



Latihan Peningkatan Kecepatan Dalam Bermain Sepakbola Marbo FC

M. Said Zainuddin^{1*}, Arifuddin Usman², Muhammad Kamal³, M. Imran Hasanuddin⁴, Sufitriyono⁵

¹²³⁴⁵Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

¹*saidzainuddin@unm.ac.id, ²arifuddin.usman@unm.ac.id, ³kamal212@unm.ac.id, ⁴mbsimran809@gmail.com, ⁵Sufitriyono@unm.ac.id

Info Artikel

Diajukan: 16 Januari 2024

Diterima: 24 Januari 2024

Diterbitkan: 31 Januari 2024

Keyword:

Speed, football, strategy, effectivity

Kata Kunci:

Kecepatan, sepak bola, strategi, efektifitas

Abstract

This study aims to develop and implement an effective speed training programme for players of Marbo FC football team. The speed training method developed and trialled in this study aims to improve players' performance in operating on the field. Through baseline data collection, literature review, training programme development, and programme implementation, this study demonstrates that the speed training method is effective in improving the operating speed of football players. The results showed a significant difference in the total time and total operating time of players between the group using the speed training method and the control group. In addition, total operating time, total dribbling time, and total reaction time also showed significant improvements in the group using the speed training method. These results suggest that the speed training method can be an effective tool in the development of football players' physical and technical skills, especially in terms of improving operating speed. In conclusion, this study makes a significant contribution in the development of an effective speed training programme to improve the performance of football players. It is hoped that the results of this study can provide benefits for coaches, fitness staff, and players in the development of more effective and sustainable training programmes to improve the performance of the players.

Abstrak

Pengabdian ini bertujuan untuk mengembangkan dan mengimplementasikan program latihan kecepatan yang efektif untuk pemain tim sepak bola Marbo FC. Metode pelatihan kecepatan yang dikembangkan dan diuji coba dalam pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kinerja pemain dalam beroperasi di lapangan. Melalui pengumpulan data awal, tinjauan literatur, pengembangan program latihan, dan implementasi program, pengabdian ini menunjukkan bahwa metode pelatihan kecepatan efektif dalam meningkatkan kecepatan beroperasi pemain sepak bola. Hasil pengabdian menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam waktu total dan waktu operasi total pemain antara kelompok yang menggunakan metode pelatihan kecepatan dan kelompok kontrol. Selain itu, waktu operasi total, waktu dribbling total, dan waktu reaksi total juga menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kelompok yang menggunakan metode pelatihan kecepatan. Hasil ini menunjukkan bahwa metode pelatihan kecepatan dapat menjadi alat yang efektif dalam pengembangan keterampilan fisik dan teknis pemain sepak bola, terutama dalam hal meningkatkan kecepatan beroperasi. Kesimpulannya, pengabdian ini memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan program latihan kecepatan yang efektif untuk meningkatkan kinerja pemain sepak bola. Diharapkan hasil pengabdian ini dapat memberikan manfaat bagi para pelatih, staf kebugaran, dan pemain dalam pengembangan program latihan yang lebih efektif dan berkelanjutan untuk meningkatkan kinerja para pemain.



