



Research Article



Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih Terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Pada Pemain SSB PSP Bangko

(The Effect of Training Methods and Motivation on Practicing Against Football Skills on PSP Bangko SSB Players)

Andrew Sonawijaya*, Sayuti Syahara, Damrah

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar, Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat 25171, Indonesia

*Corresponding author: andrewsona1993@gmail.com

Informasi Artikel	ABSTRACT
Submit: 18-12-2019 Diterima: 20-06-2020 Dipublikasikan: 05-07-2020	<p>This study aims to look at the effect of global training methods, elementary training methods, and motivation to practice on soccer playing skills. The type of research used is a quasi-experimental. Motivational instrument practice is measured by using a soccer skill test consisting of four forms of tests namely dribbling, short passed, shooting at the goal, and ball control. The data obtained were then analyzed by analysis of two-way variance (ANOVA) and continued with the Turkey test. Based on the research findings, it can be concluded that (1). Global training methods are better used to improve the skills to play football. PSP Bangko (A1) SSB players = 63.75 are better, than Elementary (A2) training methods = 61.25, (2). High motivation groups have the skills to play football (B1) = 63.57 better than the low motivation group (B2) = 61.41, (3). There is an interaction between the training method and the motivation to practice the pregnancy playing football in the PSP Bangko SSB player, (4). In the PSP Bangko SSB players the high training motivation (A1B1) = 68.31 was better than the Elementary training method group (A2B1) = 58.86, and (5). In the PSP Bangko SSB players the low training motivation level (A2B2) = 63.63 was better than the Global training method (A1B2) = 59.19 to improve the playing skills of SSB PSP Bangko football players.</p> <p>Keywords: Global Exercises, Elementary Exercises, Motivation and Soccer Playing Skills</p>
Penerbit	ABSTRAK
Jurusan Pendidikan Olah Raga dan Kepeleatihan FKIP Universitas Jambi Jambi- Indonesia	<p>Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh metode latihan global, metode latihan elementer, dan motivasi berlatih terhadap keterampilan bermain sepakbola. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu. Instrumen motivasi berlatih diukur dengan menggunakan angket dan keterampilan sepakbola menggunakan tes keterampilan sepakbola yang terdiri dari empat bentuk tes yaitu dribbling, short passed, shooting at the goal, dan ball control. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan analisis varians (ANOVA) dua jalur dan dilanjutkan dengan uji Tukey. Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa (1) metode latihan Global lebih baik digunakan untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola pemain SSB PSP Bangko (A₁) = 63,75 lebih baik, dari pada metode latihan Elementer (A₂) = 61,25, (2). Kelompok motivasi tinggi mempunyai</p>



keterampilan bermain sepakbola (B_1) = 63,57 lebih baik dari pada kelompok motivasi rendah (B_2) = 61,41, (3). Terdapat intraksi antara metode latihan dan motivasi berlatih terhadap keterampilan bermain sepakbola pemain SSB PSP Bangko, (4). Pada pemain SSB PSP Bangko tingkat motivasi berlatih tinggi (A_1B_1) = 68,31 lebih baik dari pada kelompok metode latihan Elementer (A_2B_1) = 58,86, dan (5). Pada pemain SSB PSP Bangko tingkat motivasi berlatih rendah (A_2B_2) = 63,63 lebih baik dari pada metode latihan Global (A_1B_2) = 59,19 untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola pemain SSB PSP Bangko.

