

PENGARUH LATIHAN *EL RONDO WITHOUT LINE* TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN *AEROBIC*

Ivan Abimanyu Febriano Sutrisno Putra, Arif Bulqini, Muhammad, David Agus Prianto

(S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya)

ivan.21034@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 20-12-2025; Direview: 27-12-2025; Diterima: 06-10-2026;
Diterbitkan: 10-01-2026

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari latihan *El Rondo Without Line* terhadap peningkatan daya tahan *aerobic*. Latihan ini merupakan variasi dari salah satu latihan *El Rondo*, variasi latihan *El rondo* ini di mana pemain tidak dibatasi oleh garis lingkaran atau area tertentu. Variasi latihan ini membuat pemain akan cenderung bergerak lebih jauh dan lebih sering dibandingkan *rondo* menggunakan garis. Hal ini dapat meningkatkan volume latihan dan menambah beban kerja aerobik karena pemain harus menyesuaikan posisi secara dinamis mengikuti permainan. Metode penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimen dengan *design one grup pretest posttest design*. Penelitian ini dilaksanakan di SSB Putra Mars Surabaya pada bulan Mei-Juni 2025. Populasi pada penelitian ini seluruh pemain SSB Putra Mars usia 15-16 tahun yang berjumlah 20 pemain. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling, yaitu teknik dimana seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel. Penelitian ini diukur dengan menggunakan *pretest* dan *posttest* berupa *Yo-Yo Intermittent Test Level 1*. Kemudian data yang diperoleh akan dianalisis dengan uji *paired sample t-test* untuk membandingkan rata-rata hasil *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan daya tahan aerobik pada pemain setelah diberikan perlakuan latihan *El Rondo Without Line*. Peningkatan tersebut ditunjukkan melalui perbedaan nilai tes sebelum dan sesudah perlakuan, yang menggambarkan adanya perubahan performa pada aspek daya tahan aerobik para pemain.

Kata Kunci: Sepakbola, *El Rondo Without Line*, Daya Tahan *Aerobic*

Abstract

This study aims to determine the effect of El Rondo Without Line training on increasing aerobic endurance. This exercise is a variation of one of the El Rondo exercises, a variation of this El rondo exercise where players are not limited by a circle line or a certain area. This exercise variation makes players tend to move further and more often than rondo using a line. This can increase the volume of training and increase the aerobic workload because players have to adjust their positions dynamically following the game. The research method used is a pre experiment with a one group pretest posttest design. This research was conducted at SSB Putra Mars Surabaya in May-June 2025. The population in this study were all SSB Putra Mars players aged 15-16 years totaling 20 players. The sampling technique in this study used the total sampling technique, which is a technique where all members of the population are used as samples. This study was measured using a pretest and posttest in the form of the Yo-Yo Intermittent Test Level 1. Then the data obtained will be analyzed using a paired sample t-test to compare the average results of the pretest and posttest. Based on the results of the research that has been conducted, it can be seen that there is an increase in aerobic endurance in players after being given El Rondo Without Line training treatment. This increase is shown through the difference in test scores before and after treatment, which illustrates a change in performance in the aerobic endurance aspect of the players.

Keywords: Football *El Rondo Without Line*, Aerobic Endurance

1. PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga yang kompleks karena menggabungkan berbagai aspek fisik, teknik, taktik, dan mental dalam satu permainan. Olahraga sepakbola memiliki tingkat intensitas yang tinggi yang mengharuskan pemainnya melakukan berbagai aksi dalam waktu yang cukup lama. Dalam waktu 90 menit, para pemain menempuh jarak lebih dari 11 km, dengan 3% ditempuh dengan berlari dan 5% berlari dalam intensitas yang tinggi (Rodríguez-Fernández et al., 2019), untuk pemain muda dalam satu pertandingan biasanya menempuh jarak antara 7 hingga 10 km selama pertandingan (Palucci Vieira et al., 2019). Untuk dapat bermain selama 90 menit dengan performa optimal, seorang pemain membutuhkan *VO2Max* yang tinggi. *VO2Max* merupakan kapasitas maksimum tubuh dalam mengonsumsi oksigen selama beraktivitas fisik. *VO2Max* menjadi indikator yang mencerminkan kapasitas daya tahan aerobik seseorang. Sebagai pemain sepakbola, memiliki *VO2Max* yang tinggi sangat penting agar dapat tetap bergerak secara konsisten sepanjang pertandingan yang berlangsung selama 90 hingga 120 menit (Pratama & Imanudin, 2019). Kemampuan daya tahan *aerobic* memungkinkan pemain bergerak secara efisien, baik saat mengolah bola maupun tanpa bola.

