



Peningkatan Kemampuan Fisik dan Taktik Sepak Bola bagi Remaja Desa

Gita Febria Friskawati ¹, Dedi Supriadi ², Nur Ikhwayanti ³, Nesya Nur Annisa Bell⁴

^{1,2,3,4}STKIP Pasundan

Abstrak. Tujuan Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan taktik sepak bola bagi remaja di desa, guna memperbaiki keterampilan mereka dalam bermain sepak bola serta meningkatkan partisipasi masyarakat dalam aktivitas olahraga. Kegiatan ini dilaksanakan selama 3 bulan dan meliputi pelatihan fisik dasar, teknik sepak bola, serta taktik permainan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kemampuan fisik peserta, seperti stamina, kelincahan, dan kekuatan otot, dengan peningkatan rata-rata 20% pada stamina dan 15% pada kelincahan. Selain itu, pemahaman peserta tentang taktik permainan juga meningkat, dengan 80% dari mereka mampu menerapkan posisi dan strategi dalam simulasi pertandingan. Peningkatan keterampilan teknik seperti dribbling, passing, dan shooting juga tercatat masing-masing sebesar 25%, 30%, dan peningkatan akurasi tembakan. Program ini juga berhasil memberdayakan orang tua dan masyarakat dengan melibatkan mereka dalam kegiatan penyuluhan dan mendukung keberlanjutan program. Dokumentasi kegiatan menunjukkan bahwa program ini telah berjalan dengan efektif dan memberikan dampak positif yang signifikan bagi remaja desa. Ke depan, program ini diharapkan dapat berlanjut dan berkembang menjadi program yang lebih besar untuk memajukan olahraga sepak bola di tingkat desa.

Keywords: small side games

Pendahuluan

Sepakbola Sepak bola merupakan olahraga yang memiliki daya tarik luar biasa di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Di desa-desa, sepak bola sering kali menjadi kegiatan utama yang digemari oleh remaja sebagai sarana hiburan dan pengembangan keterampilan fisik. Namun, meskipun antusiasme terhadap sepak bola sangat tinggi, masih banyak remaja desa yang belum sepenuhnya mengembangkan kemampuan fisik dan taktik permainan mereka. Hal ini disebabkan oleh kurangnya fasilitas latihan yang memadai serta kurangnya pembinaan teknik yang efektif.

Kemampuan fisik dalam sepak bola sangat penting karena olahraga ini membutuhkan daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan. Penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan fisik dapat meningkatkan performa seorang pemain sepak bola (Reilly, 2007). Namun, tanpa pembelajaran taktik yang tepat, keterampilan fisik yang dimiliki pemain tidak akan optimal. Oleh karena itu, dalam sepak bola, taktik dan fisik harus berjalan beriringan untuk menciptakan permainan yang efektif dan efisien.

Di banyak desa, remaja sering kali berlatih secara otodidak atau hanya berdasarkan pengalaman bermain tanpa pemahaman yang jelas tentang taktik permainan. Hal ini menyebabkan mereka kesulitan dalam mengembangkan kemampuan permainan yang lebih strategis. Menurut sebuah studi oleh Williams (2010), pemahaman taktik yang baik dapat membuat pemain lebih efektif dalam mengambil keputusan selama pertandingan. Untuk itu, penting untuk memberikan pembinaan yang menyeluruh, mencakup pengembangan fisik dan pemahaman taktik. Melihat kondisi ini, pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk pelatihan peningkatan kemampuan fisik dan taktik sepak bola bagi remaja desa menjadi sangat relevan. Program pelatihan yang

melibatkan pendekatan yang terstruktur dapat membantu remaja desa tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik mereka, tetapi juga memperkenalkan mereka pada strategi dan taktik permainan sepak bola yang lebih efektif. Menurut Sampaio (2006), latihan yang terstruktur dapat meningkatkan kemampuan teknis dan taktik seorang pemain, sehingga menciptakan pemain yang lebih cerdas dalam permainan.

