



## **TINGKAT KEBUGARAN JASMANI, KETERAMPILAN *DRIBBLING* DAN *SHOOTING* SEPAKBOLA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA MTs MIFATAHULHUDA KABUPATEN MALANG**

**Moh. Rizki Al Azizi<sup>1</sup>, Siti Nurrochmah<sup>\*2</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Malang  
E-mail: moh.rizki.1906116@students.um.ac.id<sup>1</sup>, siti.nurrochmah.fik@um.ac.id<sup>2</sup>

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i2.3087>

### **ABSTRAK**

Dalam melaksanakan kegiatan apapun seperti kegiatan olahraga dibutuhkan keadaan tubuh yang bugar. Bila seseorang mempunyai tubuh yang bugar, maka orang tersebut mampu melakukan kegiatan dengan baik dan memperoleh hasil yang optimal. Tujuan penelitian ini menganalisis tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan *Dribbling* dan *Shooting* sepakbola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs NU MiftahulHuda Kabupaten Malang. Penelitian menggunakan metode observasi dan teknik *purposive random sampling* dipilih untuk pengambilan sampel dengan porsi 95% dari 67 orang, sehingga sampel berjumlah 64 orang. Pengumpulan data menggunakan teknik pengukuran bentuk tes dengan instrument yang digunakan bentuk tes berupa tes kebugaran jasmani dan tes keterampilan mendribel dan *shooting* sepakbola. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan belum seluruhnya yang diteliti berada dalam kondisi kriteria baik. Simpulan tingkat kebugaran jasmani peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola berada pada tingkat kurang dan keterampilan teknik dasar menggiring bola pada kriteria baik dan menembak bola ke sasaran pada kriteria kurang baik.

*Kata Kunci: Kebugaran Jasmani; Sepakbola; Keterampilan Dribel; Shooting Sepakbola; Kegiatan Ekstrakurikuler*

### **PENDAHULUAN**

Belajar dan pembelajaran merupakan perihal yang saling berkaitan dan tidak bisa dipisahkan dalam kegiatan pendidikan. Hal tersebut menjadi suatu wujud pendidikan yang membuat interaksi guru dengan siswa. Aktivitas belajar mengajar memiliki peran dalam menargetkan terpenuhinya tujuan pembelajaran, maka dari itu belajar pembelajaran dapat dikatakan dengan aktivitas edukatif (Pane & Dasopang, 2017). Belajar dan pembelajaran dapat diartikan sebagai tenaga penggerak untuk melaksanakan proses pembelajaran yang bersumber dari diri siswa sendiri sehingga dapat menumbuhkan semangat untuk belajar. Dalam pembelajaran motivasi belajar merupakan syarat mutlak untuk mendorong siswa melakukan pembelajaran berperan penting untuk memberikan gairah dalam belajar (Andriani & Rasto, 2019).

Pembelajaran adalah proses pembelajaran yang terjalin sebab terdapatnya interaksi antara guru dengan siswa. Maka dari itu, perlunya mengatur lingkungan menjadi baik dalam mewujudkan perilaku baik siswa sesuai keinginan (Putria et al., 2020). Seperti kita pahami tugas guru adalah untuk membelajarkan siswa untuk mencapai tujuan yang di inginkan. Perkara utama dalam proses mengajar yakni penggunaan strategi pembelajaran. Strategi pembelajaran menentukan tipe interaksi di dalam proses pembelajaran, strategi yang digunakan wajib menuju pada kegiatan belajar yang baik, supaya tujuan pembelajaran bisa tercapai secara maksimal (Hernawan, 2018).

Pembelajaran memiliki suatu sistem atau strategi, Sebab mengandung aktivitas belajar yang bertujuan membelajarkan siswa. Sebagai suatu sistem atau strategi tentunya mempunyai komponen-komponen



untuk mendukung tujuan pembelajaran tersebut. Komponen pembelajaran diantaranya adalah (a) tujuan pembelajaran (b) bahan pelajaran (c) siswa (d) guru (e) sarana (alat, waktu dan ruangan) (Hernawan, 2018).

