



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 5 Tahun 2023 Page 154-164

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Metode Bermain dalam Pembelajaran Menggiring Bola

Putra Sastaman

Universitas Tanjungpura

Email: Putrasastaman@fkip.untan.ac.id

Abstrak

Penelitian ini berjudul "metode bermain dalam pembelajaran menggiring bola" tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menerapkan metode bermain pada pembelajaran Menggiring bola. Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas dengan dua siklus yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi, refleksi, dan kesimpulan. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pemangkat Kabupaten Sambas yang berjumlah 36 siswa, yaitu putri 20 orang dan putra 16 orang. Hasil peningkatan pembelajaran Menggiring bola diperoleh dengan cara membandingkan nilai observasi dengan awal tes sebelum tindakan yang dikenal dengan "pra siklus". Berdasarkan hasil observasi yang telah dilaksanakan, terdapat peningkatan nilai siswa ada setiap siklusnya pada pra siklus ketuntasan siswa hanya mencapai 14 siswa atau 36% kemudian sedikit peningkatan pada siklus pertama yaitu menjadi 23 siswa yang tuntas atau 63,9% kemudian melihat hasil dari siklus 1 ternyata masih belum mencapai target yang ditentukan sehingga peneliti melanjutkan ke siklus ke 2 adapun pada siklus kedua ini terjadi peningkatan yang signifikan yaitu jumlah siswa yang tuntas mencapai 29 siswa atau 80,5%. Melihat data tersebut target ketuntasan klasikal 75 % telah tercapai sehingga dapat disimpulkan melalui metode bermain dapat meningkatkan hasil pembelajaran Menggiring bolapada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pemangkat Kabupaten Sambas..

Kata Kunci: *Kata Kunci : metode bermain, menggiring bola*

Abstract

This research is entitled "play method in learning to dribble." The aim of this research is to apply the playing method to learning to dribble. The form of research used in this research is Classroom Action Research with two cycles consisting of planning, implementation, observation, reflection, and conclusion. The subjects in this research were 36 students at Pemangkat 1 State Middle School, Sambas Regency, namely 20 girls and 16 boys. The results of improving learning to dribble the ball are obtained by comparing the observation scores with the initial test before the action, known as "pre-cycle". Based on the results of observations that have been carried out, there is an increase in student scores in each cycle. In the pre-cycle, student completion only reached 14 students or 36%, then there was a slight increase in the first cycle, namely to 23 students who completed or 63.9%. Then looking at the results from cycle 1, it turns out still had not reached the specified target, so the researchers continued to the second cycle. In this second cycle, there was a significant increase, namely the number of students who completed it reached 29 students or 80.5%. Looking at these data, the classical completeness target of 75% has been achieved so it can be concluded that the playing method can improve the learning outcomes of Dribbling for class VIII students at State Junior High School 1 Pemangkat, Sambas Regency

Keywords: *method of play, dribbling*

PENDAHULUAN

Proses kegiatan belajar-mengajar merupakan suatu aktivitas yang bertujuan mengarahkan peserta didik pada perubahan tingkah laku yang diinginkan. Pengertian ini kelihatan cukup simple dan sederhana, akan tetapi bila pengertian ini ditelaah lebih mendasar, maka akan terlihat lebih rumit dan begitu kompleksnya proses yang dituntut dalam mengelola pelajaran-pelajaran itu sendiri. (Suryadi & Rubiyatno, 2022)

