sepak bola yang berprestasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, I. (2015). Efek Latihan Berbeban Terhadap Fungsi Kerja Otot EFEK LATIHAN BERBEBAN TERHADAP FUNGSI KERJA OTOT. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*, 1(2), 80–101. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpor/article/view/3726/3315>
- Alfaridhi, F., Nurrochmah, S., Pendidikan Jasmani, J., dan Rekreasi, K., & Ilmu Keolahragaan, F. (n.d.). Survei Kemampuan Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola SMP. *Sport Science and Health* |, 3(2), 2021. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/indexhttp://fik.um.ac.id/>
- Hidayat, A. (2019). Effect of agility ladder exercises on agility of participants extracurricular futsal at Bina Darma University. *Journal of Physics: Conference Series*, Volume 140(Issue 5, 2019 (055001-055110)). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1402/5/055003>
- Iqbal rosyidi, O. (2019). PROFIL KONDISI FISIK ATLET EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRA SMA NEGERI 4 BOJONEGORO. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1), 1–6. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/26853>
- Mesnan, M., Supriadi, A., & Siregar, I. (2019). Pengembangan Log Book Pembelajaran Sepak Bola Dengan Pendekatan Taktis. *Jurnal Prestasi*, 3(6), 68. <https://doi.org/10.24114/jp.v3i6.15895>
- Mielke, D. (2007). Coaching Experience, Playing Experience and Coaching Tenure. *International Journal of Sports Science & Coaching*. <https://doi.org/10.1260/174795407781394293>
- Mielke, D. (2014). John R. Wooden, Stephen R. Covey and servant leadership. *International Journal of Sports Science*

and Coaching.

<https://doi.org/10.1260/1747-9541.9.1.33>

Mielke, D., & Human Kinetics (Organization). (2003). Soccer fundamentals. In *Sports fundamentals series*.

Nurkadri. (n.d.). PERENCANAAN LATIHAN. *Jurnal Prestasi*, 1(2), 13–22.

Pramdhan, K., Nurdianto, R., & Gunawan, G. (2021). Profil Kondisi Fisik dan Motif Berprestasi Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola. *Physical Activity Journal*, 2(2), 136.
<https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.2.2.3798>

Pratama, A. D., & Hariyanto, E. (2022). Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMPN 2 Turen. *Sport Science and Health*, 4(5), 437–443.
<https://doi.org/10.17977/um062v4i52022p437-443>

prof. dr. sugiyono. (2010). prof. dr. sugiyono, metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d. intro (PDFDrive).pdf. In *Bandung Alf* (p. 143).

Supriadi, A., Mesnan, M., Azandi, F., & Kasih, I. (2021). The Development of Electronic Football Teaching Materials (E-Book). *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences*, 4(2), 3242–3249.
<https://doi.org/10.33258/birci.v4i2.2073>