

Survei Motivasi Berlatih, Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Bagi Pemain di Lingkungan Klub Kabupaten Kediri Setelah PPKM Level 4

Elga Vidiyanto Putra*, Siti Nurrochmah

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: elgavidianto@gmail.com

Paper received: 2-12-2022; revised: 23-12-2022; accepted: 30-12-2022

Abstract

Motivation to practice, physical condition and basic technical skills are important components in the game of football, in order to reach maximum achievement. This study aims to determine the level of motivation to practice, physical condition and basic football technical skills for players in the Kediri district club environment after PPKM level 4. This study uses descriptive quantitative methods that describes the individuals and groups. The instrument that is used by researcher is questionnaire of motivation to practice which is every instrument of questionnaire has 32 statements or questions in validity result around 0.19080 - 0.68092 and reliability 0.942, instrument test is sprint 60 m, Illinois agility run test, multi stage fitness test, dribbling, passing to the wall for 30 seconds, shooting by target. It can be concluded that intrinsic motivation to practice is in the really good category, extrinsic motivation to practice is in the very good category, speed is in the very good category, agility is in the very good category, endurance is in the enough category, dribbling is in the very good category, passing is in the enough category, and shooting is in the enough category.

Keywords: motivation to practice; physical condition; basic technical skills; football

Abstrak

Motivasi berlatih, kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar merupakan komponen penting dalam permainan sepakbola, supaya bisa mencapai prestasi maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi berlatih, kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar sepakbola bagi pemain di lingkungan klub kabupaten Kediri setelah PPKM level 4. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Instrumen yang digunakan oleh peneliti adalah angket motivasi berlatih sepakbola yang mana untuk instrumen angket masing-masing motivasi terdapat 32 butir pernyataan/pertanyaan dengan rentang hasil validitas 0,19080 - 0,68092 dan realibilitas 0,942, instrumen tes berupa sprint 60-meter, Illinois agility run test, multistage fitness test, dribbling lurus menyilang, passing ke dinding selama 30 detik, shooting dengan target. Dapat disimpulkan bahwa motivasi berlatih intrinsik masuk kategori sangat baik, motivasi berlatih ekstrinsik masuk kategori sangat baik, kecepatan masuk kategori sangat baik, kelincahan masuk kategori sangat baik, daya tahan masuk kategori cukup, dribbling masuk kategori sangat baik, passing masuk kategori cukup, dan shooting masuk dalam kategori cukup.

Kata kunci: motivasi berlatih; kondisi fisik; keterampilan teknik dasar; sepakbola

1. Pendahuluan

Dunia sedang dilanda pandemi Virus Corona COVID-19. Beniac et al., (2020) menyatakan Virus corona adalah kelompok virus terbesar. Dengan adanya pandemi seperti ini, pemerintah segera mengambil tindakan untuk menghentikan penyebaran virus COVID-19 ini dan mengatasi dampak yang ditimbulkan. Untuk menekan jumlah penyebaran virus, pemerintah melakukan berbagai upaya seperti penerapan *Physical Distancing* dan *Social Distancing*, lebih gencar melakukan penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), mengenakan masker saat berada di luar ruangan serta bertemu banyak orang. Wabah covid-19 menjadi faktor

permasalahan yang sangat penting baik dalam lingkup masyarakat, pendidikan, dan pemerintahan.

Kehadiran wabah ini hadir mendadak di Indonesia dan pemerintah mengeluarkan aturan untuk menghambat laju tertularnya penduduk Indonesia dari virus ini adalah agar masyarakat bekerja dan belajar dari rumah, tentu hal ini berpengaruh dalam aktivitas masyarakat karena aturan dari pemerintah dilarang untuk melakukan kegiatan atau aktivitas diluar rumah. Serta melakukan *Work from Home*. Belum lagi dengan adanya penerapan aturan dari pemerintah mengenai pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat. Upaya-upaya yang dilakukan oleh pemerintah tersebut tentu menimbulkan berbagai perubahan aspek kehidupan sosial. Tak terkecuali dunia olahraga yang ikut merasakan dampaknya seperti olahraga sepakbola. Keberadaan wabah Covid 19 berpengaruh terhadap berbagai aktivitas dalam beberapa kegiatan, seperti aktivitas masyarakat yang terhambat salah satunya adalah aktivitas berolahraga, seperti aktivitas berlatih pada olahraga sepakbola. Latihan sepakbola tidak dapat bertatap muka sehingga hal tersebut berdampak pada berbagai aspek pada kondisi setiap pemain sepakbola. Dengan penurunan level PPKM yaitu level 3 di Kabupaten Kediri, aktivitas masyarakat seperti aktivitas latihan-latihan olahraga dapat dilakukan.

Berdasarkan hasil obeservasi dan wawancara kepada pelatih sepakbola pada tiga klub di Kabupaten Kediri, pemain pada umumnya tetap berlatih mandiri dengan melaksanakan program dari pelatih. Para pemain melakukan program-program latihan diiringi dengan motivasi pada setiap pemain. Artinya pemain melakukan latihan diikuti dengan dengan motivasi berlatih.

Motivasi merupakan abstrak dan refleksi kekuatan interaksi antara kognisi, pengalaman, dan kebutuhan dari energi psikologis (Husdarta, 2016). Motivasi merupakan kondisi seseorang yang terdorong agar melakukan tindakan. Hal ini bisa terjadi melalui dalam diri pribadi maupun dorongan yang dipengaruhi oleh orang lain, dorongan tersebut tentu dibutuhkan terutama bagi seseorang yang melakukan aktivitas. Perkembangan motivasi dapat berawal dari tidak mempunyai hasrat bertanding kemudian terdorong untuk berprestasi serta mengikuti pertandingan (Kurniawan, et.,al, 2021). Secara umum motivasi dapat disimpulkan bahwa motivasi terjadi apabila seseorang mempunyai keinginan dan kemauan untuk melakukan sesuatu kegiatan atau tindakan dalam rangka mencapai tujuan tertentu (Uno, 2016).

