

**SURVEY TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA
MANGGALAPATI FC KABUPATEN LAMONGAN TAHUN 2024**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Jurusan Penjaskesrek



OLEH:

**MUHAMMAD HABIBUN NASHIRUL BULDAN
NPM. 18.1.01.09.0053**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2024**

Skripsi oleh :

Muhammad Habibun Nashirul Buldan
NPM. 18.1.01.09.0053

Judul :

**SURVEY TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA
MANGGALAPATI FC KABUPATEN LAMONGAN TAHUN 2024**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
FKIS UN PGRI Kediri

Tanggal : 11 Juni 2024

Pembimbing I



Weda, M. Pd
NIDN. 0721088702

Pembimbing II



Reo Prasetyo Herpandika, M. Pd
NIDN. 0727078804

Skripsi oleh :

Muhammad Habibun Nashirul Buldan
NPM. 18.1.01.09.0053

Judul :

**SURVEY TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA
MANGGALAPATI FC KABUPATEN LAMONGAN TAHUN 2024**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pada tanggal : 12 Juli 2024

Dan dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

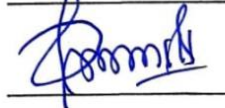
1. Ketua : Weda, M.Pd



2. Penguji I : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd




3. Penguji II : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd



Mengetahui,
Dekan FIKS




Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Muhammad Habibun Nashirul Buldan
Jenis kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl. lahir : Tulungagung, 10 November 1998
NPM : 18.1.01.09.0053
Fak/jur./Prodi : FIKS/Penjaskesrek

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tuis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 12 Juli 2024
Yang menyatakan



Muhammad Habibun Nashirul Buldan
NPM. 18.1.01.09.0053

MOTTO

**Terus mengasah kemampuan untuk
pengembangan diri**

(habibun)

Kupersembahkan karya ini buat:
Seluruh keluargaku tercinta.

ABSTRAK

Muhammad Habibun Nashirul Buldan: Survey Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Manggalapati FC Kabupaten Lamongan Tahun 2024. Skripsi, Penjas, FIKS UN PGRI Kediri 2024

Kata Kunci: Survey Kondisi Fisik

Survey kondisi fisik dalam pemain sepakbola dalam usaha mendapatkan hasil yang maksimal dan mengingat sebuah tim sepakbola harus mendapatkan prestasi yang sebaik-baiknya, profil kondisi fisik merupakan metode yang dapat digunakan untuk dijadikan acuan atau ukuran untuk melihat kondisi fisik pemain sepakbola maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain sepakbola Manggalapati FC Kabupaten Lamongan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis penelitian adalah survey, Metode survei merupakan metode pengumpulan data primer yang menggunakan instrumen tes yang dapat berupa pertanyaan dan alat ukur, sampel berjumlah 25 orang, data *vo2max* dikumpulkan menggunakan instrumen *bleep test*, data kekuatan dikumpulkan menggunakan instrumen *leg dynamometer*, data kelentukan dikumpulkan menggunakan instrumen *sit and Reach test*, dan data kecepatan dikumpulkan menggunakan instrumen lari 100 meter. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai keseluruhan kondisi fisik pemain Manggalapati FC ada pada angka 52,52% pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Manggalapati FC Kabupaten Lamongan secara keseluruhan adalah sedang.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah SWT, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan Skripsi/Tugas Akhir ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Manggalapati FC Kabupaten Lamongan ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada jurusan Penjaskesrek FIKS UNP Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd, selaku Rektor UN PGRI Kediri.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M. Or, selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Weda, M. Pd, selaku Ketua Program Studi Penjas UN PGRI Kediri dan pembimbing I.
4. Reo Prasetyo Herpandika, M. Pd, selaku Dosen Pembimbing II.
5. Kedua orang tua yang telah membimbingku dan membesarkanku menjadi seperti sekarang ini serta saudara-saudara yang selalu memberi semangat.
6. Pemain sepakbola Manggalapati FC Kabupaten Lamongan yang bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
7. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan. Akhirnya,

disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, Juli 2024

Muhammad Habibun Nashirul Buldan

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori.....	7
1. Pengertian Sepak Bola.....	7
2. Kondisi fisik	8
3. Profil Kondisi Fisik.....	9
4. Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik.....	11
5. Tim Sepak Bola.....	14
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	15
C. Kerangka Berfikir.....	16

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian	18
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian	18
C. Tempat dan Waktu Penelitian	19
D. Populasi dan Sampel	19
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	19
F. Teknik Analisis Data.....	24

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Variabel.....	26
B. Analisis Data	28
C. Pembahasan.....	32

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan.....	42
B. Implikasi	42
C. SARAN.....	43