Tingkat ilmu pengetahuan dan teknologi yang dicapai suatu bangsa biasanya di pakai sebagai tolak ukur kemajuan bangsa ini, khususnya teknologi informasi sekarang ini telah memberikan dampak positif dalam aspek kehidupan manusia. Dalam menghadapi tantangan perkembangan teknologi informasi tersebut, bangsa Indonesia perlu memiliki warga yang bermutu atau berkualitas tinggi. Perlu diketahui bahwa kualitas seseorang akan terlihat jelas dalam bentuk kemampuan dan kepribadian sewaktu orang tersebut harus berhadapan dengan tantangan atau harus mengatasi suatu masalah sampai masalah tersebut dapat diselesaikan dengan baik. (Darwis & Harsono, 2022) Agar Indonesia memiliki cukup warga yang berkualitas tinggi diperlukan sumber daya manusia

yang bermutu tinggi dan mampu berkompetisi secara global, sehingga diperlukan

keterampilan yang melibatkan pemikiran kritis, sistematis, logis, kreatif dan kemajuan bekerjasama yang efektif. Tinggi rendahnya hasil belajar pendidikan jasmani dan kesehatan bergantung pada proses pembelajaran yang dihadapi oleh siswa. (Apati et al., 2020)

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan guru harus menguasai materi yang diajarkan dan cara menyampaikannya. Cara penyampaian pelajaran dengan cara satu arah akan membingungkan siswa karena siswa akan menjadi pasif (bersifat menerima saja) tentang apa yang akan dipelajarinya, sehingga proses belajar pendidikan jasmani dan kesehatan menjadi cenderung membosankan bagi siswa. (Hapsari & Wibowo, 2015)

Salah satu tujuan dari pendidikan jasmani di lembaga-lembaga pendidikan diantaranya ialah untuk meningkatkan kemampuan siswa melalui aktivitas jasmani yang diaplikasikan melalui cabang-cabang olahraga yang sudah memasyarakat di lingkungan suatu lembaga atau sekolah yang bersangkutan. Pada kenyataannya masyarakat sangat banyak mengharapkan peningkatan kemampuan peserta didik terutama dalam cabang olahraga yang sudah dikenal oleh masyarakat pada umumnya. (Wijaya, 2021)

Seiring dengan hal diatas, tuntutan masyarakat timbul persoalan mendasar yaitu bagaimanakah cara meningkatkan kemampuan siswa dalam penguasaan keterampilan cabang olahraga, sehingga alokasi waktu yang tersedia dan sarana pada satu sekolah dapat diefektifkan penggunaan dan tujuan yang diinginkan dapat tercapai secara maksimal. Proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah tetap menekankan pada aktivitas jasmani dengan materi-materi cabang olahraga yang meliputi atletik, permainan dan senam. (Aji et al., 2022)

Seiring dengan uraian di atas, penggunaan gaya mengajar dalam kegiatan proses belajar mengajar merupakan salah satu bentuk atau cara pendekatan yang bisa diharapkan untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik. Metode mengajar merupakan cara guru berinteraksi dengan siswa agar tujuan pembelajaran dapat tercapai. (Mardiato & Perdana, 2021) Metode pengajaran memberikan andil yang sangat besar dalam kegiatan belajar mengajar, karena penggunaan metode pengajaran yang tepat dan sesuai tentu akan menghasilkan suatu kegiatan belajar dan mengajar yang efektif dan efisien, dan diharapkan mencapai tujuan sesuai dengan yang ditetapkan. Penggunaan metode yang tepat sesuai dengan kondisi dan suasana kelas serta dengan melakukan variasi metode pembelajaran akan meningkatkan motivasi belajar mengajar. (Nurchahyo, 2015) Metode

bermain merupakan metode yang dikembangkan untuk mengatasi kejenuhan dalam proses belajar mengajar, metode bermain dianggap sangat efektif dibandingkan metode-metode konvensional sebelumnya. Metode bermain dapat mendorong siswa secara aktif dalam melakukan tugas geraknya yang dikemas dalam aktifitas permainan.