Teoldo, et.,al (2021) mengatakan bahwa sepakbola adalah permainan terbesar di dunia dan telah terbukti menjadi fenomena yang belum pernah terjadi sebelumnya, dampak permainan sepakbola tidak hanya di kota besar saja, bahkan di tempat yang paling terpencil. Syahputra, (2016) sepakbola dapat dikatakan sebagai kategori olahraga yang mempunyai daya energi magis yang dapat membangunkan gairah, menyolot gaya, menimbulkan rasa selera, serta mengunggah rasa bangga yang sebelumnya tersembunyi di dalam tubuh manusia. Sepakbola merupakan permainan bola besar yang menantang dan menyenangkan, permainan ini juga memiliki manfaat seperti menjaga kebugaran tubuh, dan melatih kesehatan mental dan melalui cabang olahraga ini kita mampu berprestasi dalam bidang non akademik.

Apabila seseorang ingin bermain bola dengan baik, maka harus menguasai keterampilan teknik dasar sepakbola, karena keterampilan dasar merupakan aspek mendasar dalam bermain sepakbola. Amiq, (2016) terdapat teknik dasar dalam sepakbola yang harus dimiliki antara lain yaitu menendang (*shooting*), menyundul (*heading*), menjaga gawang (*goalkeeping*), lemparan ke dalam (*throw- in*), dan mengumpan (*passing*). Kondisi fisik seorang atlet akan

mempengaruhi performa saat berlatih maupun bertanding. Amiq, (2016) mempunyai pernyataan mengenai sepakbola yaitu pemain sepakbola harus memiliki beberapa spesifikasi fisik meliputi kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*). Sepdanius, et.al, (2019) spesifikasi kondisi fisik meliputi kondisi fisik umum dan kondisi fisik gabungan. Kondisi fisik umum memiliki berbagai dasar seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan dan daya tahan. Sedangkan kondisi fisik gabungan meliputi daya ledak, kelincahan, daya tahan kecepatan dan daya tahan kekuatan. Kondisi fisik dan keahlian terampil teknik dasar harus dimiliki oleh seorang atlet untuk menopang performa serta prestasi secara maksimal.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada klub di lingkungan kabupaten Kediri, peneliti mengamati para pemain sepakbola di lingkungan klub Kabupaten Kediri karena pada masa pandemic Covid 19 latihan diliburkan namun para pemain tetap melakukan latihan mandiri. Dengan turunnya level PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) menjadi level 3, para pemain sepakbola yang ada di Kabupaten Kediri menjadi lebih antusias dalam berlatih. Pada masa pandemi yang berkepanjangan sehingga banyak turnamen sepakbola yang diliburkan dan dihentikan untuk sementara waktu, namun pemain sepakbola tetap melakukan latihan mandiri di rumah masing-masing. Upaya melakukan latihan secara mandiri diikuti dengan motivasi setiap individu, semakin besar motivasi yang dimiliki pemain tersebut untuk melakukan latihan secara mandiri maka akan lebih besar peluang untuk klub di lingkungan Kabupaten Kediri melahirkan bibit-bibit yang hebat khususnya pada bidang olahraga sepakbola. Dikarenakan motivasi sangat berpengaruh terhadap kualitas berlatih dari pemain itu sendiri, maka cukup penting untuk mengetahui seberapa besar motivasi pemain dalam melakukan latihan, serta menjadi faktor penting untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar sepakbola.

Berdasarkan hasil observasi maka masalah yang dimunculkan dalam penelitian ini adalah mengenai gambaran motivasi berlatih, kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar bagi pemain di lingkungan klub Kabupaten Kediri setelah PPKM level 4 ini. Berdasarkan kajian tersebut peneliti tertarik untuk mengkaji serta menggambarkan melalui penelitian tentang motivasi instrinsik dan motivasi ekstrinsik dalam berlatih, serta kondisi fisik yang berupa kecepatan, kelincahan, daya tahan dan keterampilan teknik dasar yang meliputi *dribbling*, *passing* dan *shooting* bagi pemain sepakbola di lingkungan klub Kabupaten Kediri setelah PPKM level 4.

2. Metode

Dalam penelitian yang telah dilakukan, peneliti memakai rangrangan survei sebagai bentuk deskriptif kuantitatif serta menggunakan pendekatan metode observasi dan tes. Pertimbangan dari tujuan peneliti, penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif yaitu sebagai jenis penelitian yang menggambarkan individu maupun kelompok sebagai mana mestinya, jadi di dalam penelitian deskriptif ini tidak boleh ada manipulasi, seperti manipulasi variabel. Variabel yang diteliti berupa (a) motivasi berlatih, (b) kondisi fisik, komponen kondisi fisik meliputi (1) daya tahan, (2) kecepatan, (3) kelincahan dan (c) keterampilan teknik dasar sepakbola, komponen keterampilan teknik dasar meliputi (1) *dribbling*, (2) *passing*, (3) *shooting*.

Subjek penelitian ini adalah pemain sepakbola di lingkungan klub Kabupaten Kediri yaitu pada klub Persedikab Kediri, Triple'S dan Jantra United yang berjumlah 90 orang peserta. Sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling. Keseluruhan sampel dapat diambil ketika populasi dalam penelitian berjumlah kurang dari 100 (Arikunto, 2016).