Kata kunci: Latihan Global, Latihan Elementer, Motivasi Dan Keterampilan Bermain Sepakbola



This Indonesian Journal of Sport Science and Coaching is licensed under a [CC BY-NC-SA \(Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Olahraga adalah bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Membentuk manusia sehat secara motorik dan koordinasi yang lebih baik. Agar memiliki kualitas hidup yang lebih baik mampu meraih prestasi akademik maupun olahraga (Bangun, 2016; Palar et al., 2015). Perkembangan olahraga saat ini telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat (Pane, 2015). Olahraga juga turut memberikan andil yang besar bagi peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Olahraga dapat mengharumkan nama bangsa di dunia Internasional (Bangun, 2016; Wibowo & Indrayana, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa pembinaan dibidang olahraga sangat penting dan tidak bisa diabaikan karena memiliki peranan yang sangat besar dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional (Harjarati, 2019; Wibowo, 2019). Di Provinsi Jambi khususnya di Kabupaten Merangin cukup banyak berdiri Sekolah-sekolah sepakbola (SSB), salah satunya adalah SSB PSP Bangko yang mana SSB ini berlokasi di lapangan Std. Bumi Masurai Merangin (Asri, 2019). Sejak mulai berdirinya pada tahun 2015 SSB PSP Bangko telah banyak mengikuti pertandingan antar SSB tingkat lokal, kabupaten dan kota namun sayangnya belum mendapatkan hasil yang memuaskan, hal ini dikarenakan kurangnya keterampilan pemain dalam bermain sepakbola.

Berdasarkan *pra survey* yang peneliti lakukan di SSB PSP Bangko, terlihat dari pemain yang berlatih masih banyak yang mempunyai keterampilan bermain sepakbola yang rendah. Seperti yang ditunjukkan pada saat melakukan gerakan-gerakan teknik dalam bermain yaitu penguasaan *dribbling* yang masih lemah, pelaksanaan *passing* yang belum tepat sasaran antar individu, dan akurasi *shooting* yang belum tepat ke gawang. Hasil penelitian melaporkan penguasaan *dribbling* masih lemah, perlu latihan kecepatan (Asri, 2019; Saputra et al., 2019). Sepakbola yang telah dimodifikasi untuk latihan, pelaksanaan *ball control* saat menerima bola *passing* dari sesama pemain masih jauh dari yang diharapkan yaitu posisi bola

masih jauh dari tubuh pemain. Belum efektifnya metode latihan yang digunakan relatif sehingga berpengaruh terhadap keterampilan bermain pemain. Ini terlihat dari prestasi yang diraih oleh pemain di kejuaraan antar SSB sangat minim prestasi, dilihat dari sarana prasana, tenaga pelatih yang sangat terbatas, ini berdampak pada pemain yang berlatih di SSB PSP Bangko.

Dari fenomena di atas, beberapa faktor dominan yang mempengaruhi keterampilan bermain sepakbola pemain SSB PSP Bangko yaitu faktor metode latihan, kondisi fisik, status gizi, sarana dan prasarana, motivasi berlatih pemain, dari metode latihan yang digunakan oleh pelatih belum memperlihatkan hasil yang baik dan cenderung monoton. Permasalahan lain yang sering ditemui di lapangan banyaknya pelatih dalam melatih tidak berdasarkan program latihan bahkan ada yang tidak membuat program latihan, sehingga materi latihan yang diberikan tidak tersusun secara sistematis, hal ini merupakan salah satu penyebab penurunan prestasi. Ketidaksiesuaian metode latihan yang digunakan pelatih dengan karakter pemain yang mengikuti latihan disebut juga sebagai pemicu yang menghambat keberhasilan dalam mencapai hasil latihan yang baik. Dalam hal ini seperti motivasi dengan beragam bentuk yang cenderung terlihat dinamis selama proses latihan hal ini terindeksi dari disiplin dan keseriusan pemain dalam mengikuti latihan.

METODE PENELITIAN

Menurut Aziz, (2016 :141) menyatakan bahwa “metode adalah prosedur atau cara yang ditempuh untuk mencapai tujuan tertentu”. Metodologi juga merupakan analisis teoritis mengenai suatu cara atau metode. Dapat disimpulkan bahwa metodologi penelitian adalah sekumpulan peraturan, kegiatan dan prosedur yang diunakan oleh pelaku suatu disiplin ilmu. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, Tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh metode global, metode elementer dan motivasi berlatih terhadap keterampilan bermain sepakbola(Aziz, 2016). Untuk melihat motivasi berlatih SSB PSP Bangko digunakan penelitian *deskriptif* dengan pendekatan analisis kuantitatif. Setelah itu akan dilanjutkan dengan *desain faktorial 2x2*.