Sebaliknya, jika daya tahan seseorang rendah atau bahkan buruk, maka ia akan kesulitan melaksanakan aktivitas olahraga, dan menyebabkan kelelahan berlebihan (Wijaya, 2021). Sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan banyak tenaga guna untuk meningkatkan semangat dalam suatu tim (Syukur & Soniawan, 2015), oleh karena itu, pemain sepakbola membutuhkan kondisi fisik dan daya tahan *aerobic* yang optimal agar dapat bermain dengan baik (Hardinata et al., 2021). Untuk dapat memiliki daya tahan *aerobic* yang optimal perlu dibutuhkan adanya latihan. Namun, salah satu permasalahan yang sering muncul dalam latihan peningkatan daya tahan adalah rasa bosan yang dialami pemain selama proses latihan. Hal ini disebabkan oleh latihan daya tahan yang memiliki durasi waktu cukup lama, serta aktivitas yang dilakukan cenderung membosankan dan kurang menarik. Oleh sebab itu, diperlukan metode latihan yang lebih efektif dan bervariasi untuk meningkatkan daya tahan aerobik. latihan yang tidak membosankan memungkinkan pemain tetap aktif bergerak seperti dalam situasi pertandingan sesungguhnya, sehingga meningkatkan kesenangan dan mengurangi kejenuhan. Variasi latihan fisik yang lebih dinamis dengan menggunakan bola bisa menjadi acuan untuk meningkatkan kapasitas daya tahan *aerobic*. Oleh karena itu variasi latihan fisik dengan menggunakan bola perlu diterapkan kepada atlet untuk meningkatkan daya tahan *aerobic* serta dapat menunjang keterampilan bermain sepakbola.

Menyikapi permasalahan tersebut maka diperlukan memilih metode latihan yang tepat. Terdapat banyak model latihan yang telah diterapkan

sebelumnya dan terbukti dalam meningkatkan daya tahan *aerobic* salah satunya yaitu latihan *el rondo*. Menurut Tamami et al., (2023) *el rondo* adalah metode latihan yang dilakukan dalam formasi melingkar, di mana sekelompok pemain membentuk lingkaran sementara satu atau dua pemain berada di tengah untuk berusaha merebut bola. Berdasarkan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa latihan *el rondo* Marsyal et al., (2024) dapat meningkatkan daya tahan *aerobic*. Namun, latihan *el rondo* yang selama ini dilakukan adalah *el rondo* yang terdapat batas garisnya, sehingga ketika bola keluar dari batas garis permainan jadi terhenti. Meskipun latihan ini efektif dalam meningkatkan daya tahan *aerobic*, keterbatasan ruang permainan dapat memengaruhi intensitas latihan. Oleh karena itu, dalam penelitian kali ini, peneliti ingin mengembangkan latihan model baru *el rondo* tanpa menggunakan batas garis, sehingga tanpa adanya batas garis, ketika bola keluar jauh, pemain dituntut harus terus bergerak mengikuti bola.