Sekian banyak cabang olahraga yang dikenal di dunia, salah satunya adalah sepakbola. Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang, prinsip utama dalam permainan beregu adalah kerja sama satu regu dengan tujuan mencapai kemenangan. Berbeda dengan permainan bola volley atau bola basket dimana pemain selalu menggunakan kedua tangan pada waktu bermain, maka sepakbola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota badan manapun. (Apati et al., 2020)

Salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya kemampuan seorang pemain sepakbola adalah penguasaan teknik dasar permainan sepakbola yang baik dan benar. Teknik dasar yaitu semua kegiatan yang mendasar, sehingga dengan modal teknik dasar yang baik seorang pemain sepakbola akan dapat bermain dengan baik di segala posisinya, (A. Sarumpaet, dkk. 1992: 17). Seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola tidak akan bisa menjadi pemain yang baik. Pemain sepakbola yang baik harus memenuhi syarat, baik sebagai individu maupun sebagai tim kesebelasan, artinya sebagai individu ialah ia harus memiliki kemampuan fisik dan teknik yang sempurna, sedangkan sebagai anggota kesebelasan dengan kemampuannya ia harus dapat bekerja sama dengan pemain lain membentuk suatu tim yang tangguh. Untuk mencapai tujuan yang dimaksudkan kepada setiap pemain dituntut terlebih dahulu menguasai teknik dasar dalam permainan sepak bola. Dengan penggunaan metode pengajaran yang tepat, diharapkan dapat berpengaruh terhadap perkembangan keterampilan menggiring bola. (Handoko et al., 2019)

Dari hasil observasi peneliti dengan guru pendidikan jasmani dan kesehatan pada siswa putra ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Jelimpo Kabupaten Landak, diketahui bahwa kemampuan dasar di dalam melaksanakan menggiring bola pada permainan sepak bola masih sangat rendah. Sebagian siswa masih belum dapat memahami serta melakukan teknik-teknik menggiring bola. Sewaktu melakukan menggiring bola siswa sering melakukan kesalahan terutama pada saat melakukan sikap awal dan perkenaan dengan bola. Menggiring bola yang dilakukan sering gagal dan bola

sering keluar dari jalur, ditambah lagi dengan rendahnya motivasi siswa sehingga terlihat banyak siswa yang kurang fokus, merasa jenuh dan bosan. Hal ini juga dapat terlihat dari metode pembelajaran yang diberikan guru yang seakan monoton hanya dengan metode komando dan ceramah saja, siswa kurang diberikan kebebasan untuk bermain.

Melihat dari permasalahan di atas, menggambarkan pembelajaran tersebut kurang efektif. Apabila hal ini dibiarkan berlarut-larut dikhawatirkan akan menurunkan prestasi belajar pendidikan jasmani dan kesehatan siswa khususnya pada materi menggiring bola. Perlu dicari solusi yang tepat dalam masalah ini, agar siswa lebih tertarik dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan, terutama pada materi menggiring dalam permainan sepak bola. Dalam hal ini salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan masalah tersebut adalah dengan meningkatkan kualitas pembelajaran seperti melalui penerapan metode pembelajaran yang tepat.

Melalui penerapan metode pembelajaran yang tepat, proses pembelajaran sepak bola terutama pada materi menggiring bola diharapkan akan dapat berjalan lebih optimal. Hambatan dan rintangan yang terdapat pada proses pembelajaran selama ini dapat diatasi. Beranjak dari hal tersebut di atas, penulis merasa tertarik untuk menerapkan metode permainan agar siswa merasa lebih tertarik dalam mengikuti pembelajaran tersebut.

METODE PENELITIAN

Bentuk penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (classroom action research) adalah suatu kegiatan penelitian yang dilakukan secara sistematis, rasional, dan terencana dalam bidang pendidikan terhadap berbagai tindakan yang dilakukan oleh guru yang bertujuan untuk memperbaiki proses pengajaran yang menjadi tanggung jawabnya di sekolah. Menurut Dedi Dwitagma (2010:9), penelitian tindakan kelas (PTK) adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di kelasnya sendiri dengan cara (1) merencanakan, (2) melaksanakan, dan (3) merefleksikan tindakan secara kolaboratif dan partisipatif dengan tujuan memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa dapat meningkat. Penelitian tindakan kelas bertujuan untuk mengadakan perbaikan atau peningkatan mutu, proses, praktik, dan hasil pembelajaran. Menurut Sarwiji Suwandi (2011:29), penelitian tindakan kelas (PTK) bertujuan bukan hanya mengungkapkan penyebab dari berbagai permasalahan yang dihadapi, misalnya kesulitan siswa dalam memahami pokok-pokok bahasan tertentu tetapi