Tabel 1. Rancangan Faktorial 2x2

Motivasi Berlatih	Metode Latihan	
	Metode Global	Metode Elementer
Tinggi	(A ₁ B ₁)	(A ₂ B ₁)
Rendah	(A ₁ B ₂)	(A ₂ B ₂)

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola yang tergabung pada SSB PSP Bangko yang sekarang aktif latihan berjumlah 72 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini digunakan teknik sampling berstrata/sampling bertingkat (*Stratified Sampling*). Digunakan oleh peneliti karena di dalam populasi tampak adanya strata tingkatan (Arikunto, 2019). Dengan demikian

diperoleh jumlah sampel pada masing-masing kelompok perlakuan sebanyak 48 orang yang terdiri dari 24 orang untuk skor kelompok tinggi dan 24 orang untuk skor kelompok rendah yang diperoleh dari (27 % dari 70 = 24,30 yang dibulatkan menjadi 24 orang). Sedangkan anggota subyek yang skornya berada di atas dan di bawah kategori tersebut tidak termasuk dalam sampel, sehingga secara keseluruhan subyek yang terlibat sebagai sampel penelitian berjumlah 48 orang yang terbagi dalam empat kelompok perlakuan antara lain: dua kelompok untuk metode latihan global dengan kategori motivasi berlatih tinggi dan rendah, sedangkan dua kelompok lainnya untuk metode latihan elementer kategori motivasi berlatih tinggi dan rendah. Hasil pengelompokan sampel eksperimen dimaksud dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 2. Sampel SSB PSP Bangko

Motivasi Berlatih	Metode Latihan		Jumlah
	Global	Elementer	
Tinggi	12	12	24
Rendah	12	12	24
Jumlah	24	24	48

Tes awal dilakukan sebelum diberikan program latihan, yang mana tes awal dilakukan untuk mengetahui keterampilan awal pemain dan penentuan kelompok. Latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan selama 5 minggu dengan berdasarkan jadwal latihan 4 kali dalam seminggu. Setelah pemberian program latihan dengan metode yang sudah ditetapkan, kemudian dilakukan tes keterampilan bermain sepakbola untuk melihat hasil dari perlakuan latihan yang telah diberikan.

Data yang diperoleh nanti akan diolah dengan *Analisis Varians (ANOVA)* dua jalur dan dilanjutkan dengan *Uji Tukey* apabila ditemukan interaksi antara variabel metode latihan dengan variabel motivasi berlatih. Oleh karena penelitian ini dengan rancangan faktorial 2x2 maka analisis datanya menggunakan teknik anava dua jalur, dengan taraf kepercayaan $\alpha=0,05$. Sebelum data diolah menggunakan teknik *Analisis Varians*, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan Anava, yaitu uji normalitas menggunakan *Uji Liliefors* dan *Uji Homogenitas Varians* menggunakan *Uji Bartlett* dengan taraf signifikansi $\alpha=0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Berdasarkan rangkuman hasil perhitungan Anava dua jalur di atas dapat dikemukakan bahwa:

1. Hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh metode latihan antara kelompok yang dilatih dengan metode latihan global dan elementer diterima, karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa $F_{hitung} = 79,61 > F_{tabel} = 4.05$. hasil perhitungan lengkap dapat dilihat pada lampiran.

- Hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa terdapat interaksi antara metode dan tingkat motivasi berlatih dalam pengaruhnya terhadap peningkatan keterampilan bermain sepakbola diterima, karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa $F_{hitung} = 671,40 > F_{tabel} = 4.05$. Hasil perhitungan lengkap dapat dilihat pada lampiran.

