



**KETERAMPILAN TEKNIK DASAR MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU
OLAHRAGA PASCA MATA KULIAH SEPAK BOLA**

Ardi Nusri¹, Khairuddin², Masrun³

¹Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia

²Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

³Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

*Coressponding Author. Email: khairuddins2@fik.unp.ac.id

*Email Author: ardi.nusri@unimed.ac.id, khairuddins2@fik.unp.ac.id, masrun@fik.unp.ac.id

Received: Februari 2023, Revised: Juli 2023, Accepted: September 2023

Abstract

This research originated from ignorance of the basic technical skill level of football students. The purpose of this study was to determine the level of basic football technical skills for students of the Sports Science Study Program, after taking courses during the pandemic. The design used in this research is quantitative descriptive. The research method used is a survey method with test and measurement techniques. The research population was 2021 Sports Science Department students. The research sample consisted of 60 students. The sampling technique in this study is total sampling. Based on the data analysis carried out, it was found that the basic football technical skills of the Sport Science Study Program students in 2021 as a whole were included in the good category with a score of 357.85. Furthermore, in more detail, students' passing and receiving skills are in the good category with an average of 78.5, dribbling skills are in the good category with an average of 80.61, heading skills are in the good category with an average of 79.7, and shooting skills in the medium category with an average of 79.66.

Keywords: Football, Basic technical skills, Pandemic

Abstrak

Penelitian ini berawal dari ketidaktahuan tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan. setelah mengikuti matakuliah pada masa pandemi. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan. Sampel penelitian berjumlah 60 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah total sampling. Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh hasil bahwa keterampilan teknik dasar sepakbola mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan secara keseluruhan termasuk dalam kategori baik dengan skor 357,85. Selanjutnya secara lebih rinci, keterampilan passing dan receiving mahasiswa dalam kategori baik dengan rata-rata 78,5, keterampilan dribbling dalam kategori baik dengan rata-rata 80,61, keterampilan heading dalam kategori baik dengan rata-rata 79,7, dan keterampilan shooting dalam kategori sedang dengan rata-rata 79,66.

Kata kunci: Recovery, Sepak bola, Keterampilan teknik dasar, Pandemi



PENDAHULUAN

Mengingat perkuliahan Sepakbola sebagian besar dilakukan masih dalam bentuk dalam jaringan (daring), maka perkuliahan tentu mengalami banyak kendala. Kesulitan yang dialami di samping sulit memantau secara langsung, kendala lain adalah berupa keterbatasan fasilitas dan sarana bagi mahasiswa di tempat mereka masing-masing. Sementara keterampilan hanya diperoleh dengan memperbanyak waktu untuk melakukan secara langsung.

Keterampilan gerak dasar merupakan keterampilan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup (Yudha M. Saputra 2000). Teknik-teknik olahraga biasanya diterima sebagai gerakan-gerakan ideal dan khas, yang berarti bahwa teknik-teknik itu tidak dikaitkan dengan seseorang tetapi mencerminkan parameter (tolak ukur) gerakan yang obyektif. Teknik adalah mekanisme manuver tubuh itu sendiri untuk bisa menyelesaikan suatu tujuan (Martin, 2012: 15). Teknik adalah eksekusi mekanik tubuh untuk manipulasi bola (misalnya, menerima, menangkap, menembak, *dribbling*, atau membelokkan (Snow, 2011). Ini adalah salah satu empat komponen dari permainan dan mengarah ke ketrampilan bola. Berdasarkan pendapat di atas disimpulkan bahwa, teknik merupakan suatu bentuk gerakan-gerakan yang ideal dan khas yang terdapat dalam cabang olahraga tertentu.

Adapun teknik dengan bola adalah sebagai berikut: beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (Sucipto, et all, 2000). Penjelasan teknik dengan bola terdiri dari: *passing* (mengoper), *receiving* (menerima), *dribbling* (menggiring), *heading* (menyundul) dan *shooting* (menembak). Dari beberapa pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa teknik dalam permainan sepakbola adalah *passing*, *stopping*, *dribbling*, *heading* dan *shooting* (Ardi Nusri, 2014).

