



Pelatihan Kondisi Fisik Cabang Olahraga Sepak Bola Untuk Pelatih Kabupaten Indramayu

¹Mochamad Zakky Mubarak, ²Agi Ginanjar, ³Kartono Pramadhan

^{1,2}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu, Indonesia

³Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Pasundan Cimahi, Indonesia

Email: m.zakky@stkipnu.ac.id¹, agiginanjar@stkipnu.ac.id², kartonopramadhan.04@gmail.com³

Diterima: 22 September 2021; Revisi: 20 Oktober 2021; Disetujui: 06 November 2021

Abstract

The limited knowledge and understanding of the coach about the importance of physical conditions in the game of football is one of the determinants of the failure of a coaching and training process. The coach's understanding of the aspects of good physical exercise is very much needed to be applied by every soccer coach to achieve maximum performance. The purpose of this activity is to provide knowledge about the forms and methods of exercise used to improve the physical condition of soccer players, increase knowledge in compiling a periodization of training programs and provide knowledge in conducting tests and measuring the physical abilities of soccer players in accordance with the law and training principles. based on applicable scientific principles. This training is carried out using 3 stages, namely Discussion, Training and Evaluation. The results of this activity provided an increase in the knowledge and understanding of soccer school coaches (SSB) on the importance of physical conditions and their application in the preparation of training programs in soccer games by 20%.

Keywords: Training; Physical Condition; Soccer.

Abstrak

Keterbatasan pengetahuan dan pemahaman pelatih tentang pentingnya kondisi fisik dalam permainan sepak bola menjadi salah satu indikator penentu ketidakberhasilan sebuah proses pembinaan dan pelatihan. Pemahaman pelatih terhadap aspek latihan fisik baik sangat dibutuhkan untuk diterapkan oleh setiap pelatih sepak bola untuk meraih prestasi maksimal. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan mengenai bentuk dan metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik pemain sepak bola, menambah pengetahuan dalam menyusun sebuah periodisasi program latihan serta memberikan pengetahuan dalam melakukan tes dan pengukuran kemampuan fisik pemain sepak bola yang sesuai dengan hukum dan prinsip latihan berdasarkan kaidah keilmuan yang berlaku. Pelatihan ini dilaksanakan dengan menggunakan 3 tahapan yaitu Diskusi, Pelatihan dan Evaluasi. Hasil kegiatan ini memberikan peningkatan pengetahuan serta pemahaman para pelatih sekolah sepak bola (SSB) terhadap pentingnya kondisi fisik dan penerapan dalam penyusunan program latihan dalam permainan sepak bola sebesar 20%.

Keywords: Pelatihan; Kondisi Fisik; Sepak Bola.

ANALISIS SITUASI

Sepak bola merupakan cabang olahraga terpopuler di Indonesia, mudahnya permainan ini kita jumpai baik di desa maupun di kota, dimulai kejuaraan tingkat antar desa sampai profesional sering dipertandingkan. Permainan sepak bola merupakan permainan kelompok atau beregu yang melibatkan unsur-unsur fisik, teknik, taktik, dan mental. Artinya permainan ini memerlukan perhatian dalam peningkatannya melalui proses latihan yang lama dengan memiliki tujuan-tujuan tertentu. (Emral & Yudi, 2021)



Permainan sepakbola merupakan permainan beregu dan dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 pemain, dengan tujuan mencetak gol sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan. Sepak bola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang, dan salah satunya penjaga gawang, masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri untuk tidak kemasukan. (Mubarok, 2019)

Prestasi dalam olahraga sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang sangat berhubungan dengan diri atlet, yaitu meliputi; pembinaan kemampuan fisik, kemampuan teknik, taktik, dan psikis. Tujuan dari latihan adalah untuk mempersiapkan pemain dalam kompetisi, sehingga dalam pertandingan dapat memperlihatkan perkembangan taktik, teknik, fisik dan jiwa kebersamaan (Psychososial)/Mental dalam diri pemain (Scheunemann, 2012)

Aspek kondisi fisik merupakan bagian terpenting dalam cabang olahraga sepakbola sebagai pendukung aspek latihan teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik akan menentukan dalam mendukung tugas atlet dalam sebuah pertandingan sehingga dapat tampil secara maksimal. Dijelaskan (Harsono, 2017) bahwa Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik perlu direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Apabila atlet memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik, maka saat bertanding atlet akan mampu melaksanakan tugasnya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, dan dapat terhindar dari cedera akibat dari kelelahan tersebut sehingga mengganggu penampilannya. Proses latihan kondisi fisik yang dilakukan dengan baik dan dilakukan berulang-ulang dengan beban yang terus meningkat maka akan memungkinkan kebugaran jasmani atlet tersebut akan semakin meningkat. (Giriwijoyo & Sidik, 2012)