Kebugaran jasmani merupakan kapasitas tubuh seseorang dalam melaksanakan aktivitas menuju pembebasan fisik siswa setiap hari tanpa menimbulkan rasa kelelahan dalam melakukan pembelajaran PJOK di sekolah. Menurut (Mubarok et al., 2015) kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik tanpa memunculkan rasa letih yang kelewatan. Terdapat faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani pada siswa, yakni keadaan fisik dalam menjalankan aktivitas setiap hari.

Kegiatan ekstrakurikuler mendorong siswa untuk aktif bergerak cenderung melakukan kebugaran macam keterampilan olahraga yang baik, sepak bola berdampak terwujudnya pola hidup sehat dan biasakan berolahraga secara teratur. Keunggulan lainnya, siswa dapat berlatih bekerja sama dalam tim dan bersaing secara sehat. Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah akan membuat siswa untuk lebih trampil serta penguasaan keterampilan teknik dasar sepak bola mendorong siswa berprestasi di sekolah. Berdasarkan hasil observasi peneliti pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga di Mts NU Miftahul Huda Turen tidak pernah dilakukan pengkajian atau penelitian tentang kebugaran jasmani pada anggota ekstrakurikuler di Mts NU Miftahul Huda Turen sehingga peneliti tertarik mengkaji penelitian dengan judul "Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani, Keterampilan *Dribbling* dan *Shooting* Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola Di Mts NU Miftahul Huda Kabupaten Malang".

#### **METODE.**

Penelitian ini menggunakan pendekatan dengan metode observasi dan termasuk jenis deskriptif kuantitatif. Variabel

yang diteliti berupa tingkat kebugaran jasmani menggunakan acuan tes kebugaran jasmani Indonesia TKJI (2010) meliputi tes (a) kecepatan gerak, (b) kekuatan dan daya tahan otot lengan (c) kekuatan dan daya tahan otot perut (d) daya ledak otot tungkai (e) daya tahan Kardiovaskular dan keterampilan teknik dasar sepak bola meliputi (1) menggiring bola (2) menembak bola ke sasaran.

Populasi penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah berjumlah 64 orang siswa. Teknik *purposive random sampling* dipilih dalam pemilihan sampel dengan melibatkan 95% dari 67 orang siswa, sehingga sampel berjumlah 64 orang siswa dengan tingkat kesalahan 5%. Penelitian menggunakan instrumen tes untuk memperoleh data variabel kebugaran jasmani dan keterampilan teknik dasar keterampilan permainan sepak bola. Pengumpulan data menggunakan teknik pengukuran bentuk tes yaitu kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) dan keterampilan teknik dasar meliputi keterampilan *Dribbling* dan *Shooting* permainan sepak bola. Data yang diperoleh diolah dan dianalisis menggunakan statistika deskriptif kuantitatif bentuk tendensi sentral dan variabilitas.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **Hasil Kebugaran Jasmani Dan Keterampilan Sepak Bola Ekstrakurikuler Sepak Bola**

Keseluruhan data pada peserta kegiatan ekstrakurikuler sepak bola berjumlah 64 siswa, hasil tes kebugaran jasmani ekstrakurikuler sepak bola hasil Variance memperoleh nilai 3,92, Maximum memperoleh nilai 19, Minimum memperoleh nilai 9, *Setandard deviation* (SD) memperoleh nilai 1,98 dan Mean memperoleh nilai 13. Jadi nilai rata-rata tes kebugaran jasmani pada peserta kegiatan ekstrakurikuler sepak bola MTS NU Miftahul Huda memperoleh nilai 13 berada pada kriteria Kurang.

