



The Effect Of Four-Goal Soccer Training On The Ability Of Passing-Stopping Basic Movements

Jackson Sijabat¹, Dicky Hendrawan²

^{1,2}Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Sumatera Utara, Indonesia

Received: 02-06-2024

Revised: 02-07-2024

Accepted: 02-09-2024

Abstract: The purpose of this study was to determine the effect of four-goal football training on the ability of basic movements of passing-stopping in the game of football for male students of class VII SMP Swasta Persiapan Serdang. This research is an experimental study with a One Group Pretest and Posttest design or the absence of a control group. The One Group Pretest and Posttest Design method is a research design with a pretest before being given treatment, thus the treatment results can be known more accurately because they can compare with the situation before being given treatment. So that the series in this research design is that there is an initial test or what is called a pretest to determine the initial ability of students to do passing-stopping, then given treatment, namely with a four-goal soccer game and ends with a final test or posttest to determine the results of the passing-stopping test after being given treatment. Based on the results of research that has been obtained by analyzing data and testing hypotheses, it can be concluded that there is a significant effect of 17.14% Four-goal football training on the ability of basic movements of passing-stopping in soccer games for male students of Class VII SMP Swasta Persiapan Serdang.

Keywords: Basic Movements; Soccer; Students

Correspondence author

Email: jacksonsijabat@gmail.com

Copyright © 2024 Jackson Sijabat¹, Dicky Hendrawan²



INTRODUCTION

Perkembangan dunia olahraga di Indonesia saat ini sangatlah maju (Lubis et al., 2020). Antusias masyarakat terhadap perkembangan olahraga di Indonesia sangat besar. Banyak cabang olahraga yang sudah berkembang di Indonesia dan memiliki ipeminat yang banyak, baik bertujuan sebagai olahraga prestasi, hiburan, menyalurkan hobi ataupun penunjang kebugaran jasmani. Banyak cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia dan digemari oleh masyarakat baik untuk dimainkan atau hanya sekedar menonton. Salah satu cabang olahraga yang sangat populer tersebut yaitu sepakbola (Wijaya, 2021). Sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia. Antusias perkembangan sepakbola yang sangat pesat di Indonesia tidak hanya dikalangan atlet profesional saja, namun juga masyarakat sangat menggemari permainan ini. Sepakbola merupakan suatu olahraga yang sangat digemari lapisan masyarakat, dalam hal ini tidak hanya laki-laki namun juga perempuan bahkan anak kecil hingga orang dewasa (Zarone et al., 2022).

Sepakbola merupakan suatu permainan beregu yang di dalamnya harus terdapat unsur kerja sama antar tim (Karim & Jahrir, 2022). Sepakbola merupakan permainan yang terdiri dari 2 tim dan dimainkan oleh 11 orang pada setiap timnya, permainan ini

dimainkan di lapangan dan dari 11 pemain tersebut, 10 pemain bermain di tengah dan 1 pemain menjadi penjaga gawang (Lubis & Syahputra, 2017). Permainan sepakbola merupakan permainan yang dimainkan dengan teknik-teknik tertentu. Setiap posisi pemain dalam sebuah tim memiliki fungsi dan tujuan masing-masing. Untuk dapat melakukan Kerjasama tim yang baik, setiap pemain harus memiliki keterampilan yang baik dalam menguasai teknik-teknik dalam bermain sepakbola, sehingga setiap pemain harus dibekali dengan beberapa unsur yaitu unsur fisik, teknik, taktik dan mental (Wicaksana et al., 2021).

Dalam hal ini, menjadi pemain sepak bola yang handal atau professional tidaklah mudah (Pamungkas, 2021). Dalam proses dari yang sebelumnya tidak bisa menjadi bisa hingga profesional membutuhkan waktu yang lama dan membutuhkan latihan yang teratur. Untuk menjadi pemain professional harus memiliki fisik yang prima, menguasai semua teknik dalam bermain sepak bola dan memiliki mental yang bagus selain itu juga harus memiliki keseriusan yang tinggi (Lubis & Nugroho, 2020). Dalam permainan sepak bola terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Kemampuan gerak dasar dalam permainan sepak bola ada beberapa macam, seperti: *passing* (mengoper), *stopping* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke arah gawang), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola). Didalam lapangan berbagai kombinasi teknik dan Gerakan yang dimiliki setiap pemain sangatlah mendukung dalam penguasaan bola untuk mencapai sebuah kemenangan. Apabila penguasaan bola suatu tim bagus dan setiap pemain memiliki kemampuan teknik dasar sepak bola yang bagus maka kesempatan untuk menang tinggi. Untuk menunjang hal tersebut haruslah mengikuti pembinaan yang berjenjang dan berkesinambungan sehingga memiliki tujuan yang jelas untuk dicapai (Rahmat & Isnawati, 2022).