Dengan dibuktikannya hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh interaksi antara metode dan tingkat motivasi berlatih terhadap peningkatan keterampilan bermain sepakbola, maka analisis perlu dilanjutkan dengan uji *Tukey*. Perhitungan lengkap uji *Tukey* dapat dilihat pada lampiran sedangkan rangkuman hasil uji *Tukey* disajikan pada tabel 3.

Tabel. 3 Hasil Anava Tahap Lanjut Dengan Uji *Tukey*

Kelompok yang Dibandingkan	Dk	Qh	Qt=(0.05)	Keterangan
A ₁ dan A ₂	0,19	13,44	2,92	Signifikan
B ₁ dan B ₂	0,19	11,72	2,92	Signifikan
A ₁ B ₁ dan A ₂ B ₁	0,26	35,93	3,77	Signifikan
A ₁ B ₂ dan A ₂ B ₂	0,26	16,88	3,77	Signifikan

Berdasarkan hasil uji lanjut dengan menggunakan uji *Tukey* di atas dapat dikemukakan bahwa:

- Hipotesis penelitian pertama yang menyatakan bahwa metode latihan global (A₁) keterampilan bermain sepakbola lebih baik daripada yang dilatih dengan metode latihan elementer (A₂) diterima. Rerata skor metode latihan kelompok (A₁)=63,75 lebih baik secara signifikan dari rerata skor metode latihan kelompok A₂= 61,25 ($Q_h = 13,44 > Q_t = 2.92$). Hasil perhitungan lengkap dapat dilihat pada lampiran.
- Hipotesis penelitian kedua yang menyatakan bahwa kelompok motivasi tinggi (B₁) mempunyai keterampilan bermain sepakbola lebih baik daripada kelompok motivasi rendah (B₂) diterima. Rerata skor kelompok motivasi tinggi (B₁)=63,57 lebih baik secara signifikan dari rerata skor kelompok motivasi rendah (B₂)= 61,41 ($Q_h = 11,72 > Q_t = 2.92$). Hasil perhitungan lengkap dapat dilihat pada lampiran.
- Hipotesis penelitian ketiga yang menyatakan bahwa terdapat interaksi antara metode latihan dengan motivasi berlatih terhadap keterampilan bermain sepakbola, ternyata diterima. Hal ini berarti bahwa peningkatan keterampilan bermain sepakbola pemain ditentukan oleh interaksi antara metode latihan yang digunakan dan tingkat motivasi berlatih sampel yang mengikuti proses latihan.
- Hipotesis penelitian keempat yang menyatakan bahwa pada tingkat motivasi berlatih tinggi, kelompok yang diberi metode latihan global (A₁B₁) hasilnya lebih baik daripada kelompok yang menggunakan metode latihan elementer (A₂B₁), ternyata diterima. Rerata skor metode latihan global (A₁B₁)=68,31 secara signifikan lebih baik dari rerata skor metode latihan elementer (A₂B₁)= 58,86 ($Q_h = 34,74 > Q_t = 3.77$). Hasil perhitungan lengkap dapat dilihat pada lampiran.
- Hipotesis penelitian kelima yang menyatakan bahwa pada tingkat motivasi berlatih rendah, keterampilan bermain sepakbola yang dilatih dengan metode latihan elementer (A₂B₂) lebih baik dari pada yang dilatih dengan metode latihan

global (A_1B_2), ternyata diterima. Rerata skor keterampilan bermain sepakbola kelompok (A_2B_2)=63,63 secara signifikan lebih baik dari rerata skor metode latihan elementer (A_1B_2)= 59,19 ($Q_h = 18,17 > Q_t = 3,77$).

Hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa secara keseluruhan, skor metode latihan pada yang diberikan metode latihan global lebih tinggi dengan metode latihan kelompok yang diberi metode latihan elementer. Dari hasil temuan ini dapat dikemukakan bahwa metode latihan yang diberikan dengan metode global hasilnya lebih efektif dibandingkan dengan metode latihan yang diberikan dengan latihan elementer. Dari hasil temuan ini dapat dikemukakan bahwa metode latihan globalakan menjadi efektif dalam meningkatkan keterampilan bermain sepakbola, karena pada metode latihan global pemain dalam melakukan gerakan tidak terputus-putus karena gerakan dilakukan secara menyeluruh, kemudian waktu tidak banyak terbuang karena bisa langsung sekaligus tugas gerkan yang diberikannya dapat dilakukan sehingga siswa mempunyai waktu yang banyak untuk melakukan pengulangan-pengulangan setiap materi yang diberikan. Hal ini sesuai dengan laporan penelitian yang dilakukan oleh Daya (2015) bahwa latihan global lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan bermain sepak bola dibandingkan dengan metode elementer. Motivasi pemain juga turut mempengaruhi dalam meningkatkan keterampilan bermain sepak bola (Daya, 2015).

Hasil pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa secara keseluruhan, skor metode latihan pada kelompok yang mempunyai motivasi tinggi lebih tinggi daripada kelompok yang mempunyai motivasi rendah. Dari hasil temuan ini dapat dikemukakan bahwa kelompok yang mempunyai motivasi tinggi hasilnya lebih efektif dibandingkan dengan kelompok yang mempunyai motivasi rendah. Motivasi mempengaruhi keterampilan dalam bermain bola, pemain dengan motivasi yang tinggi akan cepat meningkat keterampilan bermain bolanya dan pemain dengan motivasi rendah akan sulit untuk meningkatkan performanya (Effendi, 2016). Lebih lanjut, motivasi yang tinggi pemain sepak bola akan meningkatkan prestasi mereka, kontribusi motivasi terhadap prestasi sebesar 24%. (Apriansyah et al., 2017)

Hasil yang berkaitan dengan pengujian hipotesis interaksi, membuktikan bahwa terdapat interaksi antara metode latihan dengan motivasi berlatih dalam pengaruhnya terhadap keterampilan bermain sepakbola, atau dengan kata lain bahwa hipotesis penelitian yang diajukan teruji kebenarannya. Pada kelompok motivasi berlatih tinggi yang diberikan metode latihan global memperoleh skor yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok sampel dengan kategori motivasi berlatih rendah yang diberikan metode latihan metode elementer. Dengan demikian berarti bahwa terjadi pengaruh interaksi antara metode latihan dengan motivasi berlatih terhadap keterampilan bermain sepakbola. Dapat diartikan bahwa metode latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola tergantung pada motivasi berlatih pemain tersebut.

Hasil pengujian hipotesis keempat menunjukkan bahwa secara keseluruhan, skor metode latihan kelompok yang diberikan metode latihan global lebih tinggi daripada metode latihan kelompok yang diberi metode latihan elementer pada motivasi berlatih tinggi. Dengan kata lain bahwa hipotesis penelitian yang diajukan diterima. Dari hasil temuan ini dapat dikemukakan bahwa metode latihan global lebih efektif digunakan daripada metode latihan elementer pada motivasi berlatih tinggi. Hasil pengujian hipotesis kelima menunjukkan bahwa secara keseluruhan, skor keterampilan bermain sepakbola kelompok yang diberikan metode latihan elementer lebih efektif daripada yang diberikan metode latihan global pada motivasi berlatih rendah. Dari hasil temuan ini dapat dikemukakan bahwa metode latihan elementer lebih efektif daripada metode latihan global pada motivasi berlatih rendah.