Metode latihan *el rondo without line* menawarkan variasi latihan baru dalam sepakbola dengan menggunakan medan tanpa batas area. Metode latihan *el rondo without line* yang dilakukan tanpa batas area, dirancang sesuai dengan kebutuhan komponen fisik dalam sepakbola. Dengan metode yang dikembangkan, diharapkan para pelatih mengetahui bahwa metode latihan *el rondo without line* dapat meningkatkan berbagai aspek dalam sepakbola dari segi aspek fisik (terutama daya tahan aerobik), teknik serta kemampuan taktik. Akan tetapi penelitian kali ini perlu diuji kebenarannya apakah model latihan *el rondo without line* berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan *aerobic* pada atlet sepakbola yang menjadikan metode latihan baru dalam dunia sepakbola *modern*.

2. METODE PENELITIAN

Bagi Metode penelitian ini adalah studi kuantitatif dengan pendekatan pra-eksperimental. Desain yang digunakan oleh peneliti adalah desain *pretest-posttest* satu kelompok. Desain ini diukur menggunakan *pretest* yang diberikan sebelum perlakuan dan *posttest* yang diberikan setelah setiap perlakuan, tanpa menggunakan kelompok kontrol. Penelitian ini dilakukan di lapangan sepak bola SSB Putra Mars Surabaya selama Mei 2025, dengan durasi empat minggu dan frekuensi 3 kali seminggu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *El rondo without line* terhadap peningkatan daya tahan aerobik pemain sepak bola.

Penelitian ini melibatkan 20 pemain aktif SSB Putra Mars Surabaya berusia antara 15 dan 16 tahun. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode total sampling. Kriteria pemain meliputi kondisi fisik sehat dan tidak mengalami cedera serius. Model latihan yang diterapkan adalah format *El rondo without line* 2vs1, di mana dua pemain bertugas mempertahankan

penguasaan bola sementara pemain lain berusaha merebut bola. Pola latihan ini dirancang untuk mencerminkan kondisi permainan yang sebenarnya. Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan daya tahan aerobik pemain melalui aktivitas gerakan intensitas tinggi yang berkelanjutan. Durasi pelatihan adalah 20 menit, terdiri dari 2 set, masing-masing set berisi 5 repetisi. Setiap repetisi dilakukan selama 2 menit, dengan periode istirahat 20 detik di antara repetisi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Yo-Yo Intermittent Test Level 1*, yang mengukur kapasitas daya tahan aerobik atlet. Tes dilakukan dengan berlari bolak-balik sejauh 20 meter mengikuti ritme suara bip dari rekaman audio. Nilai yang diperoleh dikategorikan berdasarkan tabel konversi untuk menentukan tingkat kebugaran atlet. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, dokumentasi, dan pengujian. Analisis data dilakukan dalam dua tahap: uji normalitas Shapiro-Wilk untuk menentukan apakah data terdistribusi normal, dan uji t sampel berpasangan untuk menentukan perbedaan signifikan antara *pre-test* dan *post-test*. Jika nilai signifikansi (p) $< 0,05$, maka perlakuan dianggap memiliki efek signifikan dalam meningkatkan daya tahan aerobik.

3. HASIL

Bagian Hasil menyajikan temuan penelitian. Hasil harus disajikan menggunakan grafik, tabel, atau teks deskriptif. Tabel harus ditempatkan di tengah atau di

<i>N</i>		<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Means</i>	<i>Standard Deviation</i>
<i>Pre-test</i>	20	13.2	16.1	14,635	.7006
<i>Post-test</i>	20	14.3	17.2	15,780	.8147
<i>Valid N (based on list)</i>	20				

akhir setiap bagian hasil. Judul tabel harus berada di tengah bagian atas. Tabel harus diberi spasi tunggal.