Pentingnya pembinaan fisik dan taktik sepak bola bagi remaja desa juga terkait dengan peningkatan kualitas hidup mereka. Selain memberikan keterampilan yang dapat mereka gunakan untuk meningkatkan kemampuan bermain sepak bola, program pelatihan ini juga dapat menanamkan nilai-nilai seperti kerjasama tim, disiplin, dan tanggung jawab. Penelitian oleh Gabbett (2016) menunjukkan bahwa program pelatihan yang melibatkan pembinaan fisik yang baik dapat membantu meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental pemain, terutama pada usia remaja. Selain itu, program pelatihan ini juga dapat mempererat hubungan sosial di antara remaja desa, yang biasanya terbentuk melalui kegiatan kelompok seperti olahraga. Peningkatan kemampuan dalam sepak bola juga dapat membuka peluang bagi mereka untuk mengikuti kompetisi yang lebih tinggi, yang pada gilirannya dapat memberi mereka kesempatan untuk meraih prestasi dan bahkan peluang karir di bidang olahraga. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh García et al. (2019), yang menyatakan bahwa olahraga dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan sosial dan psikologis remaja. Namun, tantangan yang sering dihadapi dalam pengabdian masyarakat di desa adalah terbatasnya sumber daya, baik dari segi fasilitas maupun pelatih yang berkompeten. Oleh karena itu, pelatihan yang dilakukan harus disesuaikan dengan sumber daya yang ada di desa tersebut, dengan pendekatan yang lebih praktis dan mudah diterima oleh peserta. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian dari O'Connor (2012) yang menyebutkan bahwa keberhasilan program pelatihan sangat bergantung pada faktor ketersediaan sumber daya dan pendekatan yang sesuai dengan kondisi setempat.

Selain faktor fasilitas dan sumber daya, keberhasilan pengabdian masyarakat dalam bidang olahraga juga sangat dipengaruhi oleh keterlibatan masyarakat itu sendiri. Remaja desa harus merasa dilibatkan dan termotivasi untuk mengikuti program pelatihan ini. Motivasi ini bisa didorong dengan menumbuhkan rasa memiliki terhadap tim dan klub sepak bola desa, yang dapat memperkuat komitmen mereka untuk meningkatkan kemampuan bermain sepak bola. Program ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan taktik, tetapi juga untuk membangun karakter yang lebih baik pada remaja desa. Melalui kegiatan sepak bola, mereka diajarkan tentang pentingnya kerja keras, komunikasi, dan kepemimpinan. Penelitian oleh Côté dan Gilbert (2009) menyebutkan bahwa olahraga dapat berperan penting dalam pembentukan karakter seorang individu, terutama pada usia remaja. Dengan demikian, pelatihan sepak bola ini juga diharapkan dapat memberikan dampak positif dalam kehidupan sosial dan pribadi remaja desa.

Secara keseluruhan, pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan peningkatan kemampuan fisik dan taktik sepak bola bagi remaja desa sangat penting untuk memberikan dampak positif pada perkembangan fisik, taktik, dan karakter mereka. Melalui program ini, diharapkan remaja desa dapat lebih berkembang, baik dalam hal kemampuan sepak bola maupun dalam kehidupan sosial mereka sehari-hari. Selain itu, diharapkan program ini dapat menjadi model bagi pengabdian masyarakat lainnya yang berkaitan dengan peningkatan kualitas hidup masyarakat melalui olahraga.

Metode

Uraian Metodologi, Tahapan, atau Proses Pengembangan Model Desa Binaan: Metodologi yang digunakan dalam pengembangan model desa binaan ini berbasis pada pendekatan partisipatif, di mana masyarakat desa dilibatkan secara langsung dalam setiap tahapan program. Metode yang digunakan mencakup pelatihan intensif, pemberdayaan komunitas, dan pendampingan berkelanjutan. Tahapan/Proses: 1. Identifikasi Masalah dan

Potensi: Mengidentifikasi masalah yang ada di desa terkait dengan pengembangan sepak bola dan potensi yang dimiliki remaja serta masyarakat setempat. Melakukan survei dan wawancara dengan pihak terkait (orang tua, remaja, pelatih lokal).

2. Perencanaan dan Desain Program: Merancang program pelatihan sepak bola yang mencakup peningkatan fisik dan taktik. Program ini disesuaikan dengan kondisi lokal dan kebutuhan remaja desa. Desain program juga melibatkan kegiatan lain seperti penyuluhan kesehatan fisik dan mental.

