

MODEL MODEL PEMANASAN SEPAKBOLA PADA MAHASISWA FIK UNM
SOCCKER WARM-UP MODEL FOR STUDENTS OF THE FACULTY OF SPORTS
SCIENCE, STATE UNIVERSITY OF MAKASSAR

**M.Said Zainuddin^{1*}, Arifuddin Usman², Adam Mappaompo³,
Yasriuddin⁴, Rahmad Risan⁵, Juhanis⁶, Benny Badaru⁷, Abd. Rahman⁸**
^{1,2,3,4,5,6,7}fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia
^{*}email (saidzainuddin@unm.ac.id)

Abstrak: Pengabdian kepada masyarakat ini di laksanakan dalam bentuk pengenalan dan pengetahuan tentang model pemanasan dalam cabang olahraga sepakbola mahasiswa FIK UNM. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang pemanasan bagi mahasiswa FIK UNM, untuk mengetahui antusias dan respon para mahasiswa dalam pelatihan model pemanasan sepakbola, untuk mengetahui sejauh mana pemahaman mahasiswa FIK UNM dalam mengikuti pelatihan dan untuk mengetahui adanya perubahan dalam mengikuti pelatihan tentang model permainan pemanasan dalam sepakbola. Kegiatan program pengabdian kepada masyarakat ini dibagi atas dua kegiatan yaitu kegiatan penjelasan secara teori dilakukan selama satu hari yaitu menjelaskan tentang model pemanasan dalam sepakbola dan kegiatan praktek dan pelaksanaan dilakukan selama 3 hari. Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa para peserta dapat menerima materi tentang pelatihan model permainan untuk pemanasan dalam cabang olahraga sepakbola dengan baik dan mampu di praktekkan dan di aplikasikan, seluruh peserta dapat meningkatkan pengetahuan yang cukup tentang persiapan, prosedur latihan, penilaian, tip latihan yang akan dilakukan, meningkatkan pengetahuan mahasiswa FIK UNM tentang judul, menit, pemain, tujuan dalam setiap bentuk permainan untuk pemanasan dalam cabang olahraga sepakbola, para peserta menyadari bahwa materi yang diberikan dapat menambah wawasan yang sangat bermanfaat sebagai modal mengajar maupun melatih nantinya.

Kata Kunci: *Model, Latihan, Pemanasan, Mahasiswa, Sepakbola*

Abstract: *This community service is carried out in the form of introduction and knowledge about the warm-up model in the football sport of FIK UNM students. This activity aims to provide knowledge about warm-up for FIK UNM students, to find out the enthusiasm and response of the students in training the soccer warm-up model, to find out the extent of understanding of FIK UNM students in following the training and to find out any changes in following the training on the warm-up game model in soccer. The activities of this community service program are divided into two activities, namely theoretical explanation activities carried out for one day, namely explaining the warm-up model in football and practical activities and implementation carried out for 3 days. The results of community service show that the participants can receive material about training game models for warm-ups in football sports well and are able to be practiced and applied, all participants can increase sufficient knowledge about preparation, training procedures, assessment, training tips to be carried out, increase the knowledge of FIK UNM students about titles, minutes, players, goals in each form of games for warm-ups in football sports, the participants realize that the material provided can add insight which is very useful as teaching and training capital later.*

Keywords: *Model, Exercise, Warm-Up, Student, Soccer*

Received	Revised	Published
07 Mei 2023	19 Mei 2023	31 Mei 2023

Pendahuluan

Pencapaian tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di kampus sebaiknya mempertimbangkan tujuan pembelajaran, kemampuan mahasiswa, metode, materi, sarana dan prasarana, aktivitas belajar serta kesenangan mahasiswa. Unsur-unsur tersebut di atas harus diperhatikan, agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan sukses, sehingga tujuan yang diharapkan akan tercapai (Farochi & Irawan, 2015). Pemanasan berguna untuk menghangatkan suhu otot, melancarkan aliran darah dan memperbanyak masuknya oksigen ke dalam tubuh, memperbaiki kontraksi otot dan kecepatan gerak refleks, juga untuk mencegah kejang otot. Pemanasan merupakan awal kegiatan dalam setiap pembelajaran olahraga (Yusuf, Muhyi, & Wiyarno, 2020).