Pada akhir tahun 2019 dunia dikejutkan dengan munculnya *Coronavirus Virus Disease 2019* (Covid-19). Kejadian tersebut bermula di Tiongkok, Wuhan (Yuliana, 2020). Pandemi Covid-19 ini akan berdampak secara sosial dan ekonomi. Dalam hal ini Indonesia harus bersiap siaga dalam menghadapinya terutama dalam hal sistem kesehatan yang ada (Putri, 2021). Laporan hasil penelitian menunjukkan bahwa Indonesia telah banyak menerapkan berbagai kebijakan dalam pengendalian dan pencegahan Covid-19.

Salah satu kebijakan Pemerintah dalam dunia pendidikan adalah dengan menjalankan pembelajaran secara daring (dalam jaringan) atau disebut juga dengan *e-learning* mulai dari sekolah dasar sampai pada perguruan tinggi (Surat Edaran No 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran Covid-19). Teori *e-learning* adalah pemanfaatan teknologi komputer, jaringan, dan internet dalam proses pembelajaran jarak jauh (*distance learning*)



(Hamdani, 2011). Penerapan *e-learning* dalam pendidikan merupakan pendekatan inovatif pada peserta didik yang bersifat interaktif dan fleksibel dengan memanfaatkan teknologi digital (Maudiarti, 2018). Matakuliah sepakbola sebagai salah satu matakuliah yang menuntut keterampilan terasa tidak maksimal dalam pelaksanaan perkuliahan, karena banyak timbul permasalahan yang menyertainya. Proses pembelajaran daring masih terdapat kesenjangan dan kekurangan dalam pelaksanaannya. Kekurangan dari pembelajaran daring lebih banyak dibandingkan kelebihanannya (Lisman, dkk. 2021).

Permasalahan tersebut antara lain, pengontrolan kegiatan tidak maksimal, sarana dan prasarana di tempat mahasiswa masing-masing sangat minim dan terbatas, serta keterbatasan dan gangguan jaringan. Namun menurut kami tetap saja ada banyak tantangan dan permasalahan terkait pembelajaran berbasis online yang melibatkan dosen maupun mahasiswa, misalnya, mahasiswa akan kurang fokus pada materi pelajaran atau tugas gerak yang sulit, sehingga mereka tidak mampu mempelajarinya dengan optimal, kami berharap dosen dapat menjelaskan materi perkuliahan dengan membuat video yang ditampilkan di zoom meeting, sehingga kami lebih mudah untuk memahaminya (Jumareng dkk: 2021). Selain itu, jaringan internet yang jelek dan tidak semua mahasiswa memiliki kouta internet (Ramakrisnan et al., 2012) serta banyak rumah tidak memiliki konektivitas internet.

Permasalahan lain yang ditemukan adalah manakala dosen maupun mahasiswa tidak cukup terampil dalam mengoperasikan media pembelajaran online, maka hasil belajar tidak akan tercapai (Leacock & Warrican, 2020). Pembelajaran online dilakukan dilokasi yang berbeda antara mahasiswa dengan dosen, menyebabkan dosen tidak dapat mengawasi secara langsung kegiatan mahasiswa selama proses pembelajaran. ada jaminan bahwa mahasiswa sungguh-sungguh dalam mendengarkan penjelasan dari dosen. (Szpunar et al., 2013) melaporkan dalam penelitiannya bahwa mahasiswa lebih sering menghayal pada perkuliahan online dibandingkan ketika kuliah tatap muka atau secara langsung. Oleh karena itu sangat penting untuk mengetahui keterampilan teknik mahasiswa dalam bermain sepak bola pasca perkuliahan.