Berdasarkan survei yang dilakukan peneliti pada saat berlangsungnya pembelajaran, peserta didik kelas VII masih kurang baik dalam melakukan Teknik khususnya *passing-stopping*. Dalam pembelajaran sepakbola di Kelas VII SMP Swasta Persiapan Serdang hanya dilakukan dalam 3 kali tatap muka atau pertemuan untuk setiap kelasnya sehingga Latihan untuk penguasaan gerak dasar kurang optimal. Selain itu, permainan sepakbola dengan peraturan dan sarana prasarana yang sesungguhnya tidak dapat dioptimalkan dengan baik oleh peserta didik dikarenakan lapangan yang luas dengan keterbatasan jumlah peserta didik pada setiap kelasnya membuat permainan jadi kurang menarik karena peserta didik mengalami kelelahan, sehingga penerapan keterampilan sepakbola tidak dapat maksimal. Dalam pembelajaran di Kelas VII SMP Swasta Persiapan Serdang dilakukan pemisahan antara peserta didik putra dan putri pada saat melakukan permainan. Sehingga perlu dilakukan latihan tambahan guna mendalami penguasaan kemampuan gerak dasar bermain sepakbola diluar jam sekolah. Selain itu, diperlukan suatu bentuk permainan sepakbola yang menggunakan peraturan dan sarana prasarana yang disesuaikan dengan keterbatasan yang ada. Bentuk permainan tersebut yaitu sepakbola empat gawang yang dapat dilakukan di luar jam sekolah maupun pada saat pembelajaran. Permainan ini menggunakan lapangan yang relative lebih kecil dan merupakan permainan yang baru bagi peserta didik sehingga dapat menarik minat untuk bermain sepakbola. Berkaitan dengan permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka penelitian ini ingin mengkaji tentang "Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang terhadap Kemampuan Gerak Dasar *Passing-Stopping* Dalam Permainan Sepakbola Siswa Putra Kelas VII SMP Swasta Persiapan Serdang".

METHOD

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain One Group Pretest and Posttest atau tidak adanya grup kontrol. Menurut Sugiyono (2013: 110), metode One Group Pretest and Posttest Design merupakan desain penelitian dengan adanya pretest sebelum diberikan perlakuan (treatment), dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan (treatment). Sehingga rangkaian dalam desain penelitian ini yaitu terdapat tes awal atau yang disebut pretest untuk mengetahui kemampuan awal peserta didik dalam melakukan passing-stopping, kemudian diberikan perlakuan (treatment) yaitu dengan permainan sepakbola empat gawang dan diakhiri dengan tes akhir atau posttest untuk mengetahui hasil tes passing-stopping setelah diberikan perlakuan (treatment). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana “Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang terhadap Kemampuan Gerak Dasar Passing-Stopping Bermain Sepakbola Peserta didik Putra Kelas VII SMP Swasta Persiapan Serdang”.

Penelitian ini menggunakan treatment atau perlakuan yang berupa bentuk atau model permainan sepakbola empat gawang guna untuk mengetahui peningkatan kemampuan gerak dasar passing-stopping dengan frekuensi 16 kali pertemuan. Sebelum diberikan perlakuan, sampel dites terlebih dahulu atau sering disebut pretest dengan menggunakan modifikasi tes dari Vernon A. Crew. Kemudian diberikan perlakuan berupa latihan dengan permainan sepakbola empat gawang yang dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Setelah dilakukan perlakuan maka sampel dites kembali atau sering disebut posttest dengan menggunakan tes yang sama dengan tes pada saat pretest. Setelah didapatkan hasil dari pretest dan posttest, kemudian hasil tersebut dibandingkan dan kemudian dianalisis menggunakan uji-t.