yang lebih penting adalah memberikan solusi yang berupa tindakan untuk mengatasi permasalahan pembelajaran tersebut. Adapun alat pengumpul data yang digunakan menggunakan lembar observasi proses gerak sepak bola terdiri dari beberapa tahapan antara lain tahap awalan, tahap pelaksanaan dan tahap akhir. Yang masing-masing tahapan tersebut terdapat skor penilaiannya.

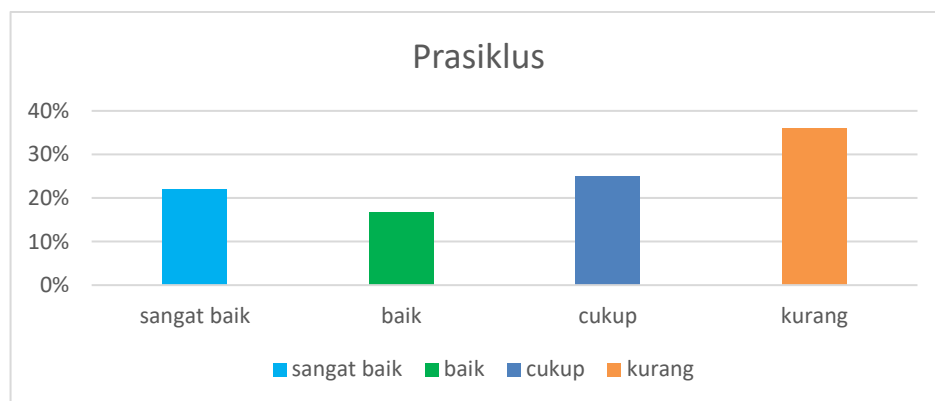
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dari hasil observasi, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran penjasorkes berjalan sesuai dengan rancangan rencana pembelajaran yang telah dibuat oleh guru. Hanya saja pada pembelajaran sepak bola khususnya teknik menggiring bola, bola yang digunakan dengan ukuran standar internasional dirasa cukup berat dan dapat menyebabkan cedera bagi siswa kelas VIII, sehingga hasil belajar kurang maksimal.

Untuk mengambil hasil belajar maka siswa diberi pre-tes untuk pembelajaran pra tindakan, hasil belajar dapat dilihat pada lampiran nilai pre-tes pra tindakan. Sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Klasikal yakni 75%.. Untuk melihat persentase ketuntasan belajar siswa dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Hasil Tes Pra-tindakan

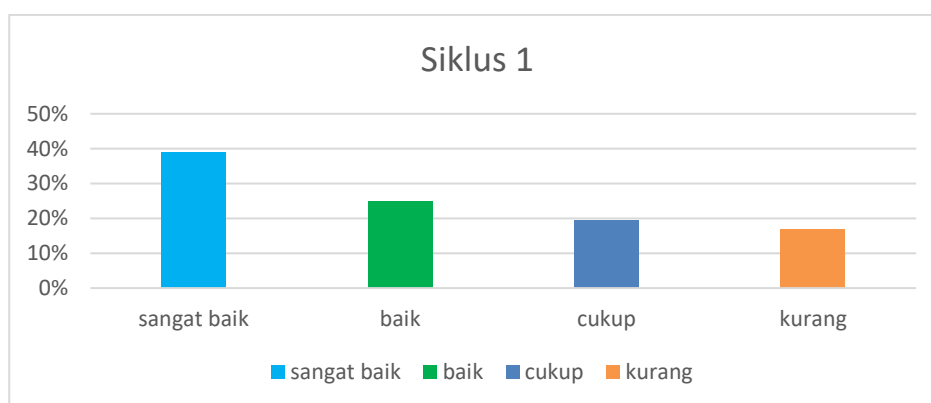


Berdasarkan data awal sebelum diterikan tindakan, maka dapat dijelaskan bahwa dari semua siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pemangkat Kabupaten Sambas belum menunjukkan hasil yang baik. Dari 36 siswa di kelas tersebut, 14 siswa atau 38.9 % telah menunjukkan angka ketuntasan sedangkan 22 siswa atau 61,1 % siswa belum