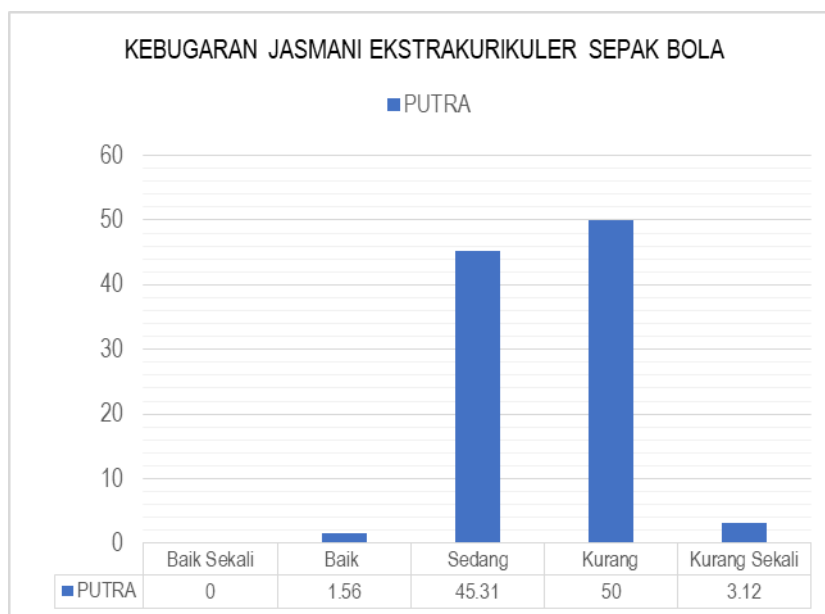


Tabel 1. Penyajian Hasil Tes Kebugaran Jasmani Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola Mts NU Miftahul Huda Berbasis Kreteria Normatif Yang Dominan

No	Jenis Kondisi Fisik	Unsur	Tipe Tes	Jenis Data		
				Kriteria	Frekuensi	Persentase %
1	Kecepatan Gerak		Lari 50 Meter	Sedang	36	56,25
2	Kekuatan dan daya tahan lengan	otot	<i>Pull up</i> atau gantung siku	Kurang	34	53,12
3	Kekuatan dan daya tahan perut	otot	<i>Sit up</i> atau baring duduk	Sedang	29	45,31
4	Daya ledak tungkai	otot	<i>Vertical jump</i>	Sedang	37	57,81
5.	Daya tahan kardiovaskular	tahan	Lari 1000 meter	Kurang	41	64,06

Hasil tes kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak bola mendapatkan beberapa kriteria nilai antara lain adalah tes lari 50 meter sebagian besar (56,25%) dari 64 siswa berada pada kriteria sedang. Pada tes *pull up* atau gantung siku sebagian besar (53,12%) dari 64 siswa berada pada kriteria kurang. Pada tes *sit up* sebagian besar

(45,31%) dari 64 siswa berada pada kriteria sedang. Pada tes *vertical jump* sebagian besar (57,81%) dari 64 siswa berada pada kriteria sedang. Pada tes lari 1000 meter sebagian besar (64,06%) dari 64 siswa berada pada kriteria kurang.



Gambar 1. Grafik Presentase Hasil tes Kebugaran Jasmani Siswa Ektrakulikuler Sepak bola

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani kelompok putra peserta kegiatan ekstrakurikuler sepak bola dengan adanya 5 kriteria dalam norma TKJl yakni baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

Diperoleh hasil kebugaran jasmani pada kelompok gabungan putra dengan 64 siswa menunjukkan 1,56% pada kriteria baik, 45,31% pada kriteria sedang, 50% pada



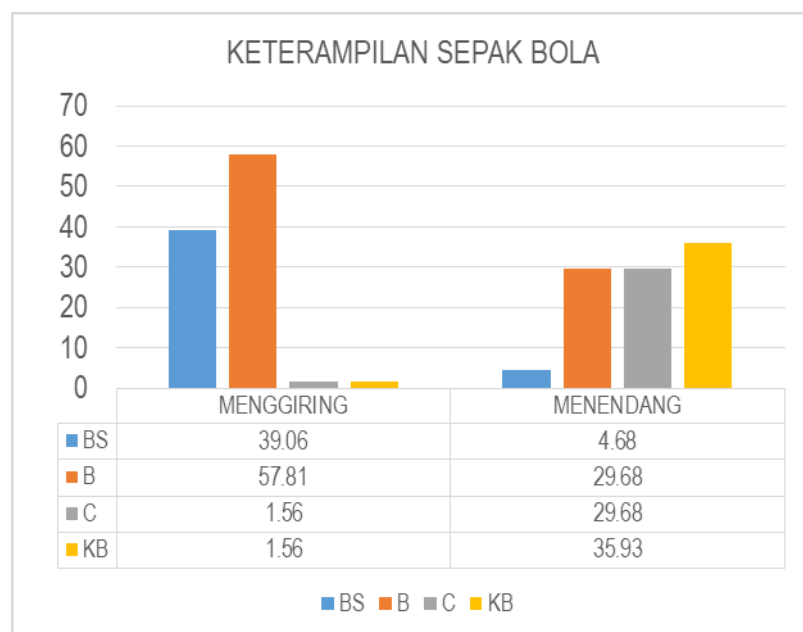
kriteria kurang dan 3,12% pada kriteria kurang sekali.