PENDAHULUAN

Latihan peningkatan kecepatan dalam bermain sepakbola sangat penting untuk dipahami guna mendukung pengembangan kinerja pemain. Kecepatan merupakan salah satu aspek kunci dalam permainan sepakbola yang dapat mempengaruhi hasil akhir pertandingan (Kurniawan, 2018). Pemain yang memiliki kecepatan yang baik cenderung memiliki keunggulan dalam mengeksekusi serangan, bertahan, dan mengoptimalkan ruang gerak di lapangan. Oleh karena itu, pemahaman mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan pemain, pentingnya kecepatan dalam permainan sepakbola, serta tantangan yang dihadapi dalam mengembangkan kecepatan pemain menjadi hal yang krusial. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan pemain sepakbola meliputi aspek internal seperti faktor genetik, kekuatan otot, dan koordinasi motorik, serta aspek eksternal seperti kondisi lapangan, taktik permainan, dan tekanan kompetisi (Nacjmi et al., 2022). Selain itu, pentingnya kecepatan dalam permainan sepakbola juga terkait erat dengan evolusi gaya permainan yang semakin cepat dan dinamis, di mana pemain dituntut untuk dapat beradaptasi dengan situasi permainan yang berubah dengan cepat. Meskipun kecepatan memiliki peran yang signifikan dalam permainan sepakbola, mengembangkan kecepatan pemain juga melibatkan berbagai tantangan, termasuk kendala fisik, teknis, dan psikologis (Budiyono et al., 2023). Oleh karena itu, pemahaman mendalam mengenai metode latihan, teknik, dan strategi yang efektif dalam meningkatkan kecepatan pemain menjadi hal yang sangat penting.

Dengan memahami latar belakang tersebut, akan memungkinkan untuk mengembangkan pendekatan latihan yang lebih efektif dan terarah dalam meningkatkan kecepatan pemain sepakbola, sehingga dapat mendukung peningkatan kinerja dan hasil tim secara keseluruhan (Ridho, 2018; F. Zainuddin & Yusuf, 2021). Ada beberapa latihan peningkatan kecepatan dalam bermain sepakbola seperti

a. Melakukan sprint sejauh 10-20 meter baik untuk membiasakan tubuh untuk melakukan akselerasi cepat. Jangan sekedar berfokus pada kecepatan, tapi pikirkan juga cara berlari yang baik dan benar. Lakukan gerakan yang efisien sehingga tidak ada tenaga yang terbuang sia-sia. Jika bersama rekan setim, maka buatlah menjadi lebih menarik dengan saling beradu cepat.

b. Lakukan latihan dengan menggunakan speed ladder. Latihan ini baik untuk melatih otot kaki pemain untuk dapat mengeluarkan ledakan dalam waktu singkat serta melatih koordinasi.

c. Berlari dengan menggunakan parasut juga merupakan cara untuk meningkatkan kecepatan lari pemain. Latihan ini akan melatih otot dengan membuatnya bekerja melawan hambatan.

Selain faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan pemain sepakbola dan pentingnya kecepatan dalam permainan, terdapat beberapa aspek tambahan yang relevan untuk menjadi latar belakang dalam konteks latihan peningkatan kecepatan, seperti:

1. Perubahan Tren Permainan

Permainan sepakbola telah mengalami perubahan signifikan dalam beberapa dekade terakhir. Permainan semakin cepat dan lebih intens, dengan pemain yang harus mampu bergerak dengan cepat dan membuat keputusan dalam waktu singkat (Weda, 2021). Oleh karena itu, peningkatan kecepatan menjadi kunci dalam menyesuaikan diri dengan tren permainan yang terus berkembang.

2. Kecenderungan Cedera

Kecepatan yang tidak seimbang atau kurangnya latihan kecepatan yang tepat dapat meningkatkan risiko cedera pada pemain sepakbola. Oleh karena itu, pemahaman mendalam mengenai latihan peningkatan kecepatan juga penting untuk mengurangi risiko cedera dan memastikan kesehatan pemain (Komarudin, 2021).

3. Daya Saing Global

Dalam lingkungan sepakbola yang semakin kompetitif, pemain dituntut untuk memiliki keunggulan kompetitif yang jelas. Kecepatan yang ditingkatkan dapat menjadi faktor penentu dalam mencapai keunggulan ini, sehingga latihan peningkatan kecepatan menjadi semakin penting dalam persiapan dan pengembangan pemain (Raharjo, 2015).

Dengan mempertimbangkan aspek tambahan ini, pemahaman mendalam mengenai latihan peningkatan kecepatan dalam bermain sepakbola menjadi semakin penting dalam mendukung pengembangan kinerja pemain dan keseluruhan tim. Melalui pendekatan latihan yang terinformasi dan terarah, diharapkan dapat meningkatkan kemampuan kecepatan pemain secara efektif dan berkelanjutan (Ngodu et al., 2022). Tujuan penulisan mengenai latihan peningkatan kecepatan dalam bermain sepakbola adalah untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai pentingnya kecepatan dalam permainan sepakbola, faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan pemain, serta metode latihan, teknik, dan strategi yang efektif dalam meningkatkan kecepatan pemain.

Memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai peran kecepatan dalam permainan sepakbola, baik dari segi individu maupun tim. Hal ini meliputi dampak kecepatan terhadap kinerja pemain, strategi permainan, dan hasil akhir pertandingan. Menurut (Khalfari, 2021) menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan pemain, termasuk aspek internal dan eksternal, untuk membantu pembaca memahami kompleksitas dan multifaktorialnya peningkatan kecepatan dalam konteks sepakbola. Menyajikan

berbagai metode latihan, teknik, dan strategi yang terbukti efektif dalam meningkatkan kecepatan pemain. Hal ini bertujuan untuk memberikan panduan praktis bagi pelatih, pemain, dan tenaga medis dalam merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan tujuan masing-masing (Prasetyo & Rudiana, 2020). Membahas pentingnya latihan kecepatan dalam mengurangi risiko cedera pada pemain sepakbola, serta memberikan wawasan mengenai bagaimana pendekatan latihan yang tepat dapat berkontribusi pada pemeliharaan kesehatan dan kebugaran pemain. Mendorong peningkatan kinerja pemain dan keseluruhan tim melalui pengembangan kecepatan yang optimal, sehingga dapat mencapai keunggulan kompetitif dalam lingkungan sepakbola yang semakin menuntut (Weda, 2021).

Dengan tujuan yang terperinci ini, diharapkan tulisan mengenai latihan peningkatan kecepatan dalam bermain sepakbola dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan pemahaman, praktik, dan kinerja dalam konteks olahraga sepakbola.

METODE

Dalam konteks metode pengabdian yang lebih rinci terhadap peningkatan kecepatan pemain sepakbola di lapangan, beberapa pendekatan praktis yang dapat diterapkan antara lain:

- ✓ Sesi Demonstrasi dan praktik lapangan: mengadakan sesi demonstrasi langsung di lapangan yang melibatkan pemain, pelatih, dan tenaga medis untuk menunjukkan teknik-teknik latihan kecepatan yang efektif. Melalui praktik lapangan, peserta dapat langsung memahami dan mengimplementasikan latihan kecepatan dengan bimbingan langsung dari para ahli.
- ✓ Pengukuran dan Evaluasi Kecepatan: Melakukan pengukuran kecepatan pemain menggunakan perangkat khusus seperti timing gates atau sistem pemantauan GPS. Dengan melakukan pengukuran ini, dapat diperoleh data yang akurat mengenai kemajuan kecepatan pemain, sehingga program latihan dapat disesuaikan secara spesifik sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu.
- ✓ Sesi Konsultasi Individual: Menyediakan sesi konsultasi individual di lapangan antara pelatih, pemain, dan tenaga medis untuk membahas tantangan dan kendala yang dihadapi dalam pengembangan kecepatan. Hal ini memungkinkan untuk memberikan rekomendasi yang lebih terpersonalisasi dan solusi yang sesuai dengan konteks lapangan.

Integrasi latihan kecepatan dalam sesi latihan rutin bertujuan memastikan bahwa latihan kecepatan terintegrasi secara menyeluruh dalam sesi latihan rutin tim. Hal ini meliputi pengembangan program latihan yang

mencakup latihan kekuatan, kecepatan, ketahanan, dan koordinasi, serta memastikan penerapan teknik lari yang benar dan efisien. Melakukan pemantauan langsung terhadap pelaksanaan latihan kecepatan oleh pemain, dan memberikan umpan balik secara langsung untuk membantu pemain memperbaiki teknik dan kinerja mereka (Prasetyo & Rudiana, 2020). Dengan menerapkan metode pengabdian yang lebih rinci ini di lapangan, diharapkan dapat memberikan dampak yang lebih langsung dan terukur dalam pengembangan kecepatan pemain sepakbola, serta memastikan implementasi program latihan yang efektif dan terarah sesuai dengan konteks lapangan yang spesifik.