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Subjek penelitian adalah seluruh mahasiswa putra angkatan 2021 Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan yang berjumlah 60 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampel jenuh. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengetes keterampilan dasar sepakbola mahasiswa. Tes yang digunakan adalah tes model keterampilan sepak bola, dimana tes ini diperuntukkan khusus kepada mahasiswa olahraga. Setelah data diperoleh, maka selanjutnya dianalisis menggunakan teknik persentase.



HASIL PENELITIAN

Berdasarkan data hasil tes, keterampilan dasar sepakbola pada mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan diperoleh hasil pengkategorian tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
401 - 500	Baik sekali	0	0%
301 - 400	Baik	42	70%
201 - 300	Sedang	18	30%
101 - 200	Kurang	0	0%
←--- 100	Kurang Sekali	0	0%
TOTAL		60	100%

Tabel di atas menjelaskan bahwa keterampilan teknik dasar sepakbola mahasiswa Prodi IKOR Unimed pada kategori sangat kurang sebesar 0% (0 mahasiswa), kategori kurang sebesar 0% (0 mahasiswa), kategori sedang sebesar 30% (18 mahasiswa), kategori baik sebesar 70% (42 mahasiswa), kategori sangat baik sebesar 0% (0 mahasiswa). Secara keseluruhan keterampilan teknik dasar sepakbola mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan dengan rata-rata 357,85. Setelah dikonsultasikan dengan tabel penilaian, berada dalam kategori baik.

Passing dan Receiving

Adapun hasil pengkategorian tingkat keterampilan dasar *passing* dan *receiving* adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes *Passing* dan *Receiving*

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
90 – 100	Baik sekali	12	20%
78 – 88	Baik	19	32%
66 – 76	Sedang	25	42%
54 – 64	Kurang	4	7%
←--- 52	Kurang Sekali	0	0%
TOTAL		60	100%

Tabel di atas dapat menjelaskan bahwa keterampilan teknik dasar *passing* dan *receiving* mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan pada kategori kurang sekali sebesar 0% (0 mahasiswa), kategori kurang sebesar 7% (4 mahasiswa), kategori sedang sebesar 42% (25 mahasiswa), kategori baik sebesar 32% (19 mahasiswa), kategori baik sekali sebesar 20% (12 mahasiswa). Secara keseluruhan keterampilan *passing* dan *receiving* berada pada kategori baik dengan rata-rata 78,5.



Dribbling

Adapun hasil pengkategorian keterampilan dasar *dribbling* adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tes *Dribbling*

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
90 – 100	Baik sekali	10	17%
78 – 88	Baik	32	53%
66 – 76	Sedang	14	23%
54 – 64	Kurang	4	7%
←--- 52	Kurang Sekali	0	0%
TOTAL		60	100%

Tabel di atas dapat menjelaskan bahwa keterampilan teknik dasar *dribbling* mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan pada kategori kurang sekali sebesar 0% (0 mahasiswa), kategori kurang sebesar 7% (4 mahasiswa), kategori sedang sebesar 23% (14 mahasiswa), kategori baik sebesar 53% (32 mahasiswa), kategori baik sekali sebesar 10% (17 mahasiswa).

Heading

Hasil Analisis deskriptif keterampilan teknik dasar sepakbola *heading* mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tes *Heading*

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
86 – 100	Baik sekali	30	50%
70 – 84	Baik	14	23%
54 – 68	Sedang	7	12%
38 – 52	Kurang	6	10%
←--- 36	Kurang Sekali	3	5%
TOTAL		60	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa keterampilan teknik dasar *heading* mahasiswa dalam kategori kurang sekali sebesar 5% (3 mahasiswa), kategori kurang sebesar 10% (6 mahasiswa), kategori sedang sebesar 12% (7 mahasiswa), kategori baik sebesar 23% (14 mahasiswa), dan kategori sangat baik sebesar 50% (30 mahasiswa). Secara keseluruhan keterampilan teknik dasar *heading* mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan termasuk dalam kategori baik yaitu dengan rata-rata 79,7.