RESULT AND DISCUSSION

Result

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan sepakbola empat gawang terhadap kemampuan gerak dasar *passing-stopping* bermain sepakbola peserta didik putra Kelas VII SMP Swasta Persiapan Serdang. Penelitian ini dimulai dengan melakukan *pretest* pada Senin, 30 Juli 2021 kemudian dilanjutkan dengan pemberian perlakuan atau *treatment* sebanyak 16 kali dan diakhiri dengan *posttest* pada Rabu, 8 Agustus 2021. Penelitian ini memiliki responden sebanyak 16 orang. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel1. Deskripsi Statistik Tingkat Hasil Belajar Gerak Dasar *Passing-Stopping Pretest*

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	15,3125
<i>Median</i>	15,0000
<i>Mode</i>	15,00a
<i>Std. Deviation</i>	1,44770
<i>Range</i>	5,00
<i>Minimum</i>	13,00
<i>Maximum</i>	18,00

Dari data diatas dapat dideskripsikan tingkat hasil belajar gerak dasar *passing-stopping pretest* dengan rerata sebesar 15,31, nilai tengah 15, nilai yang sering muncul

15 dan simpangan baku 1,48. Sedangkan skor tertinggi sebesar 18 dan skor terendah sebesar 13.

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Statistik Tingkat Hasil Belajar Gerak Dasar *Passing-Stopping Posttest*

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	17,9375
<i>Median</i>	18,0000
<i>Mode</i>	18,00
<i>Std. Deviation</i>	2,04837
<i>Range</i>	8,00
<i>Minimum</i>	14,00
<i>Maximum</i>	22,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat hasil belajar gerak dasar *passing-stopping posttest* dengan rerata sebesar 17,93, nilai tengah 18, nilai sering muncul 18 dan simpangan baku 2,05. Sedangkan skor tertinggi sebesar 22 dan skor terendah sebesar 14.

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

Pengujian normalitas menggunakan uji *Chi Square*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp.Sig* dengan 0,05. Kriterianya hipotesis diterima apabila *Asymp.Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Tabel 3. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	<i>Asymp.Sig</i>	Kesimpulan
1	<i>Pre test</i>	0,497	Normal
2	<i>Post test</i>	0,115	Normal

Dari tabel di atas, harga *Asymp. Sig* dari kedua variable lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan lebih dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Variabel	NilaiSignifikansi	Kesimpulan
Teknik Dasar	0,390	Homogen

Dari perhitungan diperoleh signifikansi $> 0,05$, berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variable yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen.

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada atau tidak adanya pengaruh latihan sepakbola empat gawang terhadap kemampuan

gerak dasar *passing-stopping* bermain sepakbola peserta didik putra Kelas VII SMP Swasta Persiapan Serdang, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 5. Uji T
t-test for equality of Means

	T hitung	T- tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
<i>Passing- stopping</i>	11,864	2,13	0,000	2,625

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 11,864 > 2,13 (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* 0,000 < 0,05, maka Ho ditolak dan Ha diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan sebesar 17,14% latihan sepakbola empat gawang terhadap kemampuan gerak dasar *passing-stopping* bermain sepakbola peserta didik Kelas VII SMP Swasta Persiapan Serdang.

Discussion

Latihan dalam sepak bola merupakan proses yang berguna untuk melatih atau meningkatkan penguasaan kemampuan teknik dasar bermain sepak bola, meningkatkan kemampuan fisik dan membentuk mental yang bagus (D. Setiawan, 2022). Kurangnya latihan akan menjadi masalah besar bagi pemain jika ingin meningkatkan kemampuannya. Kemampuan gerak dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam pertandingan (Prasetyo & Muhafid, 2022; Supiati et al., 2021).

