

## Motivasi Anak-Anak Usia 9 – 12 Tahun Dalam Mengikuti Latihan Sepak Bola Di KLUB Amatir Putra Junior Banyuwangi

Naufal Al'fath Firjatullah

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Lutfhi Abdil Khuddus

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Alamat : Jl. Lidah Wetan, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Surabaya, Jawa Timur 60213

Korespondensi : [naufalalfath84@gmail.com](mailto:naufalalfath84@gmail.com)

**Abstract.** *Motivation is an encouragement that a person has to do something to achieve the goal or what he wants. This research is motivated by the results of an initial survey of researchers discussing with coaches and player guardians, for the beginning of 2022 the players at the Putra Junior club were 30 senior players and for young ages there were still none. But over time players for young ages, namely ages 9-12 years at the Putra Junior club, arrived to take part in football training at the Putra Junior club. The arrival of players aged 9-12 years does not necessarily want to take part in training, but there is a sense of desire or encouragement to want to take part in football training from themselves and from their parents. Therefore, researchers want to know the level of desire and encouragement called motivation. The purpose of this study was to determine the level of motivation of players aged 9 to 12 years in participating in football training at the Putra Junior club. This research was conducted on May 2, 2023 at Kanalan Field, Banyuwangi Regency, using the total sampling technique, the entire population was sampled for this study, with 30 participating players. This research uses a method with data collection with a closed questionnaire. The data analysis technique used is quantitative descriptive analysis. It is known from the results of quantitative descriptive analysis that the motivation of 9-12 year old players in participating in football training at the Putra Junior club in the very high category is 10%, high 23%, moderate 40%, low 23%, and very low 3%. The results of the analysis show that the motivation of players aged 9 to 12 years following football training at the Putra Junior club is 40% in the medium category.*

**Keywords:** *Motivation, Children, Training, Football*

**Abstrak.** Motivasi adalah suatu dorongan yang dimiliki oleh seseorang untuk melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan maupun yang ia inginkan. Penelitian ini dilatarbelakangi dengan adanya hasil survey awal peneliti berdiskusi dengan pelatih maupun wali pemain, untuk awal tahun 2022 pemain yang ada di klub Putra Junior ada 30 pemain senior dan untuk usia muda masih belum ada. Tetapi seiring berjalannya waktu pemain usia 9–12 tahun di klub Putra Junior berdatangan untuk mengikuti latihan sepak bola di klub Putra Junior. Kedatangan pemain usia 9 – 12 tahun tidak serta merta ingin mengikuti latihan, akan tetapi timbul rasa keinginan untuk mengikuti latihan sepak bola dari dirinya sendiri maupun dari orang tua. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui tingkat keinginan maupun dorongan yang dinamakan sebuah motivasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat motivasi pemain usia 9 sampai 12 tahun dalam mengikuti latihan Sepak Bola di klub Putra Junior. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 2 Mei 2023 di Lapangan Kanalan Kabupaten Banyuwangi, dengan menggunakan teknik total sampling, seluruh populasi diambil sampelnya untuk penelitian ini, dengan 30 pemain yang berpartisipasi. Penelitian ini menggunakan metode dengan pengambilan data dengan angket tertutup. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif. Diketahui dari hasil analisis deskriptif kuantitatif bahwa motivasi pemain usia 9 – 12 tahun dalam mengikuti latihan sepak bola di klub Putra Junior dalam kategori sangat tinggi sebesar 10%, tinggi 23%, sedang 40%, rendah 23%, dan sangat rendah 3%. Hasil analisis menunjukkan bahwa motivasi pemain usia 9 sampai 12 tahun mengikuti latihan sepak bola di klub Putra Junior sebesar 40% masuk dalam kategori sedang.