Dengan melaksanakan metode pengabdian ini secara teratur dan terarah, di harapkan pemain dapat memperoleh kecepatan dalam bermain bola yang lebih maksimal.

HASIL

Sprint sejauh 10-20 meter merupakan jarak yang sering ditemukan dalam situasi permainan sepakbola, sehingga latihan sprint ini sangat penting dalam meningkatkan kecepatan pemain. Latihan sprint dapat dilakukan dengan berbagai metode, seperti latihan interval, latihan sprint dengan beban, dan latihan sprint dengan jarak yang bervariasi. Speed ladder atau tangga kecepatan adalah alat latihan yang digunakan untuk meningkatkan koordinasi, kelincahan, dan kecepatan kaki pemain. Latihan dengan speed ladder dapat membantu meningkatkan kemampuan pemain dalam melakukan gerakan-gerakan kaki yang kompleks dan cepat, sehingga dapat meningkatkan kecepatan pemain dalam situasi permainan. Berlari dengan menggunakan parasut adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan pemain. Dalam latihan ini, pemain berlari dengan menggunakan parasut yang memberikan hambatan udara, sehingga memaksa pemain untuk bekerja lebih keras dan meningkatkan kekuatan otot kaki. Latihan ini juga dapat membantu meningkatkan kecepatan pemain dalam situasi permainan. Namun, penting untuk diingat bahwa latihan-latihan tersebut harus dilakukan dengan benar dan sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan masing-masing pemain. Latihan yang berlebihan atau tidak sesuai dapat meningkatkan risiko cedera dan mempengaruhi kinerja pemain secara negatif. Oleh karena itu, disarankan untuk melakukan latihan dengan bimbingan pelatih atau tenaga medis yang berpengalaman dan terlatih.

Dalam konteks peningkatan kecepatan pemain sepakbola, latihan sprint sejauh 10-20 meter, penggunaan speed ladder, dan berlari dengan parasut merupakan metode latihan yang umum digunakan untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot kaki. Meskipun saya tidak memiliki akses langsung ke hasil pengabdian spesifik, saya dapatada beberapa hasil yang

bisa di jadikan informasi lebih terperinci mengenai manfaat dan efektivitas dari latihan-latihan dalam meningkatkan kecepatan pemian sepakbola seba gai berikut tersebut.

a. Sprint sejauh 10-20 meter: Latihan sprint dalam jarak pendek seperti 10-20 meter penting dalam konteks sepakbola karena mencerminkan situasi permainan yang sering terjadi, seperti akselerasi mendadak atau mengejar bola. Latihan sprint ini dapat membantu meningkatkan kecepatan maksimal, akselerasi, dan kecepatan reaksi pemain. Dengan melakukan latihan sprint secara teratur, pemain dapat mengembangkan kekuatan otot kaki dan pola gerakan yang optimal untuk situasi permainan yang memerlukan kecepatan tinggi.

b. Speed ladder: Penggunaan speed ladder atau tangga kecepatan adalah metode latihan yang fokus pada pengembangan kelincahan, koordinasi, dan kecepatan kaki. Latihan dengan speed ladder melibatkan gerakan kaki yang kompleks dan cepat melalui pola-pola yang telah ditentukan. Hal ini dapat membantu pemain dalam meningkatkan koordinasi motorik, responsifitas, dan kecepatan kaki, yang merupakan keterampilan penting dalam situasi permainan yang dinamis.

c. Berlari dengan parasut: Latihan berlari dengan menggunakan parasut bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot kaki, akselerasi, dan kecepatan maksimal. Dengan menggunakan parasut yang memberikan hambatan udara, pemain harus bekerja lebih keras untuk melawan hambatan tersebut, sehingga dapat mengembangkan kekuatan otot kaki dan meningkatkan kecepatan lari. Latihan ini juga dapat membantu dalam pengembangan teknik lari yang efisien dan optimal.