Instrumen pada penelitian ini menggunakan instrumen non tes berupa angket dan instrumen tes meliputi (1) tes kondisi fisik yang meliputi (a) tes daya tahan menggunakan *multistage fitness test*, (b) tes kecepatan gerak menggunakan tes lari *sprint* 60 meter, (c) kelincahan menggunakan *Illinois agility run test*, (2) tes keterampilan teknik dasar meliputi (a) tes *passing*, (b) tes *dribling*, dan (c) tes *shooting*. Instrumen angket yang akan digunakan dilengkapi dengan skala likert sebagai pilihan jawaban yang akan dipilih oleh responden telah melalui uji justifikasi oleh ahli dan diuji cobakan kepada 36 orang responden dengan validitas 64 dan realibilitas 0,963. Pada validitas instrument menggunakan validitas empiris menggunakan kriteria bentuk jumlah skor dari masing-masing butir pernyataan setiap responden. Reabilita instrumen angket menunjukkan koefisien $r = 0,320$ menggunakan teknik koefisien α dan sig.p 0,0000. Berarti instrumen angket yang akan disebarakan telah memenuhi kriteria validita dan reliabilita tes yang baik, sehingga angket dapat digunakan untuk menjaring data pada subjek penelitian. Instrumen angket yang akan digunakan dilengkapi dengan skala likert sebagai pilihan jawaban yang akan dipilih oleh responden dan telah dijustifikasi oleh ahli dan di uji cobakan kepada 36 kepada responden.

Teknik pengumpulan data memakai (1) bentuk tes yaitu tes kondisi fisik dan tes keterampilan teknik dasar dan (2) teknik angket untuk memperoleh data motivasi berlatih (instrumen motivasi telah tervalidasi dan terreliabiasi). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistika deskriptif seperti tendensi sentral berupa *mean*, *median*, dan *modus* dan ukuran variabilita menggunakan jenis analisis seperti standar deviasi, varian sampel, koefisien variansi. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan computer aplikasi SPSS.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Pembahasan Hasil penelitian yang didapat dalam proses pengambilan data (1) motivasi berlatih, (2) kondisi fisik dan (3) keterampilan teknik dasar sepakbola bagi pemain di lingkungan klub kabupaten Kediri setelah PPKM level 4. Berikut disajikan paparan hasil analisis data teknik statistika deskriptif.

3.1.1. Hasil Angket Motivasi Intrinsik Pemain Sepakbola di Lingkungan Klub Kabupaten Kediri

Data angket motivasi intrinsik didapat melalui 90 orang pemain dengan hasil analisis deskriptif data. Instrumen yang dipakai dalam mengetahui hasil motivasi intrinsik yaitu dengan pengisian angket. Data hasil motivasi berlatih intrinsik dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Angket Motivasi Intrinsik Pemain Sepakbola di Lingkungan Klub Kabupaten Kediri

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sangat baik	34	35

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
2	Baik	17	22
3	Cukup	21	26
4	Kurang	17	15
5	Sangat kurang	1	2

Berdasarkan Tabel 1 dapat disimpulkan bahwa motivasi intrinsik sebagian besar pemain yaitu 34 orang (35%) dari 90 orang pemain sepakbola di Lingkungan Klub Kabupaten Kediri Setelah PPKM Level 4 dominan termasuk kategori sangat baik.

3.1.2. Hasil Angket Motivasi Ekstrinsik Pemain Sepakbola di Lingkungan Klub Kabupaten Kediri

Data angket motivasi berlatih ekstrinsik didapat dari 90 orang pemain dengan hasil analisis deskriptif data. Instrumen yang dipakai dalam mengetahui hasil motivasi ekstrinsik yaitu dengan pengisian angket. Data hasil motivasi ekstrinsik dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Angket Motivasi Ekstrinsik Pemain Sepakbola di Lingkungan Klub Kabupaten Kediri

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sangat baik	49	55
2	Baik	38	42
3	Cukup	2	2
4	Kurang	1	1
5	Sangat kurang	0	0

Berdasarkan Tabel 2 dapat disimpulkan bahwa motivasi ekstrinsik sebagian besar pemain yaitu 49 orang (55%) dari 90 orang pemain sepakbola di Lingkungan Klub Kabupaten Kediri Setelah PPKM Level 4 dominan termasuk kategori sangat baik.

3.1.3. Hasil Tes Kondisi Fisik Komponen Kecepatan Pemain Sepakbola di Lingkungan Klub Kabupaten Kediri

Data tes kecepatan didapat dari 90 orang pemain dengan hasil analisis deskriptif data. Instrumen yang dipakai dalam mengukur kecepatan yaitu dengan tes lari sprint 60 meters. Data hasil kecepatan dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Tes Kecepatan Pemain Sepakbola di Lingkungan Klub Kabupaten Kediri

No	Kategori	Frekuensi	Persentase %
1	Sangat baik	34	38
2	Baik	27	30
3	Cukup	17	19
4	Kurang	12	13
5	Sangat kurang	0	0

Berdasarkan Tabel 3 dapat disimpulkan bahwa kecepatan sebagian besar pemain yaitu 34 orang (38%) dari 90 orang pemain sepakbola di Lingkungan Klub Kabupaten Kediri Setelah PPKM Level 4 dominan termasuk kategori sangat baik.