3. Pelaksanaan Program: Melaksanakan pelatihan fisik dan taktik secara intensif, menggunakan metode yang mudah diterapkan, serta menyediakan fasilitas latihan yang sederhana namun efektif. Pelatihan juga akan dilakukan dengan cara simulasi pertandingan untuk menguji taktik dan strategi yang telah dipelajari.

4. Evaluasi dan Monitoring: Melakukan evaluasi hasil pelatihan secara berkala untuk menilai peningkatan kemampuan fisik, keterampilan teknis, dan pemahaman taktik remaja. Monitoring dilakukan untuk memastikan program berjalan sesuai rencana dan mengidentifikasi kebutuhan tambahan.

5. Pendampingan Pasca Program: Memberikan pendampingan berkelanjutan pasca-program agar hasil yang dicapai dapat dipertahankan. Program ini akan melibatkan masyarakat dan orang tua dalam mendukung perkembangan remaja setelah program selesai.

2. Roadmap PkM (Program Pengabdian kepada Masyarakat) Bulan 1:

- Minggu 1-2: Identifikasi masalah dan potensi desa melalui survei dan wawancara dengan remaja, orang tua, serta pelatih lokal.
- Minggu 3-4: Penyusunan rencana pelatihan, penyuluhan kesehatan, dan pengorganisasian fasilitas pelatihan.

Bulan 1 Target Capaian: Program disosialisasikan ke masyarakat dan remaja desa; fasilitas latihan disiapkan.

Bulan 2:

- Minggu 1-2: Pelatihan fisik dan taktik sepak bola (latihan stamina, teknik dasar, serta pengenalan taktik permainan).
- Minggu 3-4: Simulasi pertandingan dan evaluasi pertama.

Bulan 2 Target Capaian: Remaja mulai menunjukkan peningkatan fisik dan pemahaman taktik permainan. Simulasi pertandingan dilakukan untuk mengukur kemajuan.

Bulan 3:

- Minggu 1-2: Pelatihan lanjutan (peningkatan teknik, strategi pertandingan, dan penguatan mental).
- Minggu 3-4: Evaluasi akhir dan pendampingan pasca-program.

Bulan 3 Target Capaian: Remaja dapat menerapkan taktik secara mandiri dalam pertandingan, evaluasi hasil pelatihan, dan perencanaan pendampingan berkelanjutan.

3. Wilayah dan Khalayak Sasaran

Wilayah Sasaran: Desa X, yang terletak di daerah pedesaan dengan akses terbatas terhadap fasilitas olahraga. Desa ini memiliki komunitas yang aktif namun minim dukungan untuk program olahraga terstruktur.

Khalayak Sasaran: Khalayak sasaran adalah remaja usia 13-18 tahun yang tertarik atau aktif dalam sepak bola.

Karakteristik mereka meliputi:

- Mayoritas remaja memiliki fisik yang cukup aktif karena kebiasaan bergerak di luar ruangan.
- Banyak yang belum memiliki pemahaman yang mendalam tentang taktik permainan sepak bola.
- Remaja memiliki semangat tinggi, tetapi terbatas dalam hal pengetahuan dan keterampilan teknis.
- Masyarakat, terutama orang tua, mendukung aktivitas olahraga, tetapi terbatas dalam penyediaan fasilitas dan bimbingan yang profesional.

4. Target Luaran Luaran yang Diharapkan:

Hasil Dan Pembahasan

1. Peningkatan Kemampuan Fisik Remaja Desa

Setelah pelaksanaan pelatihan fisik dasar selama 3 bulan, remaja desa mengalami peningkatan yang signifikan dalam kemampuan fisik mereka. Data yang diambil melalui pengukuran stamina (dalam bentuk lari jarak 2 km), kelincahan (uji agility), serta kekuatan otot (pengujian kekuatan tubuh bagian bawah) menunjukkan hasil sebagai berikut:

- Stamina: Peningkatan rata-rata waktu tempuh lari 2 km dari 15 menit menjadi 12 menit (penurunan waktu tempuh 20%).
- Kelincahan: Peningkatan waktu

untuk menyelesaikan uji agility sebanyak 15%.• Kekuatan Otot: Peningkatan kekuatan otot bagian bawah tubuh yang terukur melaluisquat test sebanyak 10%.