**Kata kunci:** Motivasi, Anak-Anak, Latihan, Sepak Bola

### LATAR BELAKANG

Sepak bola juga adalah salah satu cabang olahraga yang dicintai di seluruh dunia tanpa memperdulikan gender dan usia. Bahkan di dunia pun sudah ada liga bagi sepak bola wanita. Sehingga hampir setiap tahun selalu diadakan pertandingan dalam berbagai skala, entah skala

nasional maupun internasional. Bukan hanya di skala nasional dan internasional saja, tetapi permainan sepak bola ini sering kita jumpai di desa maupun kota. Bahkan pada anak-anak usia 9 – 12 tahun mereka juga senang bermain sepak bola di lingkungan rumah maupun sekolah tidak terkecuali anak-anak usia 9 – 12 tahun ingin mengikuti latihan sepak bola di sekolah sepak bola atau klub sepak bola.

Di klub sepak bola Banyuwangi salah satunya adalah Putra Junior yang hingga saat ini masih eksis berlatih maupun melakukan pertandingan dan mengikuti turnamen. Hasil survey awal peneliti berdiskusi dengan pelatih maupun wali pemain, untuk awal tahun 2022 pemain yang ada di klub Putra Junior ada 30 pemain senior dan untuk usia muda masih belum ada. Tetapi seiring berjalannya waktu pemain untuk usia muda yaitu usia 9 – 12 tahun di klub Putra Junior berdatangan untuk mengikuti latihan sepak bola di klub Putra Junior. Kedatangan pemain usia 9 – 12 tahun tidak serta merta ingin mengikuti latihan, akan tetapi timbul rasa keinginan maupun dorongan untuk ingin mengikuti latihan sepak bola dari dirinya sendiri maupun dari orang tua. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui tingkat keinginan maupun dorongan ini lah yang dinamakan sebuah motivasi. Motivasi adalah tindakan terarah yang dilakukan seseorang untuk mencapai tujuan atau sesuatu yang ingin mereka lakukan. "Motivasi dalam terminologi istilah menurut Ustman Najati (dalam Pangestu & Hakim, 2020) menyebutkan motivasi untuk kekuatan penggerak yang mendorong aktivitas selama kehidupan sehari-hari dan "mengarahkan" maksud yang relevan. Beberapa cara yang dilakukan seseorang untuk memenuhi kebutuhan dan apa yang ia harapkan. Akan tetapi, hal seperti itu harus dilakukan secara maksimal. Motivasi juga memiliki dua unsur, baik intrinsik maupun ekstrinsik. Intrinsik adalah yang berasal dari dalam diri setiap individu. Sebagai contoh, pertimbangkan untuk memahami konsep dasar seperti, keterampilan, kesadaran karier, dan perencanaan jangka panjang. Secara umum, pengaruh ekstrinsik berasal dari lingkungan dan orang-orang terdekat. Sebagai contoh, motivasi ini dapat diperoleh dari orang-orang dalam hidup, teman-teman, guru, komunitas, dan rencana latihan.

## **KAJIAN TEORITIS**

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik anggota gerak tubuh yang sistematis secara utuh yang mengacu kepada peraturan permainan yang sudah baku. Olahraga juga sangat digemari oleh para pejabat, artis maupun orang biasa. Olahraga juga sangat memberi manfaat pada banyak orang dalam segi apapun. Di masa sekarang kehidupan manusia tidak lepas oleh olahraga karena mendapatkan dampak yang positif bagi kehidupan manusia. Sepak bola adalah salah satu olahraga yang sangat populer di kalangan manusia.

Sepak bola adalah permainan bola besar . “Menurut Luxbacher (dalam Seno, 2022) Sepakbola adalah olahraga terorganisir yang paling banyak dimainkan di dunia. Sepakbola dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain. Setiap tim harus memiliki setidaknya 11 pemain dan harus siap untuk bermain dengan lawan gawang. Tujuan dari sepak bola adalah untuk mencegah terjadinya gol dan mencegah kiper lawan mencetak gol. Untuk bermain sepak bola, seluruh anggota tubuh harus digunakan, kecuali tangan dan kaki, namun ini tidak diperlukan untuk penjaga gawang.