3.1.4. Hasil Hasil Tes Kondisi Fisik Komponen Kelincahan Pemain Sepakbola di Lingkungan Klub Kabupaten Kediri.

Data tes kelincahan didapat dari 90 orang pemain dengan hasil analisis deskriptif data. Instrumen yang dipakai dalam mengukur kelincahan yaitu dengan Illinois agility run test. Data hasil kelincahan dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Tes Kelincahan Pemain Sepakbola di Lingkungan Klub Kabupaten Kediri

No	Kategori	Frekuensi	Persentase %
1	Sangat baik	34	38
2	Baik	33	37
3	Cukup	15	16
4	Kurang	7	8
5	Sangat kurang	1	1

Berdasarkan Tabel 4 dapat disimpulkan bahwa kelincahan sebagian besar pemain yaitu 34 orang (38%) dari 90 orang pemain sepakbola di Lingkungan Klub Kabupaten Kediri Setelah PPKM Level 4 dominan termasuk kategori sangat baik.

3.1.5. Hasil Tes Kondisi Fisik Komponen Daya Tahan Pemain Sepakbola di Lingkungan Klub Kabupaten Kediri

Data tes daya tahan didapat dari 90 orang pemain dengan hasil analisis deskriptif data. Instrumen yang dipakai dalam mengukur daya tahan yaitu dengan multi stage fitness test. Data hasil daya tahan dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Tes Daya Tahan Pemain Sepakbola di Lingkungan Klub Kabupaten Kediri

No	Kategori	Frekuensi	Persentase %
1	Sangat baik	0	0
2	Baik	16	18
3	Cukup	54	60
4	Kurang	20	22
5	Sangat kurang	0	0

Berdasarkan Tabel 5 dapat disimpulkan bahwa daya tahan sebagian besar pemain yaitu 54 orang (60%) dari 90 orang pemain sepakbola di Lingkungan Klub Kabupaten Kediri Setelah PPKM Level 4 dominan dalam kategori cukup.

3.1.6. Hasil Tes Keterampilan Teknik Dasar Komponen *Dribbling* Pemain Sepakbola di Lingkungan Klub Kabupaten Kediri

Data tes *dribbling* didapat dari 90 orang pemain dengan hasil analisis deskriptif data. Instrumen yang dipakai dalam mengetahui hasil *dribbling* yaitu dengan tes *dribbling* lurus menyilang. Data hasil *dribbling* dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Tes *Dribbling* Pemain Sepakbola di Lingkungan Klub Kabupaten Kediri

No	Kategori	Frekuensi	Persentase %
1	Sangat baik	33	37
2	Baik	23	26
3	Cukup	19	21
4	Kurang	14	15
5	Sangat kurang	1	1

Berdasarkan tabel 6 dapat disimpulkan bahwa *dribbling* sebagian besar pemain yaitu 33 orang (37%) dari 90 orang pemain sepakbola di Lingkungan Klub Kabupaten Kediri Setelah PPKM Level 4 dominan termasuk kategori sangat baik.

3.1.7. Hasil Tes Keterampilan Teknik Dasar Komponen *Passing* Pemain Sepakbola di Lingkungan Klub Kabupaten Kediri

Data tes *passing* didapat dari 90 orang pemain dengan hasil analisis deskriptif data. Instrumen yang dipakai dalam mengetahui hasil *passing* yaitu dengan tes *passing* ke dinding selama 30 detik. Data hasil *passing* dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 7. Hasil Tes *Passing* Pemain Sepakbola di Lingkungan Klub Kabupaten Kediri

No	Kategori	Frekuensi	Persentase %
1	Sangat baik	4	4
2	Baik	21	23
3	Cukup	42	47
4	Kurang	22	25
5	Sangat kurang	1	1

Berdasarkan Tabel 7 dapat disimpulkan bahwa *passing* sebagian besar pemain yaitu 42 orang (47%) dari 90 orang pemain sepakbola di Lingkungan Klub Kabupaten Kediri Setelah PPKM Level 4 dominan dalam kategori cukup.

3.1.8. Hasil Tes Keterampilan Teknik Dasar Komponen *Shooting* Pemain Sepakbola di Lingkungan Klub Kabupaten Kediri

Data tes *shooting* didapat dari 90 orang pemain dengan hasil analisis deskriptif data. Instrumen yang dipakai dalam mengetahui hasil *shooting* yaitu dengan tes target. Data hasil *shooting* dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 8. Hasil Tes *Shooting* Pemain Sepakbola di Lingkungan Klub Kabupaten Kediri

No	Kategori	Frekuensi	Persentase %
1	Sangat baik	5	5
2	Baik	19	21
3	Cukup	51	57
4	Kurang	15	17
5	Sangat kurang	0	0

Berdasarkan Tabel 8 dapat disimpulkan bahwa shooting sebagian besar pemain yaitu 51 orang (57%) dari 90 orang pemain sepakbola di Lingkungan Klub Kabupaten Kediri Setelah PPKM Level 4 dominan dalam kategori cukup.

Tabel 9. Hasil Analisis Deskriptif Motivasi Pemain Klub Sepakbola di Lingkungan Kabupaten Kediri

No	Komponen	Mean	SD	KV
1	motivasi intrinsik	107,92	11,55	10,70%
2	motivasi ekstrinsik	95,58	15,70	16,43%

Berdasarkan koefisien variansi seluruh butir angket motivasi berlatih pemain sepakbola di lingkungan klub kabupaten Kediri mendapatkan hasil angket motivasi intrinsik menunjukkan lebih terpusat dari pada butir tes lainnya, artinya pada angket motivasi intrinsik, koefisien variansi diperoleh 10,70% banyak peserta yang didapati skor lebih dekat dengan antar individu. Sedangkan hasil angket motivasi ekstrinsik, koefisien variansi diperoleh 16,43% dengan demikian angket motivasi ekstrinsik lebih tersebar serta beragam yang mempunyai arti bahwa angket antar individu mendapatkan skor yang bervariasi.