Tabel 2. Hasil Analisis Keterampilan Teknik Dasar Sepak bola Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola MTs NU Miftahul Huda Turen

No	Jenis Fisik	Unsur Kondisi	Tipe Tes	Nilai Statistik			
				Mean	SD	Varian	KV%
1	Keterampilan Teknik Dasar Sepak bola		Menggiring Bola	17,96 detik	2,38 detik	5,66 detik	13,24
			Menembak bola ke sasaran	5,72	3,64	13,31	63,79

Hasil analisis data untuk pengukuran keterampilan teknik dasar olahraga sepak bola untuk tes menembak bola ke sasaran

lebih menyebar (KV=63,79%) di bandingkan tes menggiring bola (13,24).



Gambar 2. Grafik Presentasi Hasil Tes Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola

Berdasarkan hasil tes keterampilan teknik dasar sepak bola kelompok gabungan putra berjumlah 64 siswa dengan 4 kriteria dalam normanya yakni baik sekali, baik, cukup, dan kurang baik. Diperoleh hasil yang dominan pada tes menggiring bola masuk dalam kriteria baik dengan presentase dominan (57,81%), dan pada tes menembak bola ke sasaran masuk dalam kriteria kurang baik dengan presentase dominan (35,93%).

## PEMBAHASAN

Tingkat kebugaran jasmani peserta kegiatan ekstrakurikuler sepak bola Mts NU

Miftahul Huda Turen Kabupaten Malang, data masing-masing komponen di konversi kedalam norma atau kriteria yang ditetapkan dengan kriteria tertinggi pada skor 19 di kriteria sedang dan nilai terendah pada skor 9 di kriteria kurang sekali. Hasil deskripsi dari tes kebugaran jasmani ekstrakurikuler sepak bola variance memperoleh nilai 3,92, maximum memperoleh nilai 19, minimum memperoleh nilai 9, *setandard deviation* (SD) memperoleh nilai 1,98 dan mean memperoleh nilai 13. Jadi hasil nilai rata-rata tes kebugaran jasmani pada peserta kegiatan



ekstrakurikuler sepak bola Mts NU Miftahul Huda memperoleh nilai 13 berada pada kriteria Kurang.

Kemudian terdapat juga kemampuan tes keterampilan teknik dasar permainan sepak bola meliputi tes menggiring bola dan tes menembak bola ke sasaran. Pada keterampilan teknik dasar sepak bola data yang paling menyebar adalah tes menembak bola ke sasaran pada koefisien variansi (KV) 63,79%. Data yang paling memuaskan pada tes menggiring bola dengan koefisien variansi (KV) 13,24%. Pada keterampilan teknik dasar sepak bola pada tes menembak bola ke sasaran dominan berada pada kriteria kurang baik dan tes menggiring bola dominan berada pada kriteria baik.