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup berat dan melelahkan sehingga seorang atlet membutuhkan kondisi fisik yang sangat baik. Pemain harus dapat bermain selama 2 x 45 menit yang dalam pelaksanaan dilapangan pemain harus menampilkan keterampilan bermain dan penerapan taktik dengan secara cepat untuk memulai serangan ke daerah pertahanan lawan ataupun dalam penguasaan bola. Ketika berbicara prestasi dalam olahraga khususnya sepak bola, maka kemampuan fisik menjadi bagian penting dari sebuah proses latihan untuk mencapai prestasi maksimal. Salah satu unsur penentu prestasi puncak salah satunya adalah kemampuan kondisi fisik. (Sidik, Pesurnay, & Afari, 2019) mengemukakan bahwa pembagian kemampuan fisik dalam olahraga yaitu: *aerobik and anaerobic endurance, maximum strength, speed strength/power, strength endurance, speed, agility, quickness, static and dynamic flexibility*.

Untuk mencapai tujuan dari permainan sepak bola, selain penguasaan teknik yang sangat baik harus ditunjang dengan kemampuan kondisi fisik yang baik. Oleh karena itu, pemahaman setiap pelatih terhadap bentuk ataupun metode latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dalam permainan sepak bola harus terus diberikan secara sistematis, terarah dan berulang-ulang. Proses pelatihan kondisi fisik pada hakikatnya adalah pelatihan untuk meningkatkan batas kemampuan maksimal atlet. Sejalan dengan pendapat (Mubarok, 2018) Ketika atlet memiliki kemampuan fisik yang baik, maka atlet dapat memeragakan gerakan-gerakan yang ringan sampai berat dari santai sampai yang eksplosif dan dilakukan secara berulang-ulang, mampu menunda datangnya kelelahan dan mempercepat masa pemulihan parsial (pemulihan *on court*) maupun pemulihan total (pemulihan *out of court*).

Kurangnya pemahaman para pelatih sepak bola terhadap pentingnya penerapan latihan kondisi fisik yang baik serta sesuai dengan kaidah hukum dan prinsip latihan dalam pembuatan program latihan, Berdasarkan analisis situasi di atas, maka permasalahan yang di hadapi mitra adalah:

1. Para pelatih Sekolah Sepak Bola (SSB) di Askab PSSI Indramayu kurang memahami pentingnya konsep dan prinsip latihan dalam meningkatkan kondisi fisik bagi setiap pemain sepak bola
2. Para pelatih Sekolah Sepak Bola (SSB) di Askab PSSI Indramayu kurang memahami penerapan bentuk dan metode latihan dalam meningkatkan kemampuan kondisi fisik pemain sepak bola.
3. Para pelatih Sekolah Sepak Bola (SSB) di Askab PSSI Indramayu kurang memahami dalam penyusunan periodisasi program latihan dalam meningkatkan kemampuan kondisi fisik pemain sepak bola.
4. Para pelatih Sekolah Sepak Bola (SSB) di Askab PSSI Indramayu kurang mengetahui dalam melakukan tes dan pengukuran kemampuan kondisi fisik pemain sepak bola.

Oleh karena itu, perlu diberikan sebuah pelatihan sebagai salah satu cara menambah pengetahuan dan pemahaman para pelatih terkait pentingnya konsep dan prinsip melatih, serta proses melakukan tes dan pengukuran untuk mengetahui kondisi fisik serta penerapan dalam penyusunan sebuah program latihan dalam permainan sepak bola yang sesuai dengan hukum dan prinsip latihan berdasarkan kaidah keilmuan.

SOLUSI DAN TARGET

Solusi

Melalui pelatihan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman para pelatih sepak bola tentang pentingnya penerapan latihan kondisi fisik, baik dalam bentuk dan metode latihan serta pelaksanaan dalam melakukan tes dan pengukuran untuk mengetahui kondisi fisik setiap atletnya sehingga setiap pelatih tidak salah dalam membuat penyusunan sebuah program latihan.