Tabel 10. Hasil Analisis Deskriptif Kondisi Fisik Pemain Klub Sepakbola di Lingkungan Kabupaten Kediri

No	Komponen	Mean	SD	KV
1	Kecepatan	7,80 detik	0,86 detik	11,01%
2	Kelincahan	17,86 detik	1,09 detik	6,11%
3	daya tahan	47,97 ml/kg/min	3,55 ml/kg/min	7,40%

Berdasarkan koefisien variansi seluruh butir tes kondisi fisik bagi pemain sepakbola di lingkungan klub kabupaten Kediri mendapatkan hasil tes kelincahan melalui tes Illinois menunjukkan lebih terpusat dari pada butir tes lainnya, artinya pada tes kelincahan, koefisien variansi diperoleh 6,11% banyak peserta yang mempunyai skor mendekati sama antar individu. Sedangkan hasil tes kecepatan melalui lari sprint 60 meter, koefisien variansi diperoleh 11,01% dengan demikian tes kecepatan lebih tersebar serta beragam yang mempunyai arti bahwa angket antar individu memperoleh skor yang bervariasi.

Tabel 11. Hasil Analisis Deskriptif Keterampilan Teknik Dasar Pemain Klub Sepakbola di Lingkungan Kabupaten Kediri

No	Komponen	Mean	SD	KV
1	<i>Dribbling</i>	17,38 detik	1,74 detik	9,99%
2	<i>Passing</i>	20,11	2,46	12,21%
3	<i>Shooting</i>	9,40	2,18	23,16%

Berdasarkan koefisien variansi seluruh butir tes keterampilan teknik dasar bagi pemain sepakbola di lingkungan klub kabupaten Kediri mendapatkan hasil tes dribbling menunjukkan lebih terpusat dari pada butir tes lainnya yang mempunyai arti bahwa pada tes dribbling, koefisien variansi diperoleh 9,99% banyak peserta yang mempunyai skor mendekati sama

antar individu. Sedangkan hasil tes shooting, koefisien variansi diperoleh 23,16% dengan demikian hasil tes shooting lebih tersebar serta beragam yang mempunyai arti bahwa angket tersebut antar individu memperoleh skor yang bervariasi.

Hasil motivasi intrinsik berlatih sepakbola bagi pemain di lingkungan klub kabupaten Kediri sangat baik yaitu sebanyak 34 orang (35%) dari 90 peserta yang mempunyai motivasi berlatih sangat baik. Hasil motivasi ekstrinsik berlatih sepakbola bagi pemain di lingkungan klub kabupaten Kediri sangat baik yaitu sebanyak 49 orang (55%) dari 90 peserta yang mempunyai motivasi berlatih sangat baik. Jadi secara keseluruhan hasil dari analisis data motivasi berlatih bagi pemain sepakbola di lingkungan klub kabupaten Kediri cenderung dominan pada kategori di atas baik yaitu kategori sangat baik. Yang menyebabkan hasil pada kategori sangat baik adalah pemain mengikuti latihan sepakbola sesuai dengan minat, pemain mengikuti latihan sepakbola untuk meningkatkan pengetahuan tentang peraturan pertandingan sepakbola, pemain mempunyai cita-cita untuk berprestasi di bidang olahraga khususnya sepakbola, pemain memilih berlatih sepakbola karena dorongan dari orang tua, pemain tertarik untuk memperoleh teman di lingkungan kegiatan berlatih sepakbola, pemain tertarik dengan capaian prestasi dari para pemain sepakbola profesional.

Kurniawan, et.,al, (2021) motivasi intrinsik merupakan motivasi yang berasal pada seseorang itu sendiri yang bertujuan untuk beraktivitas dalam berolahraga, sedangkan motivasi ekstrinsik merupakan motivasi yang bersumber dari luar diri individu untuk melakukan aktivitas olahraga. Dengan hal ini motivasi intrinsik dan ekstrinsik menjadi pendorong untuk melakukan sesuatu demi mencapai sebuah tujuan yang diinginkan.

Hal ini diperkuat dengan adanya hasil penelitian yang dilakukan Dahlan et al., (2020) dapat disimpulkan bahwa motivasi mempunyai pengaruh signifikan terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola. Dengan hal ini pemain sepakbola harus mempunyai motivasi yang sangat tinggi untuk mempunyai teknik dasar sepakbola yang baik (Marheni & Indra, 2020). Berarti secara keseluruhan jika seseorang mengetahui dan memiliki motivasi berlatih yang sangat baik bagi pemain sepakbola di lingkungan kabupaten Kediri menjadikan latihan sebagai kebutuhan bukan hanya sebagai kewajiban, walaupun jadwal latihan setelah adanya PPKM level 4 menjadi terbatas akan tetapi pemain tetap melakukan latihan mandiri. Karena jika menghendaki kemampuan kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar sepakbola yang baik faktor penting yang harus dilakukan adalah melakukan latihan diiringi dengan motivasi yang dilakukan berulang-ulang. Sin, (2019) mengemukakan bahwa motivasi mempunyai peranan penting dalam dunia olahraga, selain teknik, fisik, taktik yang baik, atlet wajib mempunyai motivasi untuk meraih prestasi.

Hasil tes kecepatan melalui lari *sprint* 60-meter pemain sepakbola di lingkungan klub kabupaten Kediri menunjukkan bahwa rata-rata kecepatan pemain adalah 7,80 detik dan masuk dalam kategori sangat baik. Kecepatan merupakan satu dari komponen kondisi fisik yang mempunyai pengaruh besar dalam bermain sepakbola. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang untuk berpindah tempat/bergerak pada seluruh tubuh atau bagian tubuh dalam waktu yang secepat-cepatnya (Nurrochmah, 2016). Kecepatan merupakan kemampuan yang bisa dilakukan dengan gerakan yang sejenis dalam waktu yang cepat (Harsono, 2018). Amiq, (2016) kecepatan merupakan gerakan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda, panahan dan lain-lain.