Penelitian (Afandy et al., 2016) sepak bola pada tingkat provinsi hasil dari kebugaran jasmani pemain sepak bola usia 13-15 tahun di Arema Academy kota Malang mendapatkan kategori cukup, penelitian (Hakim et al., 2021) sepak bola pada tingkat nasional hasil dari kebugaran jasmani atlet sepak bola lambhuk usia 13-15 football Academy tahun 2021 mendapatkan kriteria baik dan penelitian (Nurdiansyah & Ismalasari, 2022) sepak bola pada tingkat Olimpiade hasil dari kebugaran jasmani siswa sekolah sepak bola Suryanaga Usia 13-15 tahun kota Surabaya mendapatkan kriteria sedang, sedangkan tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler sepak bola MTS NU Miftahul Huda Turen berada pada kriteria kurang, Giriwijoyo (2007) Teori kebugaran jasmani mengembangkan pemahaman tentang bagaimana meningkat kebugaran jasmani meliputi (a) Teori adaptasi (b) Teori beban (c) Teori latihan interval (d) Teori keseluruhan kesehatan (e) Teori Spesifikasi latihan.

Hasil penelitian dari (Givari & Yani, 2023) bahwa tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler sepak bola SMP N 2 Tapung Hulu mendapatkan kategori sedang dan hasil penelitian (Saputra et al., 2023) tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri Gunung Megang dominan mendapatkan pada kategori baik sekali. Sedangkan tingkat kebugaran jasmani pada peserta kegiatan ekstrakurikuler sepak bola MTS NU Miftahul Huda Turen dominan

mendapatkan kategori kurang. Agar peserta kegiatan ekstrakurikuler sepak bola MTS NU Miftahul Huda Turen kebugaran jasmaninya berada pada kategori baik sekali, disarankan banyak melakukan latihan-latihan.

Latihan penting dilakukan karena menurut Harsono (2017) latihan *interval training* sangat disarankan oleh berbagai pelatih populer sebab menghasilkan dampak positif untuk perkembangan salah satu unsur kebugaran jasmani. Menurut (Sandi, 2016) Latihan fisik bisa menyebabkan penurunan terhadap frekuensi denyut nadi. Hal tersebut menjadi dampak dari latihan, bila latihan fisik dilaksanakan secara konsisten dan terprogram dalam jangka dengan waktu yang lama, maka hal tersebut akan mengakibatkan frekuensi denyut nadi istirahat mengalami penurunan. Yang mana akibat dari latihan berlebihan. Bomp & Buzzichelli (2015) berpendapat bahwa latihan merupakan gerakan tubuh yang dilakukan dan *terplanning*, terstruktur, serta berulang-ulang untuk memperbaiki dan mempertahankan satu atau beberapa komponen fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan umumnya untuk memperbaiki dan mempertahankan keberadaan komponen kondisi fisik.

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, siswa perlu melakukan optimalisasi jadwal kegiatan dan rutin dalam melakukan latihan. Menurut (Nurrochmah & Wahyudi, 2022) berpendapat bahwa untuk mencapai kebugaran yang baik, diperlukan latihan yang dilakukan secara sistematis dan terprogram. Menurut Darmawan (2017) berpendapat dengan pengelolaan latihan secara berkelanjutan dan terprogram yang baik nantinya dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Menurut (Nurrochmah, 2016) kebugaran jasmani merupakan modal utama dalam melaksanakan pekerjaan sehari-hari sesuai kebutuhan. Artinya kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik.

Siswa yang tingkat kebugarannya ada pada kriteria baik harus bisa meraka pertahankan atau bahkan di tingkatkan pada





kreteria baik sekali. Menurut (Dwiningrum & Nuruhidin, 2022) cara meningkatkan serta menjaga kebugaran jasmani perlu menjaga pola hidup sehat, agar tubuh tetap sehat dan bugar. Menurut (Ngaru et al., 2022) cara untuk mempertahankan kebugaran jasmani adalah tetap melakukan aktivitas fisik sesuai dosisnya.

Penelitian (R. Saputra, 2019) hasil penelitian di SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX dengan sampel 20 orang, keterampilan teknik dasar sepak bola pada teknik menembak bola ke sasaran dominan mendapatkan kategori sedang dan penelitian dari (NST & Adnan, 2018) hasil penelitian dari klub sepak bola Garuda FC di Kecamatan Padang dengan sampel berjumlah 54 orang, pada keterampilan teknik dasar menembak bola ke sasaran dominan mendapatkan kategori sangat kurang. Sedangkan hasil dari siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler MTS NU Miftahul Huda Turen dominan mendapatkan pada kategori kurang baik. Maka perlu di tingkatkan keterampilan teknik menembak bola ke sasaran.