Shooting

Hasil Analisis deskriptif keterampilan teknik dasar *shooting* pada mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan adalah sebagai berikut:



Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tes *Shooting*

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
95 – 100	Baik sekali	0	0%
87 – 93	Baik	5	8%
79 - 85	Sedang	34	57%
71 - 77	Kurang	20	33%
←--- 69	Kurang Sekali	1	2%
TOTAL		60	100%

Tabel di atas menjelaskan bahwa keterampilan teknik dasar *shooting* mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan kategori kurang sekali sebesar 2% (1 mahasiswa), kategori kurang sebesar 33% (20 mahasiswa), kategori sedang sebesar 34% (57 mahasiswa), kategori baik sebesar 8% (5 mahasiswa), kategori baik sekali sebesar 0% (0 mahasiswa). Secara keseluruhan keterampilan teknik dasar *shooting* mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan termasuk dalam kategori sedang dengan rata-rata 79,66.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan data diketahui bahwa tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan termasuk dalam kategori baik. Lebih rinci lagi bahwa keterampilan *passing* dan *receiving* dalam kategori sedang, keterampilan *dribbling* dalam kategori baik, tingkat keterampilan *heading* dalam kategori baik sekali, tingkat keterampilan *shooting* dalam kategori sedang.

Hasil temuan dapat dijelaskan dengan beberapa alasan, dimana walaupun proses pembelajaran dilaksanakan melalui daring (*zoom dan atau goggle meet*), penggunaan *watssapp group* dan penugasan dalam pembuatan video latihan. Salah satu kelebihan dari kuliah dengan sistem pembelajaran daring adalah pembelajaran dilakukan dari jarak jauh. Mahasiswa tidak perlu datang ke kelas dan bertatap muka dengan dosen setiap hari. Dengan menggunakan fasilitas teknologi digital dan koneksi internet, mahasiswa dapat belajar di mana saja dan kapan saja tanpa terkendala jarak. Sistem ini mempermudah mahasiswa yang ingin kuliah, namun terkendala dengan pekerjaan. namun dalam proses pembelajaran dosen sangatlah disiplin (Abdullah, 2020)

Pembelajaran digital menuntut partisipasi mahasiswa secara efektif. Disamping itu pembelajaran dilakukan secara variatif juga ditekankannya dengan tatap maya, guru dan siswa, mahasiswa dan dosen, semua harus bisa memanfaatkan cara belajar dimana saja dan kapan saja. Seharusnya, pembelajaran daring ini sebagai pembelajaran yang melatih peserta didik untuk



memecahkan berbagai masalah. Dalam pemecahan masalah, dibutuhkan pemikiran yang kritis, holistik lintas disiplin dan kreatif. Di sini antara para pengajar dengan siswa dan mahasiswa harus saling membantu untuk berinovasi dalam pembelajaran daring. Pada saat belajar daring, dosen tetap melaksanakan prinsip-prinsip dalam belajar gerak yaitu; a) penetapan dan menyampaikan tujuan pembelajaran kepada mahasiswa, b) Penetapan materi yang diajarkan, c) pengorganisasian pembelajaran, d) penetapan metode dalam hal ini metode komanda lebih mendominasi dan penetapan alat dan organisasi evaluasi (Kiram, 2019). Ditambahkan lagi bahwa kaidah dalam pembelajaran diberikan dengan rapi dan tertata. Kaidah dalam pemberian materi dari yang mudah ke yang sulit, dari ringan ke berat, dari yang sederhana ke kompleks.