Permainan cepat dalam sepak bola dapat menunjang dominasi suatu permainan apabila didukung dengan penguasaan Teknik dasar yang baik. Permainan cepat membutuhkan Kerjasama tim yang baik pula. Dalam permainan sepakbola penguasaan *passing* dan *stopping* sangat membantu dalam melakukan kerjasama antar teman selain itu dengan penguasaan *passing* dan *stopping* yang baik dapat menunjang sebuah permainan yang bagus. Apabila kemampuan gerak dasar *passing-stopping* tidak dikuasai maka yang terjadi adalah bola akan mudah direbut oleh lawan. *Passing* yang tidak akurat tidak akan bisa diterima pemain lain apabila *stopping* pemain tersebut juga tidak dikuasai dengan baik. Kedua teknik ini sangat berhubungan dan berkesinambungan sehingga keduanya harus seimbang dan dikuasai. Sehingga permainan yang cepat membutuhkan penguasaan teknik *passing-stopping* yang baik guna membuat irama permainan dan penguasaan bola di lapangan (Iqroni, 2022).

Sepakbola selain digemari masyarakat juga merupakan pembelajaran yang diberikan pada jenjang pendidikan formal (Fernando, 2022). Khususnya bagi peserta didik pengetahuan mengenai Teknik dasar sepakbola dan latihan teknik dasar sepakbola pada jenjang Pendidikan formal kurangnya mendalam. Karena dijenjang Pendidikan lebih berfokus kepada kebugaran dan keaktifan peserta didik (Saputra et al., 2021). Sehingga apabila peserta didik yang mendapatkan pembelajaran di sekolah ingin lebih mendalami penguasaan teknik dasar sepakbola perlu melakukan latihan tambahan, karena pembelajaran yang hanya 3 kali pertemuan untuk permainan sepakbola masih sangat kurang dalam menunjang penguasaan teknik-teknik dasar dalam bermain sepakbola (Anugrah & Dermawan, 2022). Apabila hanya memanfaatkan waktu dalam pembelajaran

di sekolah tidak akan cukup untuk dapat menguasai teknik-teknik dalam bermain sepakbola (Syntia & Sugiharto, 2022).

Selain waktu pembelajaran yang tidak mencukupi untuk melatih teknik-teknik dasar bermain sepakbola secara keseluruhan, juga diperlukan suatu bentuk permainan baru atau variasi permainan yang belum pernah dimainkan untuk menarik peserta didik (Shiddiq & Rahayu, 2022). Bentuk permainan baru dapat mengundang rasa penasaran peserta didik dan dapat pula menarik peserta didik untuk memainkan bentuk permainan tersebut. Bentuk permainan tersebut yaitu permainan sepakbola empat gawang. Permainan ini merupakan bentuk permainan yang memiliki perbedaan dari sepakbola yang sesungguhnya yaitu pada bagian peraturan dan fasilitas maupun sarana yang digunakan (Ali & Yanto, 2022). Permainan ini tidak membutuhkan lahan yang luas sehingga dapat mengatasi keterbatasan mengenai kekurangan lahan. Permainan ini juga dapat diterapkan guru dalam suatu pembelajaran. Permainan ini tidak hanya dapat melatih kemampuan gerak dasar dalam bermain sepakbola, namun juga dapat mengembangkan sikap sportif, kerjasama, tanggung jawab, kejujuran dan yang lainnya. Peraturan dalam permainan ini dibuat sedemikian sehingga agar tidak hanya meningkatkan kemampuan gerak dasar saja namun juga dapat menanamkan sikap positif bagi peserta didik (F. E. Setiawan et al., 2022).

CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan gerak dasar passing-stopping dalam permainan sepakbola peserta didik putra Kelas VII SMP Swasta Persiapan Serdang

ACKNOWLEDGEMENTS

Acknowledgments to SMP Swasta Persiapan Serdang helped conduct research or who funded it.

CONFLICT OF INTEREST

Clearly explain whether there are any conflicts of interest related to the reported research.