Upaya untuk meningkatkan menembak bola ke sasaran. Menurut (Istofian & Amiq, 2016) hasil dari penelitian tersebut disimpulkan bahwa metode *drill* dapat meningkatkan (memperbaiki) teknik *shooting* sepak bola menggunakan punggung kaki. Menurut (Artanty & Rosadi, 2022) membuktikan bahwa Ada pengaruh peningkatan kemampuan menembak bola ke sasaran lambung dalam permainan sepak bola dengan metode latihan skipping. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil menembak bola ke sasaran dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VII di SMP Baithani Tosari semakin baik dan benar setelah siswa mengikuti metode latihan skipping yang dilakukan oleh peneliti.

Hasil dari penelitian (Ariyanto et al., 2023) pada klub suggeh rimbo Pujang Kabupaten Tebo dengan sampel 15 orang, teknik dasar menggiring bola dominan mendapatkan kategori baik dan hasil penelitian (Wijayanto, 2023) pada mahasiswa departemen PJKR FIK UM teknik dasar menggiring bola dominan mendapatkan kategori baik. Sedangkan

siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler sepak bola siswa MTS NU Miftahul Huda Turen dominan mendapatkan kategori baik, maka perlu di tingkatkan agar teknik dasar menggiring bola berada pada kategori baik sekali.

Dalam meningkatkan kemampuan keterampilan menggiring bola di dukung penelitian terdahulu Effendi & Rhamadhansyah (2017) pada hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas XI A SMK PGRI Pontianak dengan sampel 18 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan dapat disimpulkan jika metode pembelajaran dribbling dengan bola plastik modifikasi dapat menaikkan keahlian menggiring bola.

Pendapat dari penelitian yang dilakukan ahli tersebut diatas bisa dijadikan landasan dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan sepak bola antara lain membuat latihan tambahan. Sehingga dapat dikemukakan secara keseluruhan jika siswa menghendaki ingin memiliki kebugaran jasmani dan keterampilan sepak bola ada pada kriteria baik, maka penting dilakukan latihan secara intensif, terprogram, serta berkelanjutan. Karena pada peserta kegiatan ekstrakurikuler sepak bola dituntut memiliki kebugaran yang bagus untuk menunjang kegiatan pembelajaran ekstrakurikuler sepak bola yang berjalan.

## KESIMPULAN

Hasil analisis kebugaran jasmani pada peserta kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di Mts NU Miftahul Huda Turen yang berjumlah 64 siswa dengan menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani Indonesia TKJI dan tes keterampilan *Dribbling* dan *Shooting*. Pada tes tingkat kebugaran jasmani siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler sepak bola MTS NU Miftahul Huda Turen dominan berada pada kriteria kurang. Keterampilan *Dribbling* dan *Shooting*, pada tes menggiring bola cenderung dominan berada pada kriteria baik, dan tes menembak bola ke sasaran dominan berada pada kriteria kurang baik.