Setiap pembelajaran, pemanasan memberikan peranan penting untuk membawa anak atau menanamkan kesan pertama kepada mahasiswa tentang apa yang akan dilakukan pada inti pembelajaran. Pembelajaran permainan sepakbola di kalangan mahasiswa, tidak ada salahnya seorang dosen memberikan pemanasan pada mahasiswanya dalam bentuk pemanasan lari mengelilingi lapangan, kemudian dilanjutkan gerakan peregangan (gerakan statis), dan gerakan dinamis. Bentuk pemanasan seperti ini tentu memberikan kesan pada mahasiswanya. Latihan pemanasan yang diberikan akan berguna untuk menghangatkan suhu otot, melancarkan aliran darah dan memperbanyak masuknya oksigen ke dalam tubuh, memperbaiki kontraksi otot dan kecepatan refleks, juga untuk mencegah kejang otot dan pegal-pegal pada keesokan harinya (Mariyanto, 2010). Pemain hendaknya melakukan pemanasan secukupnya sampai berkeringat, yang berarti suhu otot sudah menghangat. Latihan ini memerlukan waktu sekitar 15 sampai 30 menit tergantung pada suhu, kelembapan udara dan kondisi umum lingkungan di sekitarnya.

Tujuan pemanasan dalam sepakbola dengan model bermain adalah mengintegrasikan elemen-elemen permainan ke dalam sesi pemanasan untuk mempersiapkan pemain secara holistik (Mogelea & Watini, 2022). Tujuan ini melibatkan pengembangan keterampilan teknis, pemahaman taktis, serta meningkatkan kebugaran dan koneksi antar pemain. Berikut ini adalah tujuan pemanasan dalam sepakbola dengan model bermain, pengembangan keterampilan teknis. Pemanasan dengan model bermain dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan keterampilan teknis pemain, seperti umpan, kontrol bola, dribbling, dan shooting (Heriyana, 2013). Dalam sesi pemanasan, latihan-latihan teknis dilakukan dengan bermaksud memperbaiki kualitas dan ketepatan teknik dasar pemain. Hal ini membantu pemain mengembangkan kontrol bola yang baik, pemrosesan cepat, dan eksekusi yang akurat dalam situasi permainan yang nyata. Peningkatan pemahaman taktis, selain keterampilan teknis, pemanasan dengan model bermain juga dapat digunakan untuk memperkuat pemahaman taktis pemain misalnya, pemain dapat melakukan latihan-latihan posisi, pembagian zona, atau serangan balik yang terkait dengan pola permainan yang akan diterapkan dalam pertandingan. Hal ini mempersiapkan pemain untuk membaca situasi permainan, membuat keputusan yang cerdas, dan beradaptasi dengan strategi tim. Peningkatan kebugaran, pemanasan dengan model bermain dapat menjadi kesempatan untuk meningkatkan kebugaran pemain.

Sesi pemanasan yang melibatkan latihan-latihan intensitas sedang hingga tinggi, seperti sprint, lari interval, atau latihan kekuatan, dapat membantu meningkatkan daya tahan aerobik, kecepatan, dan kekuatan otot pemain (Fitrianto & Habibie, 2023). Hal ini penting untuk menjaga performa yang optimal selama pertandingan dan mengurangi risiko cedera akibat kelelahan. Meningkatkan koneksi antar pemain, pemanasan dengan model bermain memungkinkan pemain untuk berlatih dan memperkuat koneksi antar pemain. Melalui latihan-latihan berpasangan atau dalam kelompok kecil, pemain dapat mengembangkan pemahaman bersama, komunikasi, dan kekompakan dalam melaksanakan peran dan tanggung jawab masing-masing (Manalu, Dwiyoogo, & Heynoek, 2020). Hal ini penting untuk membangun kerjasama tim yang efektif dan meningkatkan koordinasi dalam situasi permainan yang kompleks. Selain aspek fisik dan teknis, pemanasan juga melibatkan aspek mental dan emosional pemain. Pemain diajak untuk fokus, meningkatkan konsentrasi, dan mengaktifkan suasana permainan yang kompetitif. Pemanasan yang terintegrasi dengan model bermain membantu pemain mengalami situasi permainan yang mirip dengan pertandingan sebenarnya, sehingga mereka dapat dengan lebih baik menghadapi tekanan (Samodra et al., 2022).

Berdasarkan uraian di atas, sangat diperlukan upaya yang nyata untuk membuat mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan sepakbola khususnya di mahasiswa FIK UNM agar merasa senang, tidak bosan, membuat aktif bergerak dan dapat menunjang peningkatan keterampilan serta kebugaran jasmani. Maka sangat penting untuk dilakukan pelatihan model pemanasan dalam bentuk bermain sepakbola bagi mahasiswa FIK UNM Makasar.