Motivasi adalah tindakan terarah yang dilakukan seseorang untuk mencapai tujuan atau sesuatu yang ingin mereka lakukan. “Motivasi dalam terminologi istilah menurut Ustman Najati (dalam Pangestu & Hakim, 2020) menyebutkan motivasi untuk kekuatan penggerak yang mendorong aktivitas selama kehidupan sehari-hari dan "mengarahkan" maksud yang relevan. Beberapa cara yang dilakukan seseorang untuk memenuhi kebutuhan dan apa yang ia harapkan. Akan tetapi, hal seperti itu harus dilakukan secara maksimal.

Motivasi juga memiliki dua unsur, baik intrinsik maupun ekstrinsik. Intrinsik adalah yang berasal dari dalam diri setiap individu. Sebagai contoh, pertimbangkan untuk memahami konsep dasar seperti, keterampilan, kesadaran karier, dan perencanaan jangka panjang. Secara umum, pengaruh ekstrinsik berasal dari lingkungan dan orang-orang terdekat. Sebagai contoh, motivasi ini dapat diperoleh dari orang-orang dalam hidup, teman-teman, guru, komunitas, dan rencana latihan.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian yang menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah pemain usia 9 – 12 tahun yang aktif mengikuti latihan klub amatir Putra Junior. Populasi pada penelitian ini berjumlah 30 orang. Sedangkan sampel pada penelitian ini adalah bagian dari populasi yang sesuai dengan karakteristik atau kriteria yang akan dievaluasi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Dalam penelitian ini, total sampling yaitu pengambilan sampel dengan setiap anggota populasi ditetapkan sebagai sampel adalah metode yang digunakan untuk mendapatkan sampel. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket tertutup dengan menggunakan skala likert. Analisis data dilakukan dengan cara menyusun data yang telah diperoleh berdasarkan dari hasil angket motivasi anak-anak usia 9 – 12 tahun. Teknik yang dilakukan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif.

Dalam penelitian ini menggunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

**Keterangan :**

P : Presentase

F : Frekuensi

N : Banyak Responden

Untuk pemaknaan pada skor yang telah ada, selanjutnya hasil dari analisis data dikelompokkan menjadi lima kategori yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Kriteria skor dalam pengkategorian menggunakan rumus sebagai berikut:

**Tabel 1. Rentang Kategori**

No.	Rentangan Norma	Kategori
1.	M + 1,5 SD ke atas	Sangat Tinggi
2.	M + 0,5 SD s.d M + 1,5 SD	Tinggi
3.	M – 0,5 SD s.d M + 0,5 SD	Sedang
4.	M – 1,5 SD s.d M – 0,5 SD	Rendah
5.	M – 1,5 SD ke bawah	Sangat Rendah

**Keterangan :**

M : nilai rata – rata (Mean)

SD : nilai standar deviasi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di sebuah klub amatir di Banyuwangi Putra Junior yang dilakukan pada tanggal 2 Mei 2023. Sasaran dalam penelitian ini adalah pemain yang berusia 9 – 12 tahun yang mengikuti latihan sepakbola di klub Putra Junior yang berjumlah 30 pemain. Gambaran data dalam penelitian ini sebuah hasil pengumpulan data dengan melalui kuesioner angket yang disebar atau diberikan ke responden untuk menghitung tingkat motivasi dengan mengkategorikan motivasi instrinsik dan ekstrinsik para pemain usia 9 – 12 tahun. Hasil analisis deskriptif data motivasi pemain usia 9 – 12 tahun dalam mengikuti latihan sepak bola di klub amatir Putra Junior Banyuwangi antara lain :

**Tabel 2 Hasil Analisis Deskriptif Data Penelitian**

Data	Minimum	Maksimum	Mean	Median	Modus	Std. Deviasi
Motivasi Pemain	113	184	147,47	148,50	157	15,752