## DAFTAR PUSTAKA

Afandy, T., Andiana, O., & Kinanti, R. G. (2016). Survei tingkat kebugaran



- jasmani pemain sepak bola usia 13-15 tahun di Arema Football Academy Kota Malang. *Jurnal Sport Science*, 6(2), 99–105.
- Andriani, R., & Rasto, R. (2019). Motivasi belajar sebagai determinan hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 4(1), 80. <https://doi.org/10.17509/jpm.v4i1.14958>
- Artanty, A., & Rosadi, A. (2022). Meningkatkan Keterampilan Menembak bola ke sasaran Lambung Dengan Metode Skipping Dan Sprint Dalam Permainan Sepak Bola. *Citius: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*, 2(1), 51–57.
- Ariyanto, D., Putra, A. N., Emral, E., & Wulandari, I. (2023). Kemampuan Teknik Dasar Pemain Futsal Klub Seggeh Rimbo Bujang Kabupaten Tebo. *Jurnal JPDO*, 6(3), 103–108.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. A. (2015). *Periodization Training for Sports*. Human Kinetics.
- Budiwanto, S. (2015). Tes dan Pengukuran dalam Keolahragaan. *Malang: Universitas Negeri Malang*.
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143–154.
- Dwiningrum, R., & Nuruhidin, A. (2022). EDUKASI PERAN POLA HIDUP SEHAT TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DI ATLET FUTSAL PORPROV TANGGAMUS. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 4(3), 175–177.
- Effendi, A. R., & Rhamadhansyah, F. (2017). Peningkatan Pembelajaran Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak bola Menggunakan Modifikasi Bola Plastik. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 6(1), 54–64.
- Givari, M., & Yani, A. (2023). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola UPT SMP Negeri 2 Tapung Hulu. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 14167–14179.
- Giriwijoyo, Santosa, dkk. (2007). Ilmu Kesehatan Dan Olahraga. Bandung : Tim Pengajar Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Harsono, H. (2017). *Kepelatihan Olahraga. PT Remaja Rosdakarya Offset*.
- Hakim, S., Pratana, D. Y., & Sarwita, T. (2021). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET SEPABOLA LAMBHUK FOOTBALL ACADEMY TAHUN 2021. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 2(2).
- Hernawan, A. H. (2018). Hakikat Strategi Pembelajaran. *Strategi Pembelajaran Di SD*, 1–1.
- Istofian, R. S., & Amiq, F. (2016). Metode drill untuk meningkatkan teknik menembak bola ke sasaran (*Shooting*) dalam permainan sepak bola usia 13-14 tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1).
- Mubarok, H., Rahayu, S., & Hidayah, T. (2015). *ANALISIS PROFIL TINGKAT KESEGERAN JASMANI PEMAIN FUTSAL ANKER FC TAHUN 2014*. 5.
- Ngaru, F. D., Loba, D., & Atty, J. C. (2022). Permainan Bulutangkis Sebagai Solusi Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Usia Remaja. *Borneo Physical Education Journal*, 3(1), 41–47.
- NST, G. Z. A., & Adnan, A. (2018). Tinjauan Keterampilan Teknik Sepakbola bagi Anak Usia Remaja pada Klub Sepakbola Garuda FC Kabupaten Pasaman. *Jurnal Patriot*, 56–62.
- Nurrochmah, S., & Wahyudi, A. H. (2022). Analisis Motivasi dan Hasil Belajar Mahasiswa Atlet Bola Basket. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 10(4), 262–273.
- Nurdiansyah, M., & Ismalasari, R. (2022). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA SURYANAGA USIA 13-15 TAHUN KOTA SURABAYA. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(7), 105–111.
- Pane, A., & Dasopang, M. D. (2017). Belajar dan pembelajaran. *Fitrah: Jurnal*



- Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*, 3(2), 333–352.
- Putria, H., Maula, L. H., & Uswatun, D. A. (2020). Analisis proses pembelajaran dalam jaringan (daring) masa pandemi covid-19 pada guru sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 4(4), 861–870.
- Sandi, I. N. (2016). Pengaruh latihan fisik terhadap frekuensi denyut nadi. *Sport and Fitness Journal*, 4(2), 1–6.
- Saputra, A., Akhbar, M. T., & Candra, J. (2023). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Sepak Bola. *JURNAL PRESTASI*, 7(1), 1–8.
- Saputra, R. (2019). Studi Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(1), 14–20.
- Sugiyono, F. X. (2017). Neraca Pembayaran: Konsep, Metodologi dan Penerapan (Vol. 4). Pusat Pendidikan Dan Studi Kebanksentralan (PPSK) Bank Indonesia.
- Wijayanto, A. B. (2023). *ANALISIS KOMPONEN KEBUGARAN UTAMA PADA OLAHRAGA SEPAKBOLA DAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR MENGGIRING DAN MENENDANG MAHASISWA DEPARTEMEN PJKR ANGKATAN 2021 OFFERING B DAN E* [PhD Thesis]. Universitas Negeri Malang.