mencapai ketuntasan. Melalui deskripsi data awal yang telah diperoleh tersebut masing-masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan pembelajaran yang ,asih kurang. Maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan keterampilan Menggiring bola pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pemangkat Kabupaten Sambas ini melalui Metode bermain.

Proses penelitian ini dilakukan dalam dua siklus. Masing – masing siklus terdiri dari kegiatan antara lain : Perencanaan, Pelaksanaan, Observasi, dan Refleksi. Pada setiap siklus, peneliti dan guru kolaborator melakukan refleksi bersama untuk melakukan pembahasan mengenai siklus yang telah dilakukan, untuk selanjutnya mencari solusi pemecahan masalah yang terjadi pada siklus sebelumnya dan menentukan tindakan ke depan yang harus dilakukan untuk keberhasilan siklus berikutnya jika indikator ketercapaian belum terpenuhi.

Hasil Penelitian Keterampilan Menggiring bola Setelah Diberikan Tindakan Siklus I

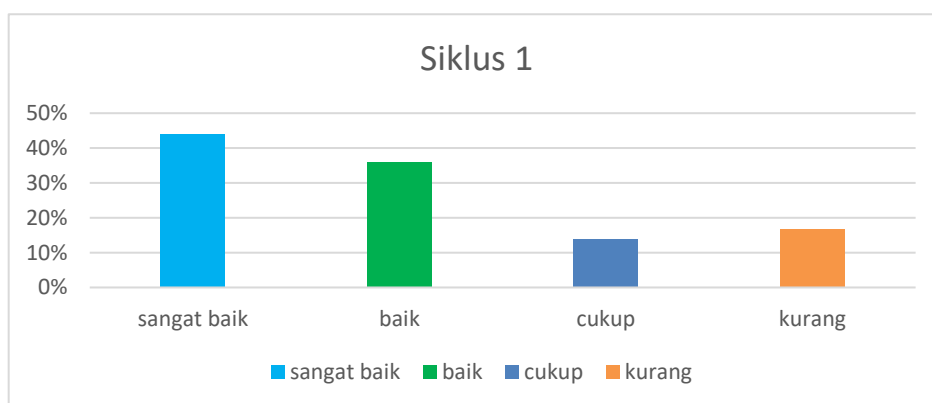


Berdasarkan tabel di atas, hasil penelitian keterampilan Menggiring bola pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pemangkat Kabupaten Sambas, setelah dilakukan siklus 1 dengan KKM 75, dari 36 siswa pada kelas tersebut, 23 siswa atau 63.9 % siswa masuk dalam kriteria tuntas, sedangkan 13 siswa lainnya atau 36,1 % masuk dalam kriteria tidak tuntas. Hasil dari siklus 1 menunjukkan bahwa hasil belajar siswa kelas VIII dalam melakukan pembelajaran Menggiring bola belum mampu mencapai imdikator keberhasilan yang telah ditetapkan. Hal ini disebabkan adanya berbagai kelemahan dari berbagai unsur pembelajaran pada pelaksanaan siklus 1, peneliti dan guru kolaborator. Sehingga peneliliti melanjutkan ke siklus ke dua dengan melakukan beberapa revisi-revisi pada proses pembelajaran.

Siklus 2 dilaksanakan dalam dua kali pertemuan yang masing – masing pertemuan terdiri dari dua jam pelajaran atau 2 x 45 menit. Berdasarkan hasil pengamatan, proses pembelajaran yang terjadi pada pelaksanaan tindakan 2 berjalan dengan baik. Hal ini tampak pada tindakan siswa yang semakin terlihat tertib dan semangat dalam mengikuti proses pembelajaran menggiring bola menggunakan metode bermain dibandingkan dengan pertemuan-pertemuan sebelumnya. Siswa telah menampilkan keaktifannya dalam pembelajaran dan guru sudah terampil dalam memimpin jalannya proses pembelajaran secara sistematis dan terencana.