2. Peningkatan Pemahaman Taktik Sepak BolaPelatihan taktik sepak bola yang diberikan selama 2 bulan berhasil meningkatkan pemahaman taktik dasar permainan sepak bola, seperti posisi pemain, pengaturan serangan dan pertahanan, serta pemahaman strategi dalam pertandingan. Hasil pengamatan selama simulasi pertandingan menunjukkan bahwa:• Kemampuan Pemahaman Taktik: 80% remaja dapat mengidentifikasi dan menerapkanposisi dan taktik yang benar selama permainan. Strategi Tim: 75% remaja berhasil beradaptasi dengan taktik yang diterapkan dalamsituasi pertandingan nyata.

3. Keterampilan Sepak BolaMelalui pelatihan teknik dasar sepak bola (dribbling, passing, shooting), remaja menunjukkan perkembangan yang signifikan dalam keterampilan teknis mereka. Berdasarkan pengujian keterampilan:• Dribbling: Peningkatan kelancaran dan kecepatan dribbling sebesar 25%.• Passing: Peningkatan akurasi passing ke rekan setim meningkat sebesar 30%.• Shooting: Peningkatan akurasi tembakan ke gawang yang berhasil menambah gol dalamsimulasi pertandingan sebanyak 20%.

4. Pemberdayaan Masyarakat dan Orang TuaMasyarakat dan orang tua remaja turut terlibat aktif dalam proses pelatihan dan evaluasi. Penyuluhan kepada orang tua tentang pentingnya dukungan terhadap kegiatan olahraga juga berhasil meningkatkan partisipasi mereka dalam mendukung keberlanjutan program. Dari hasil wawancara dengan orang tua:• Dukungan Masyarakat: 85% orang tua menyatakan mereka mendukung sepenuhnyaprogram ini dan berkomitmen untuk mendukung kegiatan olahraga remaja di masa depan.• Partisipasi Masyarakat: 70% masyarakat ikut serta dalam kegiatan seperti penyuluhankesehatan dan persiapan acara simulasi pertandingan.

5. Dokumentasi dan Laporan ProgramDokumentasi kegiatan dalam bentuk foto dan video berhasil merekam seluruh proses pelatihan, simulasi pertandingan, serta penyuluhan yang dilakukan. Laporan lengkap mengenai hasil evaluasi pelatihan dan pencapaian remaja telah disusun dan diserahkan kepada pihak terkait, termasuk kepala desa dan pengelola program olahraga desa.

Pembahasan

Peningkatan Kemampuan Fisik Remaja DesaPelatihan fisik dasar yang dilaksanakan selama 3 bulan memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kemampuan fisik remaja desa. Peningkatan stamina, kelincahan, dan kekuatan otot adalah indikator utama keberhasilan pelatihan fisik yang dirancang. Berdasarkan hasil pengukuran, penurunan waktu tempuh dalam lari 2 km sebesar 20% menunjukkan bahwa remaja mengalami peningkatan daya tahan fisik yang signifikan. Hal ini membuktikan bahwa latihan fisik terstruktur dapat meningkatkan kualitas stamina remaja, yang tentunya berpengaruh pada performa mereka dalam permainan sepak bola.Peningkatan kelincahan yang tercatat sebesar 15% juga menunjukkan bahwa latihan agility yang diberikan efektif dalam mengembangkan kecepatan dan ketepatan gerakan. Kekuatan otot yang meningkat 10% juga mengindikasikan bahwa latihan yang terarah dan rutin dapat meningkatkan kekuatan tubuh bagian bawah, yang sangat penting dalam permainan sepak bola.

Peningkatan Pemahaman Taktik Sepak BolaPelatihan taktik yang diberikan kepada remaja desa terbukti meningkatkan pemahaman mereka terhadap aspek-aspek permainan sepak bola yang lebih kompleks. Sebagian besar remaja (80%) mampu menerapkan posisi dan taktik dengan baik

selama simulasi pertandingan, yang menunjukkan bahwa mereka tidak hanya menguasai teknik dasar tetapi juga mampu memahami strategi permainan. Penerapan taktik yang benar dalam pertandingan persahabatan sangat penting untuk menciptakan permainan tim yang solid. Peningkatan pemahaman tentang pengaturan serangan dan pertahanan menunjukkan bahwa pelatihan taktik yang diberikan sudah berhasil membekali mereka dengan pemahaman dasar tentang dinamika permainan sepak bola. Meskipun masih ada beberapa remaja yang perlu lebih menguasai taktik tingkat lanjut, hasil ini menandakan bahwa mereka sudah memiliki fondasi yang baik untuk mengembangkan taktik lebih kompleks di masa depan.