DAFTAR PUSTAKA	44
----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Kategori.....	25
Tabel 4.1 Analisis Deskriptif Vo2max.....	26
Tabel 4.2 Analisis Deskriptif Tes Lari 100 Meter.....	27
Tabel 4.3 Analisis Deskriptif Tes Kelentukan.....	27
Tabel 4.4 Analisis Deskriptif Tes Kekuatan.....	28
Tabel 4.5 Analisis Data Tes <i>Vo2max</i>	29
Tabel 4.6 Analisis Data Tes Lari 100 Meter.....	30
Tabel 4.7 Analisis Data Tes Kekuatan Otot Punggung	30
Tabel 4.8 Analisis Data Tes Kelentukan.....	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 <i>MFT Test</i>	21
Gambar 3.2 <i>Sit And Reach Test</i>	22
Gambar 3.3 <i>Back Leg Dynamometer</i>	23
Gambar 4.1 Diagram Hasil Penelitian <i>Mft Test</i>	33
Gambar 4.2 Pie Hasil Persentase <i>Mft Test</i>	33
Gambar 4.3 Diagram Hasil Penelitian Tes Lari 100 Meter	34
Gambar 4.4 Pie Persentase Hasil Tes Lari 100 Meter	34
Gambar 4.5 Diagram Hasil Penelitian Kekuatan	35
Gambar 4.6 Pie Persentase Hasil Ters Kekuatan	36
Gambar 4.7 Diagram Hasil Penelitian Kelentukan	37
Gambar 4.8 Pie Persentase Hasil Tes Kelentukan	37
Gambar 4.9 Diagram Keseluruhan Kondisi Fisik	38
Gambar 4.10 Pie Persentase Keseluruhan Profil Kondisi Fisik	38

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aktifitas tubuh tidak hanya jasmani tetapi juga rohani. Olahraga sudah menjadi bagian dari kegiatan masyarakat. Kegiatan ini biasanya dilakukan oleh semua kalangan, dimulai anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua, khususnya pada cabang olahraga sepakbola. Kebutuhan fisik pemain sepakbola hendaknya meliputi latihan kelenturan, latihan lari cepat yang berulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan anaerobik, sesi latihan lari terus menerus untuk meningkatkan kemampuan jantung, dan latihan kekuatan untuk mengembangkan sistem otot dan tulang.

Olahraga juga merupakan aktifitas latihan fisik. Harsono (2008:13) menyatakan bahwa: “Latihan yaitu semua upaya yang mengakibatkan terjadinya peningkatan kemampuan dalam pertandingan olahraga”. Olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu ialah juga sebagai sarana pendidikan dan prestasi. Ada tujuh pendukung prestasi puncak menurut Sidik (2008:2) yaitu: faktor eksternal diantaranya sistem; situasi kondisi kompetisi dan sarana prasarana latihan dan kompetisi. Selain itu ada pula faktor internal diantaranya fisik, teknik, taktik/strategi, psikis, dan konstitusi tubuh. Latihan fisik merupakan bagian terpenting untuk semua cabang olahraga. Tujuannya adalah untuk membentuk kondisi tubuh

Olahraga merupakan suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan intensif dalam rangka memperoleh relevansi kemenangan dan prestasi optimal. Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 4 juga menjelaskan bahwa “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial” (2005:3). Dari pengertian olahraga di atas, kita dapat memahami bahwa olahraga merupakan kegiatan yang sangat dibutuhkan oleh setiap orang untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran fisik yang dimilikinya. Selain memberikan kesehatan dan kebugaran fisik, aktivitas olahraga dapat dijadikan sebagai ajang kompetensi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi, baik secara individu maupun kelompok.

Demikian halnya yang berkembang di Indonesia. Sepakbola merupakan olahraga yang paling digemari oleh sebagian besar masyarakatnya. Bisa dikatakan, rakyat Indonesia dikenal sebagai penggemar futsal yang paling fanatik. Sudah lama di Indonesia menyelenggarakan berbagai kompetisi dari level yang paling rendah hingga kompetisi tingkat nasional (Nugraha, 2013:20).

Olahraga Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia, bahkan di dunia. Sepakbola adalah olahraga dengan gaya permainan cepat, secepatnya mengumpan bola, sedikit mengolah bola, berlari secepatnya ke arah gawang lawan, dan berusaha memasukan bola ke gawang 2 lawan. Dengan gaya permainan tersebut di atas, sepakbola merupakan cabang olahraga yang membutuhkan banyak energi, sehingga para

atlet dituntut untuk memiliki tingkat kondisi fisik yang baik untuk pencapaian prestasi optimal. Pemain sepakbola yang memiliki kondisi fisik yang baik, akan berpengaruh pada permainannya di lapangan. Dengan kondisi fisik yang baik, dan permainan yang baik maka seorang pemain sepakbola dapat mencapai prestasi yang optimal.