Kedisiplinan juga menjadi kunci dalam pembelajaran daring, dimana dosen menerapkan peraturan bahwa mahasiswa sudah harus berada di *zoom* atau *gogglemeet* 10 menit sebelum perkuliahan dimulai. Hal ini seperti didukung oleh (Nurbayani, 2020) bahwa cara belajar di perguruan tinggi merupakan bagian penting dari sukses belajar. Selanjutnya menyatakan beberapa pengalaman yang dapat dijadikan acuan antara lain; datanglah tepat waktu. Dalam hal ini dosen tidak menyukai mahasiswa yang datang terlambat dan sudah diberi tahu sejak perkuliahan pertama dilakukan. Dosen tidak menerima keterlambatan, bahkan sudah masuk dalam jaringan 10 menit sebelum dimulai pembelajaran.

Lebih lanjut, bahwa mahasiswa harus sudah mempatkan diri dalam kelas (lapangan) tempat pembelajarannya masing-masing, agar dapat memfokuskan diri pada topik dan mudah komunikasi dengan dosen. Cari posisi yang bagus termasuk memastikan sinyal untuk mendengarkan, bertanya, melihat materi yang dipresentasikan serta diskusi- diskusi tidak hanya dengan dosen, tapi juga dengan teman kelas. Hindari gangguan yang mungkin akan membubarkan konsentrasimu (melamun, melihat-lihat sekeliling kelas, bicara dengan teman, tukar-menukar "bahasa tulis", tidur-tiduran). Evaluasi ketika mendengar: Putuskan mana yang penting dan sebaiknya dicatat dalam buku dan mana yang tidak; Dengarkan selama beberapa waktu dulu sampai kamu yakin mengerti tentang apa yang dikatakan sebelum mencatat; Mintalah penjelasan lebih lanjut bila bingung atau tidak mengerti (tapi bertanyalah ketika dosen sedang berhenti berbicara). Kiat-kiat di atas selalu diterapkan selama proses pembelajaran berlangsung.

Selain itu hasil temuan ini juga diperkuat (Khan, 2005) yang menyatakan bahwa beberapa komponen yang harus diketahui bila suatu lembaga ingin menerapkan *e-learning*, yaitu (1) desain pembelajaran; (2) komponen multimedia; (3) peralatan internet; (4) komputer dan penyimpanan alat; (5) penyambungan dan layanan providers ; (6) power /program manajemen, merencanakan sumber perangkat lunak, dan standar-standarnya; serta (7) layanan dan aplikasi sambungan. Pada poin yang disampaikan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sudah cukup



memadai, walau tidak semua komponen. Secara umum proses pembelajaran berlangsung dengan cukup baik dan lancar. Hasil penelitian tersebut diperkuat (Mellanie, et. all., 2022) yang menyatakan bahwa media untuk mendukung pembelajaran secara daring terdiri dari dua, yaitu (1) Tatap muka virtual yaitu melalui *video conference* dan *teleconference* aplikasinya seperti *Zoom*, *Google Meet*, *Microsoft Teams*, *Discord*, *Group Whatsapp* dan aplikasi lainnya (2) *Learning Management System* (LMS) aplikasinya seperti *Google Classrom*, *E-Learning*, *Zenius* dan aplikasi lainnya.