1. Statistik Deskriptif

Tabel 1. Statistik Deskriptif

Berdasarkan data di atas, hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa jumlah sampel yang digunakan adalah 20 orang. Skor *pre-test* menunjukkan skor minimum 13,2 dan skor maksimum 16,1 dengan rata-rata (*mean*) 14,635 dan standar deviasi 0,7006. Sementara itu, skor *post-test* memiliki skor *minimum* 14,3 dan skor maksimum 17,2 dengan rata-rata (*mean*) 15,780 dan standar deviasi 0,8147. Hasil ini menunjukkan peningkatan skor rata-rata sebesar 1.145 poin setelah diberikan perlakuan. Selain itu, peningkatan skor *post-test* minimum dan maksimum

dibandingkan dengan *pre-test* menunjukkan peningkatan kinerja di seluruh sampel. Meskipun terdapat sedikit peningkatan standar deviasi pada *post-test*, hal ini menunjukkan bahwa distribusi skor setelah diberikan perlakuan masih relatif homogen.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah data terdistribusi secara normal. Uji ini dilakukan menggunakan metode Shapiro-Wilk dengan SPSS 26.

Tabel 2. Uji Normalitas

	<i>Statistics</i>	<i>Shapiro-Wilk df</i>	<i>Signature.</i>
<i>Pre-exam</i>	943	20	.275
<i>Post-test</i>	962	20	.594

Berdasarkan hasil uji normalitas Shapiro-Wilk, nilai signifikansi yang diperoleh untuk data *pre-test* adalah 0,275 dan untuk data *post-test* adalah 0,594. Nilai signifikansi untuk kedua set data tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* terdistribusi secara normal.

3. Uji Hipotesis

Tabel 3. Uji Hipotesis

Mean			Pair 1 Pre test- Post test
			-11.450
Paired Differences	Std. Deviation		.6909
	Std. Error Mean		.1545
	95% Confidence Interval of the Difference	Lower	-14.684
		Upper	-8216
T			-7,411
df			19
Sig. (2 tailed)			.000

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji T sampel berpasangan, diperoleh nilai signifikansi 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0), yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*, ditolak, dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Nilai perbedaan rata-rata -1,1450 menunjukkan bahwa rata-rata skor *post-test* 1,145 poin lebih tinggi daripada skor *pre-test*. Selain itu, nilai t yang dihitung sebesar -7,411 dengan 19 derajat kebebasan (df) dan *interval*

kepercayaan 95% berada dalam rentang -1,4684 hingga -0,8216, yang berarti bahwa perbedaan nilai ini signifikan secara statistik dan konsisten.

4. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *El rondo without line* terhadap peningkatan daya tahan aerobik pemain sepak bola putra usia 15-16 tahun di tim sepak bola Mars Surabaya. Dalam sepak bola, daya tahan aerobik merupakan komponen penting dari kebugaran fisik. Menurut Rinaldi Aditya & Agung Nugroho, (2019) Daya tahan dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengatasi kelelahan yang timbul dari aktivitas fisik dan mental yang berkelanjutan dalam jangka waktu yang lama. Sepak bola adalah olahraga yang membutuhkan seseorang dalam kondisi fisik prima, seperti daya tahan, kecepatan, kelincahan, pembekuan, tekanan, kekuatan, reaksi, dan koordinasi (Widodo dkk., 2021). Metode yang digunakan adalah desain *pretest-posttest* satu kelompok. Metode ini diukur menggunakan *pretest* yang dilakukan sebelum perlakuan dan *posttest* yang dilakukan setelah perlakuan. Hipotesis utama penelitian ini adalah bahwa metode latihan *El rondo without line*, yang diimplementasikan melalui aktivitas gerakan berkelanjutan melalui permainan penguasaan bola aktif tanpa batasan area, memberikan stimulasi fisik yang efektif untuk meningkatkan kapasitas aerobik pemain.