Memperoleh prestasi yang setinggi-tingginya dalam permainan olahraga sepak bola adalah impian bagi setiap atlet sepak bola. Jika seorang atlet ingin mencapai prestasi dalam sepak bola, maka atlet harus melakukan latihan secara intensif. Latihan ini ditujukan untuk meningkatkan dan mengembangkan kualitas kemampuan terhadap unsur fisik, teknik, taktik, dan mental yang sangat penting dalam olahraga sepak bola.

Latihan Kondisi fisik yang tepat memegang peranan yang penting dalam meningkatkan penampilan pemain. Peningkatan kondisi fisik pemain sepakbola bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima. Kondisi fisik memegang peranan yang penting dalam mencapai prestasi maksimal seorang atlet untuk mencapai prestasi maksimal, dan bahkan kemampuan yang sangat mendasar untuk meraih sebuah prestasi. Sebab seorang pemain tidak dapat melangkah sampai ke puncak prestasi bila tidak didukung oleh kondisi fisik yang baik. Pemain sepakbola tidak membutuhkan semua komponen kondisi fisik yang ada. Pemain sepakbola hanya membutuhkan beberapa komponen kondisi fisik, yaitu misalnya seorang penjaga gawang harus memiliki Daya lentur (*flexibility*), Kelincahan (*agility*), Reaksi (*reaction*), Ketepatan (*accuracy*). Berbeda lagi dengan seorang pemain bertahan, harus memiliki Kekuatan (*strength*), Daya

tahan (*endurance*), Daya ledak (*muscular power*), Kecepatan (*speed*). Bagi seorang gelandang, harus memiliki Kecepatan (*speed*), Kelincahan (*agility*), Reaksi (*reaction*), Koordinasi (*coordination*). Bagi seorang penyerang 4 harus memiliki Kecepatan (*speed*), Kelincahan (*agility*), Reaksi (*reaction*), Ketepatan (*accuracy*).

Aspek-aspek pengembangan fisik yang perlu diperhatikan oleh pemain seperti pola makan, istirahat cukup dan latihan yang rutin agar pemain bisa menjaga kebugaran fisiknya, seseorang pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus dikarenakan dalam olahraga futsal membutuhkan stamina yang bagus dan membutuhkan gerakan seperti lari, mengubah arah dan daya tahan tubuh yang kuat.

Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya klub sepakbola di Indonesia, salah satunya klub sepakbola Manggalapati FC Kabupaten Lamongan yang terletak di Kabupaten Lamongan tepatnya di Desa Tunggun Jagir, Kecamatan Mantup Kabupaten Lamongan. Sampai sekarang klub ini memiliki eksistensi yang cukup tinggi di Askab Lamongan dan selalu memunculkan atlet-atlet yang memiliki kualitas baik. Usaha dalam mempertahankan kemampuan tersebut tidak mudah, diperlukan pembinaan dan pengembangan yang optimal.

Dari paparan tersebut peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik untuk klub sepakbola Manggalapati FC Kabupaten Lamongan untuk mempersiapkan kompetisi *Grassroots* yang diagendakan oleh askab Lamongan dimusim panas mendatang.

B. Identifikasi Masalah Masalah

Melihat gambaran kondisi fisik pemain Manggalapati FC Kabupaten Lamongan dalam mempersiapkan kompetisi *Grassrots* yang diagendakan oleh askab Lamongan dimusim panas mendatang.

C. Batasan Masalah

Untuk menfokuskan permasalahan yang akan dikaji dan dengan mempertimbangkan keterbatasan yang dimiliki oleh penulis, masalah dalam penelitian ini dibatasi hanya pada kondisi fisik dan tingkat pada pemain klub sepakbola Manggalapati FC Kabupaten Lamongan.

D. Rumusan Masalah

Dengan luasnya permasalahan yang dihadapi dan keterbatasan yang ada pada peneliti, serta agar penelitian ini memiliki arah dan tujuan yang jelas, maka diperlukan adanya rumusan masalah, dan pada penelitian ini rumusan masalahnya adalah Bagaimana kondisi fisik pemain klub sepakbola Manggalapati FC Kabupaten Lamongan?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah dapat mendeskripsikan kondisi fisik pemain sepakbola Manggalapati FC Kabupaten Lamongan, adapun dalam penelitian kondisi fisik yang akan diteliti meliputi daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan.

F. Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini nantinya dapat memberikan manfaat bagi semua berbagai pihak, diantaranya antara lain adalah:

Manfaat Teoritis:

a. Bagi peneliti

Untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain Manggalapati FC Kabupaten Lamongan.

b. Bagi Perguruan Tinggi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi untuk penyusunan penelitian yang selanjutnya pada waktu yang akan datang khususnya yang membahas permasalahan yang sama.

c. Bagi Ilmu Pengetahuan

Dapat menambah pengetahuan mengenai kondisi fisik pada pemain sepakbola Manggalapati FC Kabupaten Lamongan.

d. Bagi pelatih

Sebagai masukan dan alternatif untuk melakukan tes dan kondisi fisik pemain klub sepakbola Manggalapati FC Kabupaten Lamongan.