Kecepatan adalah komponen penting dalam sepakbola, karena sepakbola termasuk olahraga yang menggunakan unsur kondisi fisik seperti kecepatan dan kecepatan juga dibutuhkan pada saat pemain menggiring bola atau merebut bola dari lawan. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Akmal & Lesmana, (2019) diperoleh hasil penelitian yaitu kecepatan dan kelincahan memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain sepakbola SSB POSS Kabupaten Solok. Dapat disimpulkan bahwa jika pemain mempunyai kecepatan yang baik maka akan berpengaruh terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola. Agar komponen kondisi fisik kecepatan mencapai kategori sangat baik dan berdasar pada standart umum, maka optimalisasi latihan fisik sangat dibutuhkan untuk memudahkan hasil latihan yang optimal, dalam hal ini penerapan prinsip-prinsip latihan adalah penting. Berarti secara keseluruhan jika seseorang mengetahui dan memiliki kecepatan gerak yang sangat baik maka melakukan latihan berulang-ulang dan variatif adalah penting dilakukan.

Hasil dari kelincahan melalui *illinois agility run* tes pemain sepakbola di lingkungan klub kabupaten Kediri menunjukkan bahwa rata-rata kelincahan pemain adalah 17,86 detik dan masuk dalam kategori sangat baik. Pasaribu, (2020) kelincahan merupakan Gerakan yang bertujuan untuk mengubah arah posisi tubuh dengan cepat adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat. Selain itu Nurrochmah, (2016) berpendapat bahwa kelincahan adalah keterampilan yang dilakukan dengan cara bergerak, berhenti dan mengubah arah gerak dengan cepat dan harus menjaga keseimbangan. Kelincahan merupakan komponen yang harus dikuasai dengan baik oleh pemain sepakbola, karena dengan kelincahan pemain sepakbola dapat menggiring bola dengan baik.

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Ibnu, A (2018) dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata kaki dan kelincahan mempunyai pengaruh yang besar terhadap keterampilan *dribbling*. Jadi dapat disimpulkan bahwa pemain sepakbola yang memiliki kondisi fisik kelincahan dengan baik maka akan berpengaruh terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola.

Hasil daya tahan melalui tes *multi stage fitness* pemain sepakbola di lingkungan klub kabupaten Kediri menunjukkan bahwa rata-rata daya tahan pemain adalah 47,97 ml/kg/min dan masuk dalam kategori cukup. Nurrochmah, (2016) mengatakan daya tahan tubuh adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan/aktivitas dalam waktu yang lama tanpa adanya kelelahan yang berarti. Selain itu Pasaribu, (2020) sistem jantung, paru-paru dan pembuluh yang berfungsi secara optimal ketika melakukan aktivitas sehari-hari dalam kurun waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan merupakan kemampuan daya tahan jantung dan paru. Pentingnya melatih daya tahan karena pada sepakbola dituntut untuk bisa menyelesaikan permainan selama 2 x 45. Hasil tes unsur daya tahan termasuk pada kategori cukup karena kurangnya kesadaran bagi pemain bahwasanya daya tahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang wajib dimiliki dengan baik oleh para pemain dan kurangnya *intensitas* latihan, maka dari itu daya tahan dari peserta masuk dalam kategori dibawah baik yaitu cukup. Latihan akan berdampak pada perubahan pada keterampilan teknik dasar yang dimiliki tiap individu. Lewat pengulangan latihan, dengan menambah intensitas latihan sampai menuju kompleks, maka atlet bisa berubah menjadi lebih lincah, lebih kuat, lebih terampil, dan dengan sendirinya lebih efektif (Harsono, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Jayanto, (2017) menunjukkan hasil tes *vo2 max* pemain Persatu Tuban yang dilakukan dengan tes *Multi Stage Fitness Test* memiliki rata-rata sebesar 49,09

ml/kg/min dan masuk pada kategori baik. Penelitian yang dilakukan Maliki et al., (2017) mempunyai kesimpulan bahwa daya tahan pemain di Persepu Upris memperoleh rata-rata 45,67 ml/kg/min dan masuk dalam kategori sedang. Dari penjelasan di atas, bahwa daya tahan sangat digunakan dalam permainan sepakbola, karena lama waktu pertandingan sepabola 90 menit, dengan hal ini pemain wajib mempunyai kondisi daya tahan yang baik dan jika mempunyai daya tahan yang baik maka tentunya sangat berpengaruh besar terhadap keterampilan bermain sepakbola. Terkait dengan hasil daya tahan, untuk meningkatkan daya tahan, terdapat hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sapta et al., (2017) dapat disimpulkan bahwa melalui program latihan *circuit training* efektif untuk meningkatkan kemampuan vo2max pemain sepakbola Ekacita FC.

Hasil tes *dribbling* melalui *dribbling* lurus menyilang pemain sepakbola di lingkungan klub kabupaten Kediri menunjukkan bahwa rata-rata *dribbling* pemain adalah 17,38 detik dan masuk dalam kategori sangat baik. Koger, (2017) mengatakan *dribbling* merupakan suatu gerakan yang dilakukan oleh seseorang dengan menggunakan kaki, serta bola tidak boleh jauh dari kaki supaya mudah dikontrol yang bertujuan untuk memindahkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan. Pemain sepakbola harus memiliki keterampilan *dribbling* dengan baik, karena *dribbling* mempunyai peran penting dalam bermain sepakbola salah satunya adalah untuk mencetak gol ke gawang lawan, dalam melakukan *dribbling* kekuatan otot tungkai menjadi faktor utama apakah pemain sepakbola bisa *dribbling* dengan baik.