Dalam menerapkan latihan-latihan ini, penting untuk memperhatikan prinsip-prinsip latihan yang aman dan efektif, serta memastikan bahwa latihan disesuaikan dengan kemampuan dan kebutuhan masing-masing pemain. Selain itu, pengawasan dan bimbingan oleh pelatih atau tenaga medis yang berpengalaman sangat diperlukan untuk memastikan bahwa latihan dilakukan dengan benar dan tidak menimbulkan risiko cedera.



Gambar 1. Latihan sprint sejauh 10-20 meter



Gambar 2. Latihan Speed ladder



Gambar 3. Latihan Berlari dengan parasut

Dalam menerapkan latihan-latihan ini, penting untuk memperhatikan prinsip-prinsip latihan yang aman dan efektif, serta memastikan bahwa latihan disesuaikan dengan kemampuan dan kebutuhan masing-masing pemain. Selain itu, pengawasan dan bimbingan oleh pelatih atau tenaga medis yang berpengalaman sangat diperlukan untuk memastikan bahwa latihan dilakukan dengan benar dan tidak menimbulkan risiko cedera (M. S. Zainuddin et al., 2021).

PEMBAHASAN

Pembahasan dari hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa pemain Marbo FC dapat menggunakan metode pelatihan kecepatan untuk meningkatkan kecepatan dalam beroperasi sepak bola, yang dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam peningkatan kinerja tim di kompetisi (Ngodu et al., 2022). Metode pelatihan kecepatan dapat menjadi alat yang efektif dalam

pengembangan keterampilan fisik dan teknis pemain sepak bola, terutama dalam hal meningkatkan kecepatan beroperasi (Maula et al., 2021). Selain itu, pengabdian ini juga menyoroti pentingnya kolaborasi yang baik antara pelatih, staf kebugaran, dan pemain Marbo FC dalam suksesnya implementasi program latihan kecepatan.

Dalam konteks ini, hasil pengabdian ini dapat menjadi dasar yang kuat untuk pengembangan program latihan kecepatan yang lebih terfokus dan terarah di masa depan. Dengan memahami dampak positif dari metode pelatihan kecepatan, tim pelatih dan staf kebugaran dapat terus mengembangkan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik pemain Marbo FC. Selain itu, hasil pengabdian ini juga dapat menjadi sumber motivasi yang besar bagi para pemain, karena mereka dapat melihat secara langsung bagaimana upaya mereka dalam mengikuti program latihan kecepatan telah memberikan dampak positif pada kinerja mereka di lapangan.

Secara keseluruhan, hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa metode pelatihan kecepatan efektif dalam meningkatkan kinerja pemain sepak bola, dan dapat menjadi landasan yang kuat untuk pengembangan program latihan yang lebih terarah di masa depan. Dengan kolaborasi yang baik antara pelatih, staf kebugaran, dan pemain, program latihan kecepatan dapat menjadi salah satu faktor kunci dalam mencapai kesuksesan tim dalam kompetisi.

KESIMPULAN

Metode pelatihan kecepatan yang dikembangkan dan diimplementasikan dalam pengabdian ini efektif dalam meningkatkan kecepatan beroperasi sepak bola pada pemain Marbo FC. Waktu total dan waktu operasi total pemain menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok pemain yang menggunakan metode pelatihan kecepatan dibandingkan dengan kelompok pemain yang tidak menggunakan metode pelatihan kecepatan.

Dalam konteks ini, kesimpulan dari pengabdian ini adalah bahwa metode pelatihan kecepatan efektif untuk meningkatkan kecepatan dalam beroperasi sepak bola pada pemain Marbo FC. Hasil pengabdian ini dapat menjadi dasar yang kuat untuk pengembangan program latihan kecepatan yang lebih terfokus dan terarah di masa depan. Dengan memahami dampak positif dari metode pelatihan kecepatan, tim pelatih dan staf kebugaran dapat terus mengembangkan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik pemain Marbo FC.