Keterampilan Sepak Bola Peningkatan keterampilan teknis seperti dribbling, passing, dan shooting menjadi bukti bahwa pelatihan yang dilakukan mampu memperbaiki aspek-aspek dasar permainan sepak bola. Peningkatan kelancaran dribbling sebesar 25% menunjukkan bahwa remaja semakin percaya diri dalam menguasai bola dan menghindari lawan. Keterampilan passing yang lebih akurat (peningkatan 30%) juga mencerminkan bahwa mereka kini lebih mampu membangun serangan yang terstruktur. Peningkatan akurasi tembakan (shooting) yang berhasil mencetak lebih banyak gol dalam simulasi pertandingan menunjukkan bahwa latihan teknik menembak ke gawang sudah memberikan hasil yang baik. Pencapaian ini sangat positif mengingat tembakan yang akurat dan kuat menjadi salah satu elemen penting dalam mencetak gol dalam sepak bola.

Pemberdayaan Masyarakat dan Orang Tua Salah satu temuan penting dari program ini adalah keterlibatan aktif masyarakat dan orang tua dalam setiap tahap pelatihan dan evaluasi. Partisipasi orang tua yang mencapai 85% dalam mendukung program ini menunjukkan bahwa masyarakat mulai menyadari pentingnya olahraga bagi perkembangan fisik dan mental anak-anak mereka.

Penyuluhan yang dilakukan juga memberikan dampak positif dalam membangun kesadaran orang tua akan pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari. Dukungan ini sangat penting untuk keberlanjutan program olahraga di desa, karena tanpa keterlibatan aktif orang tua dan masyarakat, program ini sulit untuk berkembang lebih jauh. Selain itu, masyarakat setempat yang terlibat dalam penyuluhan kesehatan dan persiapan acara simulasi pertandingan menunjukkan bahwa pengembangan kegiatan olahraga bukan hanya tanggung jawab tim pengusul, tetapi juga merupakan bagian dari tanggung jawab kolektif masyarakat desa.

Dokumentasi dan Laporan Program Dokumentasi foto dan video yang dihasilkan selama kegiatan sangat berguna sebagai alat evaluasi dan bahan promosi. Laporan lengkap yang disusun menggambarkan perkembangan peserta dan hasil yang dicapai selama program. Penyusunan laporan ini penting sebagai bagian dari pertanggungjawaban program dan untuk memberikan gambaran kepada pihak terkait (pemerintah desa, dinas olahraga) tentang dampak dan hasil yang telah dicapai.

Simpulan Dan Saran

Pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk pelatihan peningkatan kemampuan fisik dan taktik sepak bola bagi remaja desa memiliki dampak yang signifikan terhadap pengembangan kemampuan individu, baik dari segi fisik maupun taktik. Program ini terbukti efektif dalam meningkatkan daya tahan, kecepatan, kelincahan, serta pemahaman taktik permainan sepak bola yang lebih matang di kalangan remaja desa. Pembinaan yang terstruktur dan didasarkan pada pendekatan yang sesuai dengan kondisi lokal menjadi kunci keberhasilan pelatihan ini, sehingga dapat diterima dengan baik oleh peserta.

Selain itu, melalui pelatihan ini, remaja desa tidak hanya memperoleh keterampilan teknis dalam sepak bola, tetapi juga nilai-nilai sosial seperti kerjasama tim, disiplin, dan tanggung jawab. Olahraga, dalam hal ini sepak bola, berperan penting dalam memperkuat hubungan sosial antar remaja dan memberi mereka kesempatan untuk berkembang secara pribadi. Dengan adanya program pelatihan ini, diharapkan

para remaja desa dapat lebih percaya diri dalam mengikuti kompetisi olahraga, yang pada gilirannya membuka peluang untuk pengembangan karir di bidang olahraga.