Dengan adanya hasil penelitian yang dilakukan oleh Andre, Y (2020) terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kekuatan otot tungkai, dan kekuatan otot punggung terhadap keterampilan *dribbling* sepak bola. Dapat disimpulkan bahwa *dribbling* adalah salah satu komponen penting dalam permainan sepakbola, jika pemain sepakbola memiliki *dribbling* yang sangat baik maka akan lebih mudah dalam merencanakan taktik dalam sebuah pertandingan dan diakhiri dengan kemenangan dalam sebuah pertandingan. Hasil tes termasuk kategori sangat baik karena baiknya latihan dan materi yang bervariasi, maka dari itu *dribbling* dari peserta masuk dalam kategori diatas baik yaitu sangat baik. Berarti latihan akan berdampak pada perubahan pada keterampilan teknik dasar yang dimiliki tiap individu.

Hasil tes *passing* melalui tes *passing* ke dinding selama 30 detik pemain sepakbola di lingkungan klub kabupaten Kediri menunjukkan bahwa rata-rata *passing* pemain adalah pada skor 20,11 dan masuk pada kategori cukup. Luxbacher, (2014) *passing* adalah keterampilan dasar bermain sepakbola dengan gerakan mengumpan dan menerima bola yang bertujuan untuk menghubungkan teman dalam satu tim. Passing dapat dilakukan dengan dua cara yaitu passing menggunakan kaki bagian dalam yang bertujuan untuk melakukan operan bola mendatar dan passing menggunakan punggung kaki yang bertujuan untuk melakukan operan bola melambung (Mielke, 2015). Hasil tes unsur *passing* termasuk pada kategori cukup karena pada saat latihan para peserta kurang mengoptimalkan latihan *passing* yang diberikan oleh pelatih dan kurangnya kesadaran bagi pemain bahwasanya teknik *passing* adalah salah satu komponen keterampilan teknik dasar sepakbola yang wajib dikuasai dengan baik oleh para pemain dan kurangnya latihan dan materi yang monoton, maka dari itu *passing* dari peserta masuk dalam kategori dibawah baik yaitu cukup.

Latihan akan berdampak pada perubahan pada keterampilan teknik dasar yang dimiliki tiap individu. Lewat pengulangan latihan, dengan menambah intensitas latihan sampai menuju kompleks, maka atlet bisa berubah menjadi lebih lincah, lebih kuat, lebih terampil, dan dengan

sendirinya lebih efektif (Harsono, 2018). Terkait dengan hasil *passing* untuk meningkatkan kualitas *passing*, terdapat hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sidik et al., (2021) bahwa metode berlatih dengan empat gawang mampu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *passing* peserta didik putra VIII SMP Islam Karawang.

Hasil tes *shooting* melalui tes target pemain sepakbola di lingkungan klub kabupaten Kediri menunjukkan bahwa rata-rata *shooting* pemain adalah pada skor 9,40 dan masuk pada kategori cukup. Mielke, (2015) mengungkapkan bahwa dalam permainan sepakbola *shooting* bertujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Hadiqie, (2015) menggolongkan jenis *shooting* menjadi 6 yaitu *the knuckle shot* (*shooting* punggung kaki), *swerve shot* (tembakan menyimpang), *full volley*, *half volley*, *side volley*, dan *flying volley*. Dari 6 jenis *shooting*, *the knuckle shot* (*shooting* punggung kaki) yang lebih sering digunakan oleh pemain sepakbola. Penelitian yang dilakukan Afrinaldi et al., (2021) dari hasil penelitian ini terdapat kesimpulan bahwa akurasi *shooting* pemain SSB PSTS Tabing sangat baik, hal ini dipengaruhi oleh daya ledak otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan keseimbangan sangat berperan penting.

Hasil tes unsur *shooting* termasuk pada kategori cukup karena pada saat latihan para peserta kurang mengoptimalkan latihan *shooting* yang diberikan oleh pelatih dan kurangnya kesadaran bagi pemain bahwasannya teknik *shooting* adalah salah satu komponen keterampilan teknik dasar sepakbola yang wajib dimiliki secara baik oleh para pemain, maka dari itu *shooting* dari peserta masuk dalam kategori dibawah baik yaitu cukup. Latihan akan berdampak pada perubahan pada keterampilan teknik dasar yang dimiliki tiap individu. Terkait dengan hasil *shooting* untuk meningkatkan kualitas *shooting*, terdapat hasil dari penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ariestika et al., (2021) metode berlatih melalui tendangan *open skill* memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap keterampilan ketepatan akurasi *shooting* pada pemain klub sepakbola Ogan Ilir United.

Dapat diketahui bahwa pemain sepakbola di lingkungan klub kabupaten Kediri yang berada dalam kategori baik sampai sangat baik cukup banyak karena para pemain memiliki motivasi berlatih yang sangat tinggi, hal ini sangat berpengaruh pada hasil kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar para pemain sepakbola. Para pemain juga menyadari bahwasanya latihan di yang diberikan pelatih di klub tidaklah cukup untuk meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar, akan tetapi pemain harus menambah jam latihan sendiri atau latihan mandiri diluar latihan di klub. Masih ada beberapa pemain yang berada didalam kategori sangat kurang sampai cukup, hal ini perlu ditingkatkan lagi dalam proses latihan berupa penambahan jam latihan maupun menambah beban latihan dan sebaiknya para pemain sepakbola yang berada di lingkungan klub kabupaten Kediri harus lebih rajin melakukan latihan mandiri.