Diperoleh hasil belajar siswa yang cukup memuaskan, peningkatannya dapat dilihat melalui data lapangan yang tertulis pada lembar observasi. Berdasarkan hasil tes keterampilan Menggiring bola pada siklus 2, semua siswa melakukan gerakan Menggiring bola dengan benar dengan sesuai dengan indikator ketercapaian.

Hasil Penelitian Keterampilan Menggiring bola Setelah Diberikan Tindakan Siklus II



Berdasarkan tabel di atas, hasil penelitian keterampilan Menggiring bola pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pemangkat Kabupaten Sambas, setelah diberikan tindakan siklus 2 dengan nilai KKM 75 dari 36 siswa, 29 siswa atau 80,5 % siswa masuk dalam kriteria tuntas sedangkan 7 siswa atau 19,5 % siswa masuk dalam kriteria tidak tuntas. Dan pada siklus 2 telah tercapai target yang diinginkan yaitu 75 % maka pemberian tindakan dihentikan dan tidak berlanjut lagi ke siklus berikutnya

Pembahasan

Meningkatkan keterampilan Menggiring bola dengan metode bermain adalah salah satu cara mempermudah siswa untuk mengenal Menggiring bola dengan harapan

membuat siswa lebih mudah memahami setiap rangkaian gerakan dari Menggiring bola itu sendiri dan dengan metode bermain dapat menjadi solusi pembelajaran yang menyenangkan dan mudah di pahami oleh siswa. Dan dapat menyelenggarakan program pendidikan jasmani yang mencerminkan karakteristik pendidikan jasmani itu sendiri. Karena dalam permainan ini mempunyai gerak langkah kaki yang hampir sama dengan gerak langkah pada pembelajaran Menggiring bola yaitu menggunakan kaki kiri dan kanan dalam permainannya dan dapat meningkatkan perkembangan anak didik dalam hal keterampilannya

Metode pembelajaran yang akan digunakan dalam pembelajaran Menggiring bola perlu dipertimbangkan tingkat keefektifannya dalam upaya meningkatkan keterampilan Menggiring bola sehingga hasil belajar siswa dapat tercapai secara optimal, sesuai dengan tujuan awal dari penelitian ini. Adapun beberapa tahapan yang ada dalam penelitian ini antara lain

Tahap perencanaan siklus 1 meliputi kegiatan berikut ini : (1)Peneliti bersama guru penjaskes dalam hal ini guru menganalisis isi kurikulum dengan memfokuskan pada Kompetensi Dasar (KD) sesuai mata pelajaran pendidikan jasmani yang harus diajarkan kepada siswa. (2)Peneliti menyusun RPP yang berisi tindakan untuk materi Menggiring bola. berdasarkan RPP ini selanjutnya akan menjadi panduan bagi peneliti dan guru untuk mengajar sebagai wujud tindakan 1.(3) Membuat instrumen yang akan digunakan dalam proses pembelajaran. (4)Peneliti dan guru menyusun assesment belajar yang berupa lembar observasi. Lembar observasi digunakan untuk mengamati kejadian yang ada saat pelaksanaan tindakan, lembar observasi ini merupakan produk dari kesepakatan antara peneliti utama dan kolaborator. Sehingga dari tahapan-tahapan tersebut dapat tersusun sebuah metode yang sesuai dengan karakteristik dan kondisi fisik anak dan diharapkan pembelajaran nantinya dapat berjalan dengan efektif dan efisien