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan daya tahan aerobik pemain setelah mengikuti latihan *El rondo without line*. Peningkatan ini ditunjukkan oleh perbedaan skor tes sebelum dan sesudah latihan. Perbedaan yang signifikan secara statistik ini menunjukkan bahwa latihan tersebut efektif dalam meningkatkan kapasitas aerobik pemain sepak bola. Temuan ini sejalan dengan penelitian Hammami dkk., (2018) yang menyatakan bahwa permainan lapangan kecil seperti *rondo* dapat secara bersamaan meningkatkan kapasitas aerobik, kekuatan otot, dan keterampilan teknis pemain. Penelitian oleh Wali dkk., (2024) menunjukkan bahwa latihan *El Rondo* juga dapat meningkatkan akurasi umpan pemain sepak bola. Tidak hanya itu, penelitian oleh Pratama & Amiq, (2025) juga menunjukkan bahwa latihan *El Rondo* dapat meningkatkan kualitas umpan pemain sepak bola. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *El Rondo* tidak hanya bermanfaat bagi kebugaran fisik tetapi juga mengasah akurasi umpan. Hasil yang konsisten antara penelitian ini dan penelitian sebelumnya memberikan dasar yang kuat untuk relevansi metode latihan ini dan manfaat nyatanya untuk pengembangan keterampilan dalam sepak bola.

Selain efektif dalam meningkatkan daya tahan aerobik dan kekuatan otot, latihan *El Rondo* juga menawarkan manfaat tambahan yang mendukung peningkatan performa pemain sepak bola. Nugraha

dkk., (2024) menjelaskan bahwa latihan *El Rondo* memiliki banyak manfaat dalam meningkatkan keterampilan bola bagi pemain sepak bola, termasuk: Mempertajam teknik dasar seperti *passing*, kontrol, dan sentuhan pertama, Meningkatkan keterampilan pengambilan keputusan, Membangun kerja sama tim melalui komunikasi dan *passing* yang efektif. Temuan ini relevan bagi pelatih untuk mengembangkan sesi latihan yang lebih bervariasi dan menarik yang terasa lebih seperti pertandingan sungguhan, sehingga mengurangi kebosanan dan meningkatkan motivasi pemain. Untuk penelitian lebih lanjut, disarankan agar studi serupa dilakukan dengan berbagai kondisi latihan, seperti perbedaan intensitas, durasi, dan jumlah pemain, untuk mengidentifikasi pengaturan yang paling efektif dalam meningkatkan performa atlet. Selain itu, penelitian lebih lanjut dapat menambahkan instrumen pengukuran fisiologis, seperti monitor detak jantung, untuk mendapatkan data yang lebih akurat mengenai respons tubuh terhadap metode *El rondo without line*. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif, tidak hanya terkait dengan peningkatan kemampuan teknis, tetapi juga adaptasi fisik dan kesiapan mental pemain.

5. KESIMPULAN & TERIMA KASIH

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *El rondo without line* efektif meningkatkan daya tahan aerobik pemain sepak bola. Hal ini terlihat dari perbedaan skor tes sebelum dan sesudah latihan. Latihan ini menggabungkan elemen teknis dan fisik dalam permainan penguasaan bola tanpa batas, sehingga merangsang sistem energi aerobik. Oleh karena itu, latihan ini dapat digunakan sebagai alternatif spesifik yang disesuaikan dengan tuntutan fisik dan situasi pertandingan sepak bola.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian penelitian ini. Ucapan terima kasih khusus disampaikan kepada pembimbing dan penguji atas bimbingan, masukan, dan dukungan berharga mereka selama proses penelitian. Penulis juga berterima kasih kepada para dosen, staf, dan tenaga pengajar Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah membantu dalam proses pengumpulan dan analisis data. Penulis juga menyampaikan rasa terima kasihnya kepada keluarga dan teman-temannya atas dukungan moral dan dorongan mereka selama penelitian ini. Semua dukungan ini sangat penting bagi keberhasilan penelitian ini.