Secara umum bahwa hasil angket motivasi berlatih, komponen kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar sepakbola berdasarkan norma kategori tes berdasar pada data pemain sepakbola di lingkungan klub kabupaten Kediri cenderung dominan pada baik, melakukan latihan yang berulang-ulang adalah mutlak. Hal ini sejalan dengan pendapat Misbahuddin dan Winarno, (2022) latihan bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, mengembangkan keterampilan teknis: kerjasama tim dalam hal kerjasama, disiplin dan tanggung jawab saat bermain sepak bola.

4. Simpulan

Simpulan disajikan dengan menyampaikan makna hubungan antara tujuan penelitian dengan hasil yang diperoleh. Simpulan dapat bersifat generalisasi temuan sesuai permasalahan penelitian, dapat pula berupa rekomendatif untuk langkah selanjutnya. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas dapat diambil kesimpulan dalam penelitian ini sebagai berikut: (1) motivasi berlatih bagi pemain sepakbola di lingkungan klub kabupaten Kediri setelah PPKM level 4 dengan menggunakan hasil dari angket yaitu motivasi intrinsik dominan pada kategori sangat baik (35%) dan motivasi ekstrinsik dominan pada kategori sangat baik (55%), (2) kondisi fisik bagi pemain sepakbola di lingkungan klub kabupaten Kediri setelah PPKM level 4, dengan menggunakan uji 3 tes yaitu kecepatan (lari sprint 60 meter) dominan pada kategori sangat baik (38%), kelincahan (*illinois agility run test*) dominan pada kategori sangat baik (38%) dan daya tahan jantung (MFT) dominan pada kategori cukup (60%), (3) keterampilan teknik dasar bagi pemain sepakbola di lingkungan klub kabupaten Kediri setelah PPKM level 4, dengan menggunakan uji 3 tes yaitu *dribbling* dominan pada kategori sangat baik (37%), *passing* dominan pada kategori cukup (47%) dan *shooting* dominan pada kategori cukup (57%).

Daftar Rujukan

- Afrinaldi, D., Yenes, R., Nurmai, E., & Rasyid, W. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 3(4), 373–386. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.751>
- Amiq, F. (2016a). Sepak Bola (Sejarah Perkembangan, Teknik Dasar, Persiapan Kondisi Fisik, Peraturan Permainan, dan Strategi Bermain). . Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Amiq, F. (2016b). Sepak Bola (Sejarah Perkembangan, Teknik Dasar, Persiapan Kondisi Fisik, Peraturan Permainan, dan Strategi Bermain). Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Andre Yospter Amyaran, Afif Khoirul Hidayat, E. L. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Punggung Terhadap Keterampilan Dribbling Sepak Bola. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 03(01), 14–20. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v>
- Ariestika, E., Widiyanto, & Agung Nanda, F. (2021). *Jurnal Sains Olahraga dan Pendidikan Jasmani. Sains Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, 21, 1–10. <http://sportscience.pjj.unp.ac.id/index.php/jss/article/download/58/64>
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Beniac, D. R., Andonov, A., Grudeski, E., & Booth, T. F. (2020). Architecture of the SARS coronavirus prefusion spike. *Nature Structural and Molecular Biology*, 13(8), 751–752. <https://doi.org/10.1038/nsmb1123>
- Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh komponen fisik dan motivasi latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 126–139. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32833>
- Eddy Marheni & Palasa Indra. (2020). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Ssb Persika Jaya Sikabau. *Jurnal Performa Olahraga*, 5 (2), 39–47.
- Gamedia Teoldo, I., Guilherme, J., & Garganta, J. (2021). *Football Intelligence*. Gamedia.
- Hadiqie. (2015). *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional*. Kata Pena.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. PT Remaja Rosdakarya.
- Husdarta. H. J. S. (2016). *Psikologi Olahraga*. Bandung Alfabeta.
- Ibnu Andli Marta1, O. (2018). Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 4(3), 10–27.
- Ilfan Akmal, & Lesmana, H. S. (2019). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling. *Jurnal Patriot*, 1197–1210.
- Jayanto, A. S. D. (2017). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Persatu Tuban. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 6.

- Koger, R. (2017). Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja. Saka Mitra Kompetensi.
- Kurniawan, A. W., Wijayanto, A., Amiq, F., & Hafiz, M. N. . (2021). Psikologi Olahraga. Akademia Pustaka.
- Luxbacher, J. (2014). Sepakbola. PT Raja Grafindo Persada.
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub PERSEPU UPGRIS Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1–8.
- Mielke, D. (2015). Dasar – Dasar Sepakbola. Pakar Raya.
- Misbahuddin, M. H., & Winarno, M. E. (2022). Studi Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang Kelompok Usia 15-16 Tahun. *Sport Science and Health*, 2(4), 215–223. <https://doi.org/10.17977/um062v2i42020p215-223>
- Muhammad Sidik, N., Kurniawan, F., & Effendi, R. (2021). Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Passing Stopping Sepakbola Ekstrakurikuler di SMP Islam Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 60–67. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4434>
- Nurrochmah, S. (2016). Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Dan Keolahragaan. Universitas Negeri Malang.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Pasaribu, A. M. N. Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju.
- Sapta, L., Kusuma, W., Fpok, D., & Mataram, I. (2017). PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP PENINGKATAN Vo2 max PEMAIN SEPAK BOLA EKACITA FC. 4(2).
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). Tes dan Pengukuran Olahraga. Rajawali Pers.
- Sin, T. H. (2019). Konsep dan aplikasi konseling olahraga bagi atlet; peluang dan tantangan. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.29210/120192331>
- Syahputra, I. (2016). Pemuja Sepak Bola. Kepustakaan Populer.
- Uno, H. B. (2016). Teori Motivasi dan Pengukurannya. Bumi Aksara.