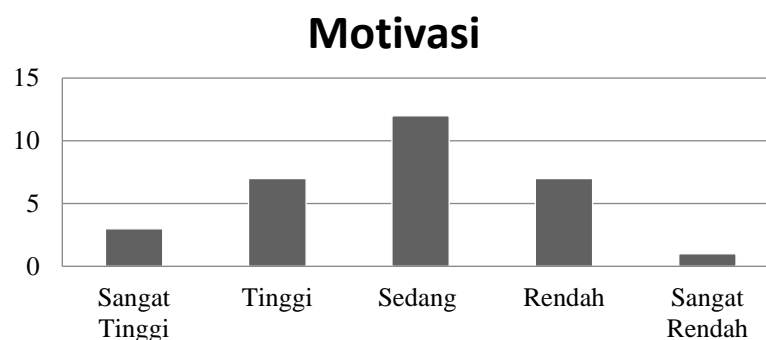
Hasil analisis deskriptif data mengenai motivasi dari pemain usia 9 – 12 tahun dalam mengikuti latihan sepak bola diantaranya mendapatkan nilai minimum sebesar 113 untuk nilai maksimumnya sebesar 184, nilai mean (rata-rata) sebesar 147,47 nilai median sebesar 148,50 nilai modus sebesar 157 dan nilai standar deviasi sebesar 15, 752. Analisis data ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Menggunakan presentase sebagai teknik perhitungan. Data dari penelitian ini dikategorikan ke dalam lima kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Penentuan kategori didasarkan pada rata-rata dan standar deviasi dari hasil pengujian sebelumnya. Hasil analisis data penelitian tentang motivasi pemain usia 9 – 12 tahun dalam mengikuti latihan sepak bola di klub Putra Junior. Hasil hitung data deskriptif pada pemain usia 9 hingga 12 tahun diperoleh nilai mean sebesar 147,47 dan nilai standar deviasi sebesar 15,752. Nilai mean dan standar deviasi tersebut digunakan sebagai dasar pengkategorian data untuk mendapatkan data motivasi pemain. Hasil pengkategorian data motivasi pemain usia 9 sampai 12 tahun untuk mengikuti latihan sepak bola ditunjukkan pada tabel berikut:

**Tabel 3 Kategori Data Motivasi Pemain**

Interval Skor	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
$X \geq 171,328$	3	10%	Sangat Tinggi
155,576 s.d 171,328	7	23%	Tinggi
139,824 s.d 155,576	12	40%	Sedang
124,072 s.d 139,824	7	23%	Rendah
$X \leq 123,072$	1	3%	Sangat Rendah
Total	30	100%	

Tabel diatas diketahui sebanyak 3 pemain (10%) memiliki motivasi yang sangat tinggi, sebanyak 7 pemain (23%) mempunyai motivasi tinggi, sebanyak 12 pemain (40%) mempunyai motivasi sedang, sebanyak 7 pemain (23%) mempunyai motivasi rendah dan sebanyak 1 pemain (3%) memiliki motivasi yang sangat rendah.

Distribusi frekuensi motivasi pemain dalam mengikuti latihan sepak bola dapat dilihat pada diagram batang berikut :



**Gambar 1. Diagram Batang Motivasi Pemain**

## **Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi pemain usia 9 – 12 tahun dalam mengikuti latihan sepak bola di klub Putra Junior. Pengambilan data menggunakan angket kuesioner yang disebarakan ke responden. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah secara deskriptif kuantitatif. Diketahui dari hasil analisis deskriptif kuantitatif bahwa motivasi pemain usia 9 – 12 tahun dalam mengikuti latihan sepak bola di klub Putra Junior dalam kategori sangat tinggi sebesar 10%, tinggi 23%, sedang 40%, rendah 23%, dan sangat rendah 3%. Hasil ini membuktikan bahwa pemain di dalam mengikuti latihan sepak bola di klub Putra Junior sangat mendapatkan dorongan yang kuat maupun alat penggerak untuk mengikuti latihan sepak bola. “Menurut Uno (dalam Putra & Sudijandoko, 2020) Motivasi merupakan suatu dorongan yang terdapat dalam diri sendiri seseorang untuk berusaha mengadakan perubahan tingkah laku yang lebih baik untuk memenuhi kebutuhannya. Sehingga motivasi merupakan komponen penting bagi manusia dalam melakukan suatu hal”. Motivasi yang kuat di dalam diri seorang anak akan membuat seorang akan dapat melakukan sesuatu yang ia inginkan, sebagaimana dengan motivasi yang tinggi menunjukkan bahwa seorang anak usia 9 – 12 tahun mempunyai dorongan yang cukup kuat untuk mengikuti latihan sepak bola di klub. Latihan merupakan suatu kegiatan olah tubuh yang dilakukan secara terstruktur dan terjadwal. Latihan ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan fisik seseorang untuk mencapai tujuan. Seorang atlet dapat mengembangkan kapasitas fisik, mental, emosional, dan fisik mereka melalui kompetisi atletik dengan melakukan latihan. Sepak bola sendiri merupakan olahraga yang sangat disukai dan sering dinikmati oleh seluruh penduduk dunia, baik orang dewasa maupun anak-anak.