REFERENSI

Hammami, A., Gabbett, T.J., Slimani, M., & Bouhlef, E. (2018). Does small-scale game training improve physical fitness and team sport-specific

- skills? A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 58(10). <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.17.07420-5>
- Hardinata, R., Gustian, U., & Perdana, RP (2021). The Effectiveness of the Triangle Run Training Method in Improving Aerobic Endurance in Soccer Players. *JUARA: Sports Journal*, 6(1). <https://doi.org/10.33222/juara.v6i1.1180>
- Lee, J., & Zhang, X. L. (2021). Physiological determinants of VO₂max and methods for evaluating them: A critical review. *Science & Sport*, 36(4), 259–271. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2020.11.006>
- Marsyal, Pribadi, I., & Ahmad. (2024). The Effect of the Rondo Training Model on Increasing Vo₂max of SSB Rajawali Students. In the Proceedings Series of Multidisciplinary Science Proceedings (Vol. 1, Issue 1).
- Nugraha, IJ, Safari, I., & Mulyanto, R. (2024). The effect of el rondo training on passing accuracy in soccer games. *Porkes Journal*, 7(1), 491–499. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.25742>
- Palucci Vieira, L.H., Carling, C., Barbieri, F.A., Aquino, R., & Santiago, P.R.P. (2019). Match Running Performance in Young Soccer Players: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 49(2), 289–318. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-01048-8>
- Pratama, A., & Imanudin, I. (2019). AEROBIC CAPACITY (VO₂MAX) AND DISTANCE OF FOOTBALL PLAYERS. *Journal of Applied Sports Science*, 3(2), 12–16. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v3i2.10132>
- Pratama, MNR, & Amiq, F. (2025). The Effect of El Rondo Training on Improving Passing Accuracy Skills in Brantas U-15 Football School Students, Sumberpucung, Malang Regency. *Sinar Dunia: Journal of Social, Humanities, and Educational Research*, 4(1), 101–115. <https://doi.org/10.58192/sidu.v4i1.3049>
- Rinaldi Aditya, & Agung Nugroho. (2019). IMPROVING LEARNING OUTCOMES OF DRIBBLING THE BALL IN FOOTBALL GAMES THROUGH A PLAYING APPROACH IN ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS. *STOK Bina Guna Medan Scientific Journal*, 7(2), 75–79. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i2.285>
- Rodríguez-Fernández, A., Sanchez-Sanchez, J., Ramirez-Campillo, R., Nakamura, F.Y., Rodríguez-Marroyo, J.A., & Villa-Vicente, J.G. (2019). Relationship between Repeated Sprint Ability, Aerobic Capacity, Intermittent Endurance, and Heart Rate Recovery in Young Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(12), 3406–3413. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002193>
- Syukur, A., & Soniawan, V. (2015). THE EFFECT OF TRAINING METHODS AND ACHIEVEMENT MOTIVATION ON FOOTBALL DRIVING SKILLS. *JIPES - INDONESIAN JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS*, 1(2), 73. <https://doi.org/10.21009/JIES.012.07>
- Tamami, M., Rukmana, A., & Akin, Y. (2023). Literature Study: Analysis of the Rondo Training Method to Improve Passing in Soccer Games. *Journal of Physical Education and Sports Pedagogy*, 3(2), 71–82. <https://doi.org/10.17509/jopes.v2i1.37748>
- Wali, CN, Waluwandja, PA, Selan, DRE, & Kaho, UJR (2024). THE EFFECT OF THE EL RONDO GAME METHOD ON IMPROVING PASSING ACCURACY IN FOOTBALL. *Journal of Sports Science and Physical Education*, 13, 51–59. <https://doi.org/10.37134/jsspj.vol13.sp.6.2024>
- Widodo, A., Noviardila, I., Physical Health and Recreation, P., Pahlawan Tuanku Tambusai, U., Kunci, K., Mata-Kaki, K., & Bola, M. (2021). Bola Journal THE RELATIONSHIP BETWEEN ANKLE-FOOT COORDINATION AND AGILITY WITH THE ABILITY TO DRIVE THE BALL AT THE KEPRI YOUNG STAR BINA FOOTBALL SCHOOL. Together with Asian Speed Sports, 4(1).
- Wijaya, TERKEJUT (2021). ACHIEVEMENT MANAGEMENT IN FOOTBALL SCHOOLS. *Indonesian Journal of Sports and Health*, 2(1), 27–33. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.542>