metode pembelajaran yang akan digunakan dalam pembelajaran menggiring bola perlu dipertimbangkan tingkat keefektifannya dalam upaya meningkatkan keterampilan menggiring bola sehingga hasil belajar siswa dapat tercapai secara optimal, sesuai dengan tujuan awal dari penelitian ini. Adapun beberapa tahapan yang ada dalam penelitian ini antara lainTahap perencanaan siklus 1 meliputi kegiatan berikut ini : (1)Peneliti bersama guru penjaskes dalam hal ini guru menganalisis isi kurikulum dengan memfokuskan pada Kompetensi Dasar (KD) sesuai mata pelajaran pendidikan jasmani yang harus diajarkan kepada siswa. (2)Peneliti menyusun RPP yang berisi tindakan untuk materi Servis

bulutangkis. berdasarkan RPP ini selanjutnya akan menjadi panduan bagi peneliti dan guru untuk mengajar sebagai wujud tindakan 1.(3) Membuat instrumen yang akan digunakan dalam proses pembelajaran. (4)Peneliti dan guru menyusun assesment belajar yang berupa lembar observasi. Lembar observasi digunakan untuk mengamati kejadian yang ada saat pelaksanaan tindakan, lembar observasi ini merupakan produk dari kesepakatan antara peneliti utama dan kolaborator. Sehingga dari tahapan-tahapan tersebut dapat tersusun sebuah metode yang sesuai dengan karakteristik dan kondisi fisik anak dan diharapkan pembelajaran nantinya dapat berjalan dengan efektif dan efisien.

SIMPULAN

metode pembelajaran merupakan hal yang sangat penting dalam peningkatan prestasi pembelajaran di sekolah, seorang guru dituntut untuk kreatif dalam mengembangkan metode pembelajaran agar pembelajaran dapat berjalan dengan efektif dan efisien. Metode bermain merupakan solusi dari permasalahan yang dihadapi oleh guru karena metode ini menuntut siswa untuk aktif secara berkelompok belajar bersama untuk mencapai hasil yang maksimal. Secara empiris telah dibuktikan bahwa melalui metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar menggiring bola, sehingga dapat disimpulkan bahwa metode ini sangat efektif untuk memperbaiki proses belajar mengajar yang ada di sekolah khususnya ketrampilan menggiring bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, P. B., Sumantri, A., & Martiani, M. (2022). Survei Minat Siswa Dakam Permainan Sepak Bola Kelas V Di Sekolah Dasar Negeri 140 Seluma. *Educative Sportive*.
- Apati, M. K., Purwani, O., & Nugroho, R. (2020). Konsep suasana ruang pada akademi sepak bola di salatiga. *SENTHONG(Jurnal Jumlah Mahasiswa Arsitektur)*.
- Darwis, A. M., & Harsono, Y. T. (2022). Hubungan antara Fanatisme dengan Perilaku Agresi pada Suporter Sepak Bola PSM Makassar. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Psikologi Dan Ilmu Humaniora*.
- Handoko, J., Sugihartono, T., & Sutisyana, A. (2019). ANALISIS PROGRAM LATIHAN SEPAK BOLA GRASS ROOT DAN IMPLEMENTASINYA PADA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) KABUPATEN KEPAHANG. *KINESTETIK*, 3(2). <https://doi.org/10.33369/jk.v3i2.8995>
- Hapsari, I., & Wibowo, I. (2015). Fanatisme dan Agresivitas Suporter Klub Sepak Bola.

- Mardiato, H., & Perdana, S. S. (2021). Perbandingan Agility Pada Pemain Sepak Bola Paska Rehabilitasi Rekonstruksi Anterior Cruciate Ligament Dengan Pemain Sepak Bola Sehat. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*.
<https://doi.org/10.23917/fisiomu.v2i1.12931>
- Nurchahyo, F. (2015). PENCEGAHAN CEDERA DALAM SEPAK BOLA. *MEDIKORA*.
<https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4670>
- Suryadi, D., & Rubiyatno. (2022). Peningkatan Kemampuan Shooting Permainan Sepak Bola Melalui Latihan Kekuatan Otot Tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*.
- Wijaya, A. W. E. (2021). MANAJEMEN PEMBINAAN PRESTASI DI SEKOLAH SEPAK BOLA. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.542>