Target

1. Bagi para pelatih, menambah pengetahuan serta pemahaman tentang pentingnya kondisi fisik bagi pemain sepak bola.
2. Bagi para pelatih, menambah pengetahuan mengenai bentuk dan metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik pemain sepak bola, sehingga dapat diterapkan di Sekolah Sepak Bola (SSB) masing-masing.
3. Bagi para pelatih, menambah pengetahuan dalam menyusun sebuah periodisasi program latihan yang nantinya dapat diterapkan di Sekolah Sepak Bola (SSB) masing-masing.
4. Bagi para pelatih Sekolah Sepak Bola (SSB) di Askab PSSI Indramayu lebih mengetahui dalam melakukan tes dan pengukuran kemampuan kondisi fisik pemain sepak bola
5. Hasil kegiatan ini akan bermanfaat pula bagi semua pihak baik pelatih, mahasiswa atau pembaca sebagai sebuah referensi tentang penting kondisi fisik dalam cabang olahraga sepak bola.
6. Menjadi bahan acuan dalam pengembangan dan peningkatan kompetensi setiap pelatih fisik dalam cabang olahraga sepak bola.

METODE PELAKSANAAN

Tempat dan Waktu

Kegiatan ini diselenggarakan lingkungan kampus STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu, Jawa Barat. Waktu pelaksanaan kegiatan pelatihan dilaksanakan pada bulan Mei 2021

Sasaran

Sasaran dalam pelaksanaan pelatihan ini adalah para pelatih Sekolah Sepak Bola (SSB) Di ASKAB PSSI Indramayu

Metode Pengabdian

1. Melakukan diskusi, *sharing* serta sosialisasi kepada mitra (Askab PSSI Indramayu) tentang pelaksanaan kegiatan pelatihan ini.
2. Merancang materi kegiatan yang akan dilaksanakan



3. Pengenalan konsep pelatihan bentuk dan metode latihan serta instrumen tes kondisi fisik bagi setiap pelatih di Sekolah Sepak Bola (SSB) di Kabupaten Indramayu.
4. Pengenalan penyusunan periodisasi program latihan bagi setiap pelatih di Sekolah Sepak Bola (SSB) di Kabupaten Indramayu.
5. Pelaksanaan secara praktis dalam penerapan bentuk dan metode latihan serta instrumen tes kondisi fisik dalam cabang olahraga sepak bola bagi setiap pelatih.
6. Monitoring dan evaluasi pelaksanaan program pelatihan.



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Pengabdian

PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan selama 2 hari. Dikarenakan kegiatan ini dilaksanakan dalam masa pandemi covid19, maka seluruh panitia dan peserta yang akan mengikuti diwajibkan telah menyelesaikan proses vaksinasi covid19 dengan menyertakan bukti hasil vaksin. Dari 40 orang yang mendaftar sebagai peserta, hanya 25 orang yang melakukan registrasi ulang untuk mengikuti kegiatan pelatihan ini dikarenakan tidak memenuhi syarat yang telah diberikan panitia kegiatan. Untuk mendukung realisasi pelaksanaan pelatihan ini, prosedur yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah:

1. Pemberian materi konsep dan prinsip latihan dalam meningkatkan kondisi fisik bagi setiap pemain sepak bola.
2. Pemberian materi bentuk dan metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik pemain sepak bola, sehingga dapat diterapkan di Sekolah Sepak Bola (SSB) masing-masing.
3. Pemberian materi tentang penyusunan periodisasi program latihan dalam cabang olahraga sepak bola.
4. Pemberian materi untuk pelaksanaan tes dan pengukuran kemampuan kondisi fisik pemain sepak bola
5. Pelaksanaan secara praktis mengenai bentuk dan metode latihan serta pelaksanaan tes dan pengukuran kondisi fisik pemain sepak bola.

Pelaksanaan kegiatan pelatihan pada hari pertama dimulai, peserta diwajibkan menerapkan protokol kesehatan yang sangat ketat, kemudian sebelum diberikan materi

pelatihan para peserta mengikuti *pretest* (test awal) terlebih dahulu dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan umum untuk mengetahui pengetahuan dan pemahaman setiap pelatih terhadap latihan serta tes dan pengukuran yang berkaitan dengan kondisi fisik dalam cabang olahraga sepakbola dengan format *multiple choice*. Selanjutnya sesi pertama pelatihan dimulai pukul 09.00 wib yaitu pemberian materi secara teori mengenai konsep dan prinsip latihan dalam meningkatkan kondisi fisik bagi setiap pemain sepak bola. Sesi kedua dimulai pukul 10.30 wib pemberian materi secara teori mengenai bentuk dan metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik pemain sepak bola Pada sesi ketiga yang dilaksanakan pukul 13.00 wib, yaitu pemberian materi tentang penyusunan periodisasi program latihan dalam cabang olahraga sepak bola. Sesi ke empat pukul 15.00 wib ditutup dengan pemberian materi tata cara tes dan pengukuran kemampuan kondisi fisik pemain sepak bola.