Metode latihan global lebih efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola dari pada metode latihan elementer pada pemain SSB PSP Bangko. Latihan global lebih efektif dibanding latihan elementer dalam meningkatkan keterampilan bermain sepak bola (Asri, 2019). Kelompok yang memiliki motivasi latihan tinggi mempunyai keterampilan lebih baik dibandingkan dengan kelompok yang mempunyai motivasi latihan rendah. Terdapat interaksi antara metode latihan dengan motivasi berlatih terhadap keterampilan bermain sepakbola pemain SSB PSP Bangko. Pada pemain yang memiliki tingkat motivasi berlatih tinggi, metode latihan global lebih efektif daripada metode latihan elementer untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola pemain SSB PSP Bangko. Pada tingkat motivasi berlatih rendah, metode latihan elementer lebih efektif daripada metode latihan global untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola pemain SSB PSP Bangko. Berdasarkan dari hasil temuan dan kesimpulan di atas dapat diketahui bahwa faktor motivasi berlatih sangat berperan dalam meningkatkan keterampilan sepakbola pemain SSB PSP Bangko. Sebagaimana yang telah dijelaskan pada kajian teori bahwa motivasi berlatih merupakan pendorong bagi pemain untuk berlatih. Tanpa motivasi berlatih pemain tidak memiliki gairah atau semangat untuk latihan. Motivasi mempengaruhi peningkatan keterampilan bermain sepak bola (Effendi, 2016). Motivasi mempengaruhi sebesar 24 % dalam meningkatkan keterampilan bermain sepak bola dan prestasi (Apriansyah et al., 2017).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, metode latihan global lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola pemain SSB PSP Bangko. Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, diharapkan kepada Pelatih dalam upaya peningkatkan keterampilan bermain sepakbola secara efektif hendaknya pelatih melihat motivasi berlatih pemain supaya pelatih bisa menggunakan metode latihan yang tepat untuk diberikan. Pemain SSB PSP Bangko yang ingin meningkatkan keterampilan bermain sepakbola secara efektif hendaknya melakukan latihan sesuai dengan arahan dan pedoman dari pelatih. Peneliti yang hendak meneliti permasalahan ini lebih lanjut, agar dapat mempertimbangkan berbagai keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian ini, seperti jumlah sampel, dan lain sebagainya. Tujuannya adalah demi kebermanfaatannya hasil temuan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih Kepada Bapak Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS., AIFO, Dr. Arsil, M. Pd dan Dr. Damrah, MS., AIFO yang telah berkontribusi dan membimbing dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriansyah, B., Sulaiman, S., & Mukarromah, S. B. (2017). Kontribusi Motivasi, Kerjasama, Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Atlet Sekolah Sepakbola Pati Training Center di Kabupaten Pati. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 101–107.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian*. Rineka cipta.
- Asri, A. (2019). *Kontribusi Kelincahan dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain SSB PSP Bangko*. Universitas Negeri Padang.
- Aziz, I. (2016). *Dasar-Dasar Penelitian Olahraga*. Kencana.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3).
<https://doi.org/https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>
- Daya, W. J. (2015). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola SSB Padang Junior. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 1(1).
- Effendi, R. (2016). Pengaruh Metode Latihan Practice Session, Test Session Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Menendang Dalam Sepak Bola. *JUDIKA (JURNAL PENDIDIKAN UNSIKA)*, 4(1).
- Harjarati, H. (2019). Memberdayakan olah raga nasional. *Jurnal Pelangi Ilmu*, 2(5), 204–220.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik manusia. *EBiomedik*, 3(1).
<https://doi.org/ps://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jpkm.v21i79.4646>
- Saputra, A., Muzaffar, A., Alpaizin, M., & Wibowo, Y. G. (2019). ANALISIS KEMAMPUAN TEKNIK DASAR PEMAIN SEPAK BOLA SSB PRATAMA KABUPATEN BATANGHARI. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 1(1), 1–10.
- Wibowo, Y. G. (2019). Managing sport for healthy lifestyle: A brief review and future research directions. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 1(2), 57–64.
- Wibowo, Y. G., & Indrayana, B. (2019). Sport: A review of healthy lifestyle in the world. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 1(1), 30–34.