KESIMPULAN

Keterampilan teknik dasar sepakbola mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan, termasuk dalam kategori baik, dengan rincian bahwa keterampilan *passing* dan *receiving* dalam kategori baik, keterampilan *dribbling* dalam kategori baik, keterampilan *heading* dalam kategori baik sekali, tingkat keterampilan *shooting* dalam kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardi Nusri (2019). *Teori & Praktek Sepakbola Efektif*. Medan. Cipta Prima Nusantara.
- Ardi Nusri (2022). *Buku Panduan Penilaian Keterampilan Sepakbola Mahasiswa Olahraga*. Medan. Cipta Prima Nusantara.
- Avry, Yvon.et al. *Grassroots*. Zurich: FIFA Production.
- Apriantoro (2014). *Pengaruh Latihan Small Side Games Terhadap Peningkatan VO₂ Max Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 4 Sleman*. Skripsi, Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bangsbo, Jens. (2003). *Fitness Training And Soccer A Scientific Approach*. Spring City: Reedswain Publishing 612.
- Benezet J. M and Hanruedi Hasler. *Youth Football*. Zurich: FIFA/mbDESIGN.
- C. Batty, Eric. (2012). *Coaching Modern Soccer-Attack*. Bandung: CV. Pionir Jaya.
- CIES. (2016). *Global Football Development Vol 1*. Switzerland. FIFA.
- Charaka Raga Wardana, Moh. Agung Setiabudi, Arya T Candra (2018). *Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Keterampilan Passing, Controlling dan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi*, *Jurnal Kejaora, Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi, FOK – Universitas PGRI Banyuwangi*
- Darmawan, Rahmad and Ganesha Putra. (2012). *Jadi Juara Dengan Sepakbola Possession*. Jakarta: Kick Off Media-RD Books.
- Irianto, Djoko Pekik (2000). *Panduan Latihan Kebugaran (Yang Efektif dan Aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.



- Fox, Christian. *All Star Football Academy*. England: Company No. 09298329.
- Rizaldi, Gilang; Yunus, Mahmud; Supriyadi. Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan $VO_2 max$ Pada Pemain Sekolah Sepakbola (Ssb) *Iguana Kicker Club(Ikc)* Fc Usia 11-12 Tahun, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang
- Fox, E.L. Bowers, R.W. & Foss, M.L. (1988). *The Physiological Basis of Physical Education and Athletes*. United States of America: Saunders College Publishing.
- Hamdani. (2011). Strategi Belajar Mengajar. CV. Pustaka Seti.
- Harsono.(1988). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambah.
- Herwin. (2006). *Latihan Fisik Untuk Pemain Usia Muda*. Jurnal Olahraga. Prestasi Volume 2, Nomor 1, Januari 2006: 75-92.
- Jumareng, Hasanuddin; Setiawan, Edi; Budiarto; astrena, Ervan; patah,hsan Abdul; Gani, Ruslan Abdul (2021). Analisis kelebihan dan kekurangan pembelajaran online pada kelas pendidikan jasmani selama masa pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Volume 17, Issue 1, 2021, 24-32. Available online: <https://journal.uny.ac.id/index.php/jppi>*.
- Khan, B. (2005). *Managing E-learning Strategies: Design, Delivery, mplementation, and Evaluation*. USA: Idea Group, Inc.
- Kiram, Yanuar (2019). *Belajar Keterampilan Motorik*. Jakarta, Prenada Media Grup.
- Koger, Robert. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: Macana Jaya Cemerlang.
- Lisman, Fenda; Primawati; Waskito; dan Sari, Daima Yanti (2021). Kelebihan Dan Kekurangan Sistem Pembelajaran Daring Dari Perspektif Guru Dan Siswa Di SMK 2 Payakumbuh. *Jurnal Vokasi Mekanika. From <http://vomek.ppj.unp.ac.id>*
- Mellanie, D. F., Oktaviani, S. N., Assyifa, N. F., Sari, U. K., Sari, N. P., & Widagdo, P. P. (2022). Kesuksesan Aplikasi Zoom Sebagai Media Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid 19 Pada Program Studi Sistem Informasi Fakultas Teknik Universitas Mulawarman. *Adopsi Teknologi dan Sistem Informasi (ATASI)*, 1(1), 01-07. <https://e-journals2.unmul.ac.id/index.php/atasi/article/view/30/39>.
- Muchtar, Remy. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Maudiarti, S. (2018). Penerapan E-Learning Di Perguruan Tinggi. Jakarta, *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 32(1), 51±66. <https://doi.org/10.21009/pip.321.7>
- Nurbayani, E. (2010). Kiat Sukses Belajar Di Perguruan Tinggi. *Dinamika ilmu*, 10(2).
- Sajoto, Muhammad. (1988). Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.