Pada hari kedua kegiatan pelaksanaan secara praktek, pada sesi pertama dilaksanakan pukul 08.00 wib dilaksanakan tentang penerapan bentuk dan metode latihan kondisi fisik dalam cabang olahraga sepak bola. Selanjutnya sesi kedua pukul 09.00 wib pelaksanaan praktis untuk tata cara pelaksanaan tes dan pengukuran kondisi fisik pemain sepak bola. Kegiatan hari kedua ditutup pada sesi ke 3 pada pukul 13.00 dengan mengikuti *posttest* (tes akhir) dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan pelaksanaan materi pelatihan yang sudah dilakukan dengan format *multiple choice*. Berikut Susunan Acara Kegiatan Pelatihan Kondisi Fisik Cabang Olahraga Sepak Bola Untuk Pelatih Kabupaten Indramayu.

Tabel 1. Susunan Acara Kegiatan

Hari	Waktu	Kegiatan
Pertama	07.00-08.00	Registrasi
	08.00-09.00	Pembukaan dan Tes Awal Pelatihan
	09.00-10.30	Sesi 1 (Teori) - Konsep dan prinsip latihan dalam meningkatkan kondisi fisik bagi setiap pemain sepak bola.
	10.30-12.00	Sesi 2 (Teori) - Bentuk dan metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik pemain sepak bola
	12.00-13.00	ISHOMA
	13.00-14.30	Sesi 3 (Teori) - Penyusunan periodisasi program latihan dalam cabang olahraga sepak bola
	14.30-15.00	<i>Coffe Break</i>
	15.00-16.30	Sesi 4 (Teori) - Tata cara tes dan pengukuran kemampuan kondisi fisik pemain sepak bola.
Kedua	08.00-09.30	Sesi 1 (Praktek) - Penerapan bentuk dan metode latihan kondisi fisik dalam cabang olahraga sepak bola
	09.30-10.00	<i>Coffe Break</i>
	10.00-12.00	Sesi 2 (Praktek) - Tata cara pelaksanaan tes dan pengukuran kondisi fisik pemain sepak bola
	12.00-13.00	ISHOMA
	13.00-14.00	Tes Akhir Pelatihan
	14.00-15.00	Penutupan



Gambar 1. Proses Kegiatan Pelatihan Kondisi Fisik

HASIL DAN PEMBAHASAN

Permasalahan yang sering terjadi dalam cabang olahraga sepak bola yaitu kurangnya pemahaman pelatih dalam menerapkan sebuah bentuk dan metode latihan yang tepat dalam meningkatkan kondisi fisik para pemainnya. Penerapan bentuk dan metode latihan yang benar dalam penyusunan periodisasi program latihan merupakan pondasi dalam tujuan meraih prestasi yang telah direncanakan. Dalam proses pelatihan, pelatih merupakan sosok yang akan menjadi panutan, pengayom serta sebagai subyek yang dapat membentuk pemain menjadi lebih baik dalam sikap, pengetahuan dan kemampuan geraknya. (Yenrizal & Wiratama, 2019) menjelaskan pelatih adalah sosok manusia yang selalu memosisikan dirinya sebagai figur yang berambisi untuk selalu sukses dalam tugas dalam hal ini meliputi usaha pengembangan pengetahuan (*cognitive domain*), pembentukan watak dan sikap (*affective domain*) serta melatih keterampilan (*psychomotoric domain*).

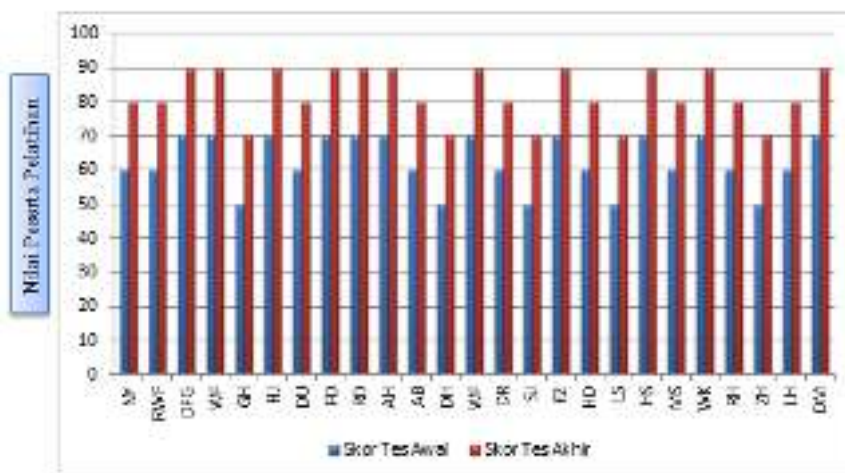
Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pelatihan kondisi fisik sepak bola ini menunjukkan bahwa apa yang diajukan sebagai sebuah solusi dalam permasalahan yang ada dapat terlaksana dengan baik dan terarah. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pelatihan kondisi fisik pada cabang olahraga sepak bola ini mendapatkan suatu hasil yaitu:

1. Bertambahnya pengetahuan serta pemahaman para pelatih Sekolah Sepak Bola (SSB) di Askab PSSI Indramayu tentang pentingnya kondisi fisik bagi pemain sepak bola.
2. Bertambahnya pengetahuan serta pemahaman para pelatih Sekolah Sepak Bola (SSB) di Askab PSSI Indramayu tentang penerapan bentuk dan metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik pemain sepak bola, sehingga dapat diterapkan di Sekolah Sepak Bola (SSB) masing-masing.
3. Bertambahnya pengetahuan serta pemahaman para pelatih Sekolah Sepak Bola (SSB) di Askab PSSI Indramayu dalam menyusun sebuah periodisasi program latihan dalam meningkatkan kondisi fisik yang dapat diterapkan di Sekolah Sepak Bola (SSB) masing-masing.

- Bertambahnya pengetahuan serta pemahaman para pelatih Sekolah Sepak Bola (SSB) di Askab PSSI Indramayu dalam melakukan tes dan pengukuran kemampuan kondisi fisik pemain sepak bola.

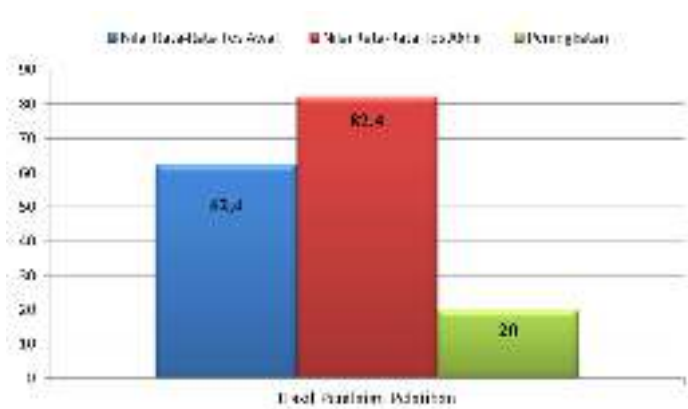
Untuk lebih jelas melihat dampak hasil pelatihan kondisi fisik dalam cabang olahraga sepak bola yang telah dilakukan para pelatih Sekolah Sepak Bola (SSB) di Askab PSSI Indramayu dapat dilihat pada grafik berikut:

Diagram. 1
Skor Tes Awal dan Tes Akhir Peserta Pelatihan Kondisi Fisik



Dari diagram diatas maka dapat diketahui bahwa pelatihan kondisi fisik cabang olahraga sepak bola untuk pelatih kabupaten indramayu dapat meningkatkan mengenai pengetahuan serta pemahaman para pelatih Sekolah Sepak Bola (SSB) di Askab PSSI Indramayu tentang pentingnya kondisi fisik bagi pemain sepak bola, bentuk dan metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik pemain sepak bola, menyusun sebuah periodisasi program latihan dalam meningkatkan kondisi fisik serta dapat melakukan tes dan pengukuran kemampuan kondisi fisik pemain sepak bola. Hal ini terlihat ada peningkatan persentase dari sebelum dan sesudah kegiatan ini sebesar 20%. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada diagram berikut:

Diagram. 1
Rata-Rata Skor Tes Awal dan Tes Akhir Peserta Pelatihan Kondisi Fisik



Berdasarkan hasil tersebut, diharapkan kedepanya para pelatih Sekolah Sepak Bola (SSB) di Askab PSSI Indramayu dapat menerapkan hasil pelatihan tentang pentingnya bentuk



dan metode latihan, tes dan pengukuran serta penyusunan program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dalam cabang olahraga sepak bola di tempatnya melatih masing-masing.