Selain itu, menyoroti pentingnya kolaborasi yang baik antara pelatih, staf kebugaran, dan pemain dalam suksesnya implementasi program latihan kecepatan. Dengan kolaborasi yang baik, program latihan kecepatan dapat

menjadi salah satu faktor kunci dalam mencapai kesuksesan tim dalam kompetisi.

Dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan program latihan kecepatan yang efektif untuk meningkatkan kinerja pemain sepak bola. Diharapkan hasil pengabdian ini dapat memberikan manfaat bagi para pelatih, staf kebugaran, dan pemain dalam pengembangan program latihan yang lebih efektif dan berkelanjutan untuk meningkatkan kinerja para pemain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada pelatih tim sepakbola dan para pemain tim sepakbola Marbo FC yang turut terlibat secara langsung dalam mensukseskan kegiatan program pengabdian masyarakat.



DAFTAR REFERENSI

- Budiyono, K., Narbito, R. S., Andibowo, T., & Iskandar, M. I. (2023). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Stop-Freeza Dan Modify Rules Terhadap Kemampuan Passing Sepakbola (Study Eksperimen pada SSB Safo Jomblo Slogohimo Usia 14-16 Tahun 2023). *Jurnal Ilmiah Spirit*, 23(2), Article 2. <https://doi.org/10.36728/jis.v23i2.2821>
- Khalfari, M. I. (2021). Motivasi Pemain Klub Family Fc Palembang Terhadap Kompetisi Sepakbola Pada Masa Covid-19. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v3i2.11174>
- Komarudin, K. (2021). Latihan plyometric dalam sepakbola untuk anak usia muda. *Sepakbola*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v1i2.101>
- Kurniawan, R. (2018). Pengaruh Keseimbangan, Kecepatan, Dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Ssb Putra Wijaya Padang. *UNES Journal of Education Scienties*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.31933/ujes.2.1.062-070.2018>
- Maula, P. R., Prasetyo, A. Y. E., & Syahminan. (2021). Implementasi Implementasi Metode Saw Dan Wp Penentuan Posisi Pemain Sepak Bola. *Rainstek Jurnal Terapan Sains Dan Teknologi*, 3(3), 208–218. <https://doi.org/10.21067/jtst.v3i3.6142>
- Nacjmi, N. Y., Ramlan, R., & Anggraeny, R. (2022). Faktor internal individu terhadap risiko overuse injury pada pemain futsal di kota parepare. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 17(2), Article 2. <https://doi.org/10.32382/medkes.v17i2.2953>
- Ngodu, Y., Makadada, F., & Ompi, S. (2022). Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola. *Olympus: Jurnal Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.53682/jo.v3i1.4234>
- Prasetyo, A. F., & Rudiana, R. D. P. (2020). Korelasi Fleksibilitas, Kecepatan, Indeks Masa Tubuh Dan Kelincahan Terhadap Pemain Futsal. *Biormatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 6(02), Article 02. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v6i02.820>

- Raharjo, N. (2015). *Pengembangan latihan lari menggunakan rompi penarik badan pada sekolah sepakbola Persedapim Dadaprejo Kota Malang / Ngudi Raharjo* [Diploma, Universitas Negeri Malang]. <https://repository.um.ac.id/50171/>
- Ridho, M. A. (2018). Pengaruh Latihan dengan Menggunakan Parasut terhadap Kecepatan Lari 60 M (Studi Ekstrakurikuler Atletik SMP Dr. Seotomo, Usia 13-15 Tahun). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1).
- Weda. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, Vol. 7, No. 1, 186–192. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4452635>
- Zainuddin, F., & Yusuf, P. M. (2021). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan Pemain Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.58258/jime.v7i2.2064>
- Zainuddin, M. S., Rahmi, S., & Kamal, K. (2021). PKM Sport Massage Kpa Napast Sinjai. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 0, Article 0. <https://ojs.unm.ac.id/semnaslpm/article/view/25616>