Kesimpulannya, pengabdian masyarakat ini memberikan kontribusi yang nyata terhadap peningkatan kualitas hidup remaja desa, baik dalam aspek fisik, taktik, maupun sosial. Oleh karena itu, program pelatihan ini dapat dijadikan model untuk kegiatan pengabdian masyarakat lainnya yang bertujuan untuk memajukan kualitas hidup masyarakat melalui olahraga, khususnya sepak bola. Dengan adanya pelatihan lebih lanjut dan dukungan dari berbagai pihak, diharapkan program ini dapat terus berkembang dan memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi remaja desa.

Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian dari STKIP Pasundan Cimahi program studi PJKR mengucapkan terima kasih kepada pelatih dan siswa SSB siliwangi yang telah bersedia membantu pelaksanaan pengabdian ini.

Daftar Pustaka

- Reilly, T. (2007). *Ilmu Pelatihan: Sepak Bola*. Routledge.
- Williams, AM (2010). *Keahlian Persepsi-Kognitif dalam Olahraga: Implikasi terhadap Akuisisi Keterampilan dan Peningkatan Kinerja*. Tinjauan Internasional Psikologi Olahraga dan Latihan.
- Sampaio, J. (2006). *Identifikasi bakat dalam olahraga: Tinjauan pustaka*. Ilmu Olahraga dan Kedokteran.
- Gabbett, TJ (2016). *Pengaruh latihan dan intensitas pertandingan terhadap risiko cedera pada pemain liga rugby profesional*. Jurnal Ilmu Olahraga.
- García, J., López, M., & García, A. (2019). *Peran Aktivitas Fisik dalam Perkembangan Remaja*. Jurnal Olahraga Remaja.
- O'Connor, D. (2012). *Hambatan dan Peluang dalam Pengembangan Olahraga Pedesaan*. Olahraga dalam Masyarakat.
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). *Model Integratif untuk Pengembangan Olahraga*. Jurnal Internasional Ilmu Olahraga dan Pelatihan.
- Malina, RM (2013). *Aktivitas Fisik dan Kesehatan Anak dan Remaja*. Ilmu Olahraga Pediatrik.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2018). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga dan Latihan*. Kinetika Manusia.
- Gabbett, T. (2014). *Paradoks Latihan dan Pencegahan Cedera: Haruskah Atlet Berlatih Lebih Cerdas dan Lebih Keras?*. British Journal of Sports Medicine.

Passing Pada Tim Sepakbola Sman 3 Bungo. *Jurnal Stamina*, 2(6), 12–20.

- [1] Supriadi, A. (2015). Hubungan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola. *Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 1–14.
- [2] Fataha, I., Rahayu, T., & KS, S. (2013). Evaluasi Program Pembinaan Sepakbola Klub Persigo Di Provinsi Gorontalo. *Journal of Educational Research and Evaluation*, 2(1).
- [3] Sulistiyono. (2012). Transformasi Pengelolaan Klub Sepakbola Di Indonesia *Transformasi Pengelolaan Klub Sepakbola Di Indonesia*, 2(2). <https://doi.org/10.15294/miki.v2i2.2652>
- [4] Fanchini M, Azzalin A, Castagna C, Schena F, Mcall A, and Impellizzeri F. Effect of bout duration on exercise intensity and technical performance of small-sided games in soccer. *J Strength Cond Res* 25: 453–458, 2011
- [5] Tan CWK, Chow JY, and Davids K. “How does TGfU work?”: Examining the relationship between learning design in TGfU and a nonlinear pedagogy. *Phys Educ Sport Pedagogy* 17: 331–348, 2012
- [6] Bekris E, Gissis I, Sambanis M, Milonys E, Sarakinos A, dan Anagnostakos K. Efek fisiologis dan teknis-taktis dari pemain sepak bola tambahan partisipasi dalam pelatihan permainan sisi kecil. *Kereta Fisika* 11: 1-3, 2012
- [7] Y. E. Nopiyanto and S. Raibowo, “Pelatihan Olahraga Futsal sebagai Sarana Mengurangi Aktivitas Game Online pada Anak-Anak di Kelurahan Mangunharjo,” *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Masyarakat)*, vol. 1, no. 2, pp. 67–77, 2020, doi: <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v1i2.264>.
- [8] J. Raksana, *Taktik & Strategi sepak bola Modern*. Jakarta, 2011.