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan pelatihan ini merupakan sebuah usaha untuk menyebarluaskan ilmu pengetahuan dan teknologi, kepada masyarakat khususnya dalam bidang olahraga. Sejalan dengan pendapat (Indrayogi, 2020) yang menyatakan Kegiatan pengabdian kepada masyarakat harus mampu memberikan suatu nilai tambah bagi masyarakat, baik dalam kegiatan ekonomi, kebijakan, dan perubahan perilaku (sosial). Uraikan bahwa kegiatan pengabdian telah mampu memberi perubahan bagi individu/masyarakat maupun institusi baik jangka pendek maupun jangka panjang.

Seorang pelatih merupakan faktor yang sangat penting dalam proses sebuah pembinaan dalam cabang olahraga sepak bola. Pengetahuan serta pemahaman yang dimiliki pelatih menjadi tolak ukur keberhasilan dalam mencapai prestasi. Dijelaskan (Cholid, 2018) Pelatih sebagai pelaku utama dalam proses *transfer of knowledge* memiliki tanggung jawab besar dalam pembentukan kemampuan dan mental para pemainnya, oleh karenanya produktivitas kinerja pelatih perlu diperdayakan dan ditingkatkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari kegiatan pelaksanaan kegiatan pelatihan kondisi fisik dalam cabang sepak bola dapat ditarik kesimpulan yaitu: 1) Bertambahnya pengetahuan serta pemahaman para pelatih Sekolah Sepak Bola (SSB) di Askab PSSI Indramayu tentang pentingnya kondisi fisik bagi pemain sepak bola; 2) Bertambahnya pengetahuan serta pemahaman para pelatih Sekolah Sepak Bola (SSB) di Askab PSSI Indramayu tentang penerapan bentuk dan metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik pemain sepak bola; 3) Bertambahnya pengetahuan serta pemahaman para pelatih Sekolah Sepak Bola (SSB) di Askab PSSI Indramayu dalam menyusun sebuah periodisasi program latihan dalam meningkatkan kondisi fisik; 4) Bertambahnya pengetahuan serta pemahaman para pelatih Sekolah Sepak Bola (SSB) di Askab PSSI Indramayu dalam melakukan tes dan pengukuran kemampuan kondisi fisik pemain sepak bola. Dari pelaksanaan kegiatan ini, semoga kedepannya akan lebih banyak lagi kegiatan serupa yang bertujuan untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang kepelatihan bagi pelatih atau pembina dalam cabang olahraga sepak bola ataupun cabang olahraga lainnya.

PENGAKUAN

Terima kasih kepada Ketua STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu, Ketua Program Studi PJKR STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu, Ketua Program Studi PJKR STKIP Pasundan Cimahi, Ketua Askab PSSI Indramayu, Para Pemateri serta seluruh Panitia Pelaksana Pelatihan Kondisi Fisik Dalam Cabang Sepak Bola sehingga kegiatan ini dapat beralangsur dengan sangat baik

DAFTAR PUSTAKA

- Cholid, A. (2018). Peranan Pelatih Dalam Memotivasi Pemain Sepakbola. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 11(20). <https://doi.org/10.36456/bp.vol11.no20.a1345>
- Emral, & Yudi, A. A. (2021). Pelatihan Coaching Clinic Festival FIFA Grassroots Pelatih Sepakbola Se- Kabupaten 50 Kota. *Journal Berkarya*, 3(1), 1–5. <https://doi.org/10.24036/jba.0301.2021.01>

-
- Giriwijoyo, H. Y. S. S., & Sidik, D. Z. (2012). *Giriwijoyo.pdf*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Indrayogi. (2020). Pelatihan Pelatih Sepak Bola Pemuda Karang Taruna Jaya Pertala Desa Cikoneng Kecamatan Sukahaji Kabupaten Majalengka. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(4), 491–499. <https://doi.org/10.31949/jb.v1i4.445>
- Mubarak, M. Z. (2018). Pengaruh Bentuk Latihan Envelope Run dan Boomerang Run Dengan Metode Latihan Repetisi Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola. *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(2), 301–311. Retrieved from <http://www.ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/view/381>
- Mubarak, M. Z. (2019). *Belajar dan Mahir Bermain Sepak Bola*. Indramayu: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.
- Scheunemann, T. S. (2012). *Kurikulum Sepak Bola Indonesia*. Jakarta: Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia.
- Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Yenrizal, & Wiratama, P. (2019). Pembinaan Sepakbola. *Jurnal Performa*, 4(2), 101–110. <https://doi.org/10.24036/jpo103019>