Motivasi merupakan dorongan yang membuat seseorang ingin melakukan sesuatu yang diinginkan dan untuk menggapainya dengan sebuah usaha yang sungguh – sungguh. Beberapa cara yang dilakukan seseorang untuk memenuhi kebutuhan dan apa yang ia harapkan. Akan tetapi, hal seperti itu harus dilakukan secara maksimal. Motivasi sering kali diistilahkan sebagai dorongan atau kekuatan yang ada di dalam dirinya sendiri. Motivasi sangat lah penting bagi anak – anak yang ingin mengikuti latihan sepak bola yang sesuai minat dan dan bakatnya. Motivasi yang akan muncul akan datang dengan sendirinya di dalam diri sendiri. Menurut Sugihartono dkk (dalam Hermanto, 2017:57) motivasi diartikan sebagai suatu kondisi yang menyebabkan atau menimbulkan perilaku tertentu dan yang memberi arah dan ketahanan pada tingkah laku tersebut.

Motivasi belajar yang tinggi tercermin dari ketekunan yang tidak mudah patah untuk mencapai sukses meskipun dihadap oleh berbagai kesulitan. Bakat, potensi, kemampuan dan

rasa senang terhadap sepak bola harus timbul terlebih dahulu dari dalam diri seseorang dengan dibantu oleh dukungan dari keluarga yang mendukung kegiatan olahraga yang positif, lingkungan yang baik, teman maupun fasilitas yang didapatkan dalam mengikuti latihan sepak bola. Oleh karena itu, hasil analisis menunjukkan bahwa motivasi pemain usia 9-12 tahun dalam mengikuti latihan sepak bola di klub Putra Junior Banyuwangi sebagian besar tergolong dalam kategori sedang (147,47).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan dalam bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa tingkat motivasi anak-anak usia 9 – 12 tahun dalam mengikuti latihan sepak bola di klub amatir Putra Junior Banyuwangi berkategori sedang.

### **Saran**

Berkaitan dengan penelitian tentang Motivasi Pemain Usia 9–12 tahun dalam Mengikuti Latihan Sepak Bola di Klub Putra Junior, peneliti menyarankan beberapa saran, antara lain :

#### **1. Bagi Pemain**

Untuk pemain harus mengerti betapa pentingnya motivasi untuk meningkatkan kualitas maupun kemampuan bermain sepak bola sehingga tercapailah sebuah prestasi yang diinginkan. Meningkatkan rasa senang dalam berlatih sepak bola supaya dalam mengikuti latihan tidak ada rasa bosan.

#### **2. Bagi Putra Junior**

Sering mengikutsertakan dalam berbagai turnamen sehingga akan timbul ketertarikan dan keinginan untuk menambah semangat untuk mengikut latihan sepak bola.

#### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya.**

Memajukan penelitian ini dengan melakukan kombinasi maupun hubungan motivasi dengan berbagai variabel lainnya dan dalam bentuk populasi yang lebih besar dengan metode lainnya.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Andriansyah, F., Afif, U. M., & Purnama, S. (2021). *TINGKAT MOTIVASI ANAK USIA 9-12 TAHUN DALAM MENGIKUTI LATIHAN SEPAK BOLA SAAT PANDEMI COVID-19*, 1, 24–28.
- Anggia, O., Wati, I. D. P., & Triansyah, A. (2019). Survei Efektivitas Latihan Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola Di Smp Negeri 4 Dedai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.26418/jilo.v2i1.32625>
- Astuti, N. D. (2012). Peningkatan Interaksi Sosial Dengan Pemberian Stimulasi Bermain

- Sosialisasi Pada Murid Sdlbn/C1 (Imbesil Sedang) Usia Sekolah (6 – 12 Tahun) Di Kabupaten Tuban Jawa Timur. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 3(2).
- Chasan, C. Al. (2016). *MINAT ANAK USIA 9-13 TAHUN MENGIKUTI LATIHAN SEPAK BOLA DI SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) MARSUDI AGAWE SANTOSA (MAS) YOGYAKARTA TAHUN 2011*. 1–23.
- Harlando, M. R., Darsi, H., & Remora, H. (2021). Motivasi Anak dalam Permainan Sepakbola di Sekolah Sepak Bola (SSB) SILAMPARI Musi Rawas. *SJS: Silampari Journal Sport*. <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS/article/view/64%0Ahttps://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS/article/download/64/97>
- Hermanto, R. P. P. H. (2017). MOTIVASI SISWA KELAS OLAHRAGA MENGIKUTI LATIHAN DI SMP NEGERI 1 KALASAN KABUPATEN SLEMAN TAHUN AJARAN 2016/2017. *經濟志林*, 87(1,2), 149–200.
- Jamil, A. (2020). MOTIVASI SISWA SMP BAKTI NUSANTARA DALAM MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA. *File:///C:/Users/VERA/Downloads/ASKEP\_AGREGAT\_ANAK\_and\_REMAJA\_PRINT.Docx*, 21(1), 1–9.
- Lestari, A., Asmara, Y., & Shudy, M. (2021). *TINJAUAN MOTIVASI ANAK DALAM MENGIKUTI LATIHAN DI JAYA VOLLEYBALL CLUB (JVC) DI KOTA LUBUKLINGGAU*. 1–7.
- Nurwachid, A. T. N., & Wijono. (n.d.). *MOTIVASI SISWA MENGIKUTI LATIHAN SEPAK BOLA DI LAMONGAN SOCCER ACADEMY (LSA)*. 63–67.
- Pangestu, B. R., & Hakim, A. A. (2020). Analisis Motivasi Orang Tua Analisis Motivasi Orang Tua Mengikutsertakan Anaknya Pada Klub Senam Artistik. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 08(04), 81–88.
- Pranata, D., & Kumaat, N. (2011). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 10(02), 107–116.
- Prayoga, H. D., Fitrianto, A. T., Habibie, M., & ... (2022). MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. ... *Jasmani Dan Olahraga*, 7(1), 104–109.
- Putra, S. K. A., & Sudijandoko, A. (n.d.). *MOTIVASI OLAHRAGA REKREASI PADA PESERTA TSOT OUTBOUND*.
- Rahmadani, I. A. S. (2018). *Survey Motivasi Menabung Nasabah pada Bank BRI Unit Sebangka Kanca Duri*. 9–19. <https://repository.uir.ac.id/4625/5/bab2.pdf>
- Sadar, A., Sir, I., & Yasriuddin. (2016). *Survei Motivasi Berolahraga Siswa Terhadap Ekstrakurikuler Bola Voli Smp Negeri 1 Pajukukang Kabupaten Bantaeng*. 1–6.
- Seno, F. A. (2022). Pengaruh Latihan Speed Chute Parasut Terhadap Peningkatan Kecepatan Berlari Dalam Permainan Sepakbola Pada Anak Laki-laki Usia 17-20 Tahun Desa Mangunharjo. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 12–26.
- Shabih, M. I., Iyakrus, & Destriani. (2021). Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 145–152. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1289>
- Siregar, N. S., & Malau, R. (2018). Survey Motivasi Atlet Angkat Besi Dan Angkat Berat Pada Saat Mengikuti Latihan Di Pabbsi Kota Medan. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 2(1), 45–54.