2. Manfaat Praktis:

a. Bagi klub

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh pemain sepakbola Manggalapati FC Kabupaten Lamongan untuk mengetahui metode tes kondisi fisik.

b. Bagi Penulis

Dengan adanya penelitian ini, bagi penulis dapat digunakan sebagai latihan dan penerapan disiplin ilmu yang diperoleh di bangku perkuliahan dan dapat menambah pengalaman dan wawasan untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola Manggalapati FC Kabupaten Lamongan

DAFTAR PUSTAKA

- Amiq, F. 2014. *Futsal (Sejarah, Teknik Dasar, persiapan Fisik, Strategi, dan Peraturan Permainan)*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Anwar, S. (2013). Survei teknik dasar dan kondisi fisik pada siswa sekolah sepak bola (SSB) se kabupaten Demak tahun 2012. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(9).
- Bompa, T. O. & Haff, G. 2009. *Theory and Methodology Of Training*. Kendal/hun: Human Kenetics.
- Bompa, T. O. & Haff, G. 2009. *Theory and Methodology Of Training*. Kendal/hun: Human Kenetics.
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Malang: UM Press.
- Bungin, Burhan. 2005. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta :
- Centhini, S, & Russel T. 2009. *Buku Pintar Sepakbola*. Jakarta: Penerbit Inovasi
- Firzani, Hendri. 2010. *Segalanya Tentang Sepakbola*. Jakarta: Erlangga.
- Fitriani (2016). *Pengaruh pemberian zig-zag run exercise terhadap peningkatan kelincahan pada pemain persis makassar usia 9-12 tahun*. Skripsi. Fakultas Kedokteran. Universitas Hasanuddin Makassar
- Gifford, Clive. 2003. *Sepak Bola Panduan Lengkap Untuk Permainan Yang Indah*. Jakarta: Erlangga.
- Haff, G. G., & Stone, M. H. (2015). Methods of developing power with special reference to football players. *Strength & Conditioning Journal*, 37(6), 2-16.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117-123.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta. PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. 2015. *Perodesiasi Program Pelatihan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Helgerud, J., Rodas, G., Kemi, O. J., & Hoff, J. (2011). Strength and endurance in elite football players. *International journal of sports medicine*, 677-682.

- Ismaryati. 2008. *Peningkatan Kelincahan Atlet Melalui Penggunaan Metode Kombinasi Latihan Sirkuit-Pliometrik Dan Berat Badan*. Paedagogia. Jilid 11. Nomor 1. Februari 2008. 74-89.
- Khalili Moghaddam, G., & Lowe, C. R. (2019). Physical activity. In SpringerBriefs in Applied Sciences and Technology. https://doi.org/10.1007/978-3-030-01557-2_2
- Kurniawan, D., Nurrochmah, S., & H Paulina, F. (2016). Hubungan Antara Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Menggiring Bola Sepak Pada Siswa Usia 13-14 Tahun Ssb Unibraw 82 Malang. Pendidikan Jasmani.
- Lloyd, R. S., Faigenbaum, A. D., Stone, M. H., Oliver, J. L., Jeffreys, I., Moody, J. A., ... Myer, G. D. (2014). Position statement on youth resistance training: The 2014 International Consensus. *British Journal of*
- Nugraha, Andi Cipta. 2013. *Mahir Sepak Bola*. Bandung: Penerbit Nuansa Cendekia.
- Özgül, K. T., Kurdak, S. S., Maughan, R. J., Zeren, C., Korkmaz, S. E. L. C. E. N., Ersöz, G., ... & Dvorak, J. (2010). Effect of hot environmental conditions on physical activity patterns and temperature response of football players. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20, 140-147.
- Prakoso, B. 2013. *Minat Bermain Futsal Di Jenis Lapangan Vinyl, Parquette, Rumput Sintesis dan Semen Pada Pengguna Lapangan di Semarang*. (online), (<http://journal.unnes.ac.id/sju/jssf>),
- Sucipto dkk, (2000). *Sepak Bola*. Depdikbud: Dirjendikti
- Unnithan, V., White, J., Georgiou, A., Iga, J., & Drust, B. (2012). Talent identification in youth soccer. *Journal of Sports Sciences*. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.731515>
- Verburgh, L., Scherder, E. J. A., Van Lange, P. A. M., & Oosterlaan, J. (2014). Executive functioning in highly talented soccer players. *PLoS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0091254>
- Yunus, M. 2013. *Dasar-Dasar Bermain Sepakbola*. Malang: Universitas Negeri Malang.