REFERENCES

- Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Analisis Teknik Dasar Bowling Olahraga Kriket. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (Joki)*, 2(2).
<https://doi.org/10.55081/Joki.V2i2.594>
- Anugrah, R. R., & Dermawan, D. F. (2022). Kontribusi Permainan Tradisional Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (Joki)*, 3(1).
<https://doi.org/10.55081/Joki.V3i1.723>
- Fernando, J. (2022). Media Pembelajaran Bola Voli Interaktif Berbasis Android. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (Joki)*, 2(2).
<https://doi.org/10.55081/Joki.V2i2.587>
- Iqroni, D. (2022). Media Shooting Multiguna Olahraga Bola Basket Untuk Pembelajaran Mahasiswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (Joki)*, 2(2).
<https://doi.org/10.55081/Joki.V2i2.593>
- Karim, A., & Jährir, A. S. (2022). Korelasi Komponen Fisik Dengan Hasil Belajar Dribbling Sepak Bola. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (Joki)*, 2(2).
<https://doi.org/10.55081/Joki.V2i2.589>

- Lubis, A. E., & Nugroho, A. (2020). First Aid Training Model For Physical Education Teachers. *Tegar: Journal Of Teaching Physical Education In Elementary School*, 4(2), 73–80.
- Lubis, A. E., Raharjo, F. M., & Nugroho, A. (2020). A Model Of Basic Skill Test For Talent Scouting Soccer Athlete Candidates. *1st Unimed International Conference On Sport Science (Unicoss 2019)*, 79–86.
- Lubis, A. E., & Syahputra, M. I. (2017). Penerapan Gaya Mengajar Resiprokal Pada Passing Sepak Bola Siswa Kelas Xi Smk. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, 5(1), 36–42.
- Pamungkas, B. P. (2021). Kontribusi Zig-Zag Dribbling Drill Dan 15 Yard Turn Drill Terhadap Dribbling Sepak Bola. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (Joki)*, 2(1). <https://doi.org/10.55081/Joki.V2i1.541>
- Prasetyo, T. A., & Muhafid, E. A. (2022). Profil Keterampilan Gerak Guling Depan (Senam Lantai) Siswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (Joki)*, 3(1). <https://doi.org/10.55081/Joki.V3i1.776>
- Rahmat, M. Y., & Isnawati, N. (2022). Kontribusi Permainan Bowling Terhadap Motorik Kasar Siswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (Joki)*, 2(2). <https://doi.org/10.55081/Joki.V2i2.588>
- Saputra, M. F., Awaluddin, A., Rusli, K., & Ismail, A. (2021). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Pasca Pandemi. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (Joki)*, 2(1). <https://doi.org/10.55081/Joki.V2i1.546>
- Setiawan, D. (2022). Persepsi Siswa Terhadap Pencegahan Dan Perawatan Cedera Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (Joki)*, 2(2). <https://doi.org/10.55081/Joki.V2i2.600>
- Setiawan, F. E., Luhurningtyas, F. P., & Sofia, A. (2022). Korelasi Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (Joki)*, 2(2). <https://doi.org/10.55081/Joki.V2i2.537>
- Shiddiq, F. I. A., & Rahayu, E. T. (2022). Kontribusi Model Personalized System For Instruction (Psi) Terhadap Passing Bawah Bola Voli Siswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (Joki)*, 3(1). <https://doi.org/10.55081/Joki.V3i1.777>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Supiati, S., Awaluddin, A., & Ferawati, F. (2021). Minat Siswa Pada Ekstrakurikuler Olahraga Futsal. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (Joki)*, 2(1). <https://doi.org/10.55081/Joki.V2i1.543>
- Syntia, H., & Sugiharto. (2022). Kontribusi Latihan Overhead Tricep Extension Terhadap Servis Atas Bola Voli Siswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (Joki)*, 3(1). <https://doi.org/10.55081/Joki.V3i1.778>
- Wicaksana, A. S., Setyawan, D. A., & Zahraini, D. A. (2021). Kontribusi Give And Go Passing Drill Dan Rondo Game Terhadap Passing Sepak Bola. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (Joki)*, 2(1). <https://doi.org/10.55081/Joki.V2i1.540>
- Wijaya, A. W. E. (2021). Manajemen Pembinaan Prestasi Di Sekolah Sepak Bola. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (Joki)*, 2(1). <https://doi.org/10.55081/Joki.V2i1.542>
- Zarone, Z. S., Putranto, D., & Walton, E. P. (2022). Analisis Daya Tahan Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Sepak Bola. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (Joki)*, 3(1). <https://doi.org/10.55081/Joki.V3i1.641>