Metode

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat (PKM) bagi mahasiswa FIK UNM akan diurai sebagai berikut :

1. Metode ceramah dan penyampaian makalah: terutama menyangkut materi yang sifatnya teoretik.
2. Demonstrasi: Memberikan contoh kepada para siswa untuk mempraktekan berbagai bentuk permainan untuk pemanasan dalam cabang olahraga sepakbola.
3. Diskusi: Memberi kesempatan bagi peserta untuk bertanya dalam proses pelatihan.
4. Evaluasi: Melihat minat dan kesungguhan para siswa dalam mengikuti kegiatan tentang bentuk gerakan permainan untuk pemanasan dalam cabang olahraga sepakbola.

Adapun materi pelatihan Enam Bentuk Permainan Untuk Pemanasan Dalam Cabang Olahraga Sepakbola, yaitu :

1. Kaki Berdansa

Pemain : Bebas (boleh berpasangan)

Menit : 10-15 menit

Tujuan : Melatih keterampilan mengumpan dengan satu dan dua sentuhan dalam melatih sentuhan

Persiapan : Siapkan arena latihan seluas 30 kali 40 meter, tandai dengan garis pembatas. Mainkan secara berpasangan dengan sebuah bola untuk tiap pasangan. Masing-masing pasangan berada dalam arena, dipisahkan pada jarak sekitar 2 hingga 3 meter.

Prosedur : Tiap pasangan saling mengumpan, menggunakan kaki bagian dalam atau luar sembari melakukan gerakan diseperti arena. Mereka harus terus bergerak begitu permainan dimulai-tidak diperkenankan menendang bola lalu diam tanpa gerakan. Masing-masing hendaknya berusaha menjaga jarak 2 sampai 3 meter saat melakukan gerakan dan mengumpan, hanya diperbolehkan mengumpan dengan satu dan dua sentuhan. Mainkan 10 sampai 15 babak masing-masing selama 1 menit, diselingi istirahat sebentar.

Penilaian : Tiap pasangan terus menghitung jumlah tendangan dalam tiap babak. Yang melakukan tendangan terbanyak mendapat poin; urutan kedua mendapat poin. Pasangan yang mengumpulkan poin terbanyak dalam semua babak dinyatakan menang.

Tip latihan : Umpan yang cermat, kontrol bola yang baik dan kejelasan pandangan di sekitar arena permainan adalah faktor-faktor yang sangat menentukan untuk bisa bermain bagus. Jika mungkin, pemain hanya mengumpan dengan satu sentuhan saja. Luas arena tergantung pada jumlah, usia dan kemampuan pemain. Sepuluh sampai 12 pasang pemain bisa berlatih dengan leluasa dalam arena seluas 30 kali 40 meter. Jika perlu diperluas lagi untuk lebih banyak pasangan.

2. Adu Jugling

Pemain : Bebas (beberapa grup, masing-masing 3)

Menit : 5-10

Tujuan : Menghangatkan suhu otot sebelum memulai latihan lanjutan dan memperbaiki kontrol bola.

Persiapan : Siapkan arena latihan seluas kira-kira 10 kali 15 meter untuk tiap grup, tandai dengan garis pembatas. Masing-masing grup menggunakan sebuah bola.

Prosedur : Pemain berusaha mempertahankan bola selama mungkin diudara dengan menggunakan kaki, paha, dada, dan kepala tetapi bukan dengan lengan dan tangan. Tiap pemain hanya diperbolehkan melakukan paling banyak tiga kali sentuhan bola sebelum melepaskannya.

Penilaian : Pemain yang menjatuhkan bola ke tanah atau menyebabkan bola ke luar arena dikenai 1 poin penalti. Pemain yang dikenai poin penalti paling sedikit dinyatakan menang.

Tip Latihan : Unsur penting yang diperlukan untuk kecermatanmengontrol bola adalah rasa percaya diri, konsentrasi dan teknik yang tepat. Pemain pemula sering kurang percaya diri, akibatnya kaku dan tegang dalam bermain. Ingatkan mereka untuk selalu bersikap santai dan menarik permukaan badan yang tersentuh bola. Dengan begitu, bola lebih mudah dikontrol. Permainan ini bisa dibuat lebih sulit dengan mengurangi jumlah sentuhan bola yang

diperkenankan atau dengan menyuruh pemain melakukan ball juggling sembari jogging diseperti arena.

3. Adu Nutmeg

Pemain : Bebas (dua tim)

Menit : 10 (dua kali 5 menit)

Tujuan : meningkatkan suhu otot dan menghangatkan badan sebelum memulai latihan lanjutan, meningkatkan keterampilan menggiring bola di sektor yang sempit.

Persiapan : Siapkan arena latihan seluas kira-kira 25 kali 30 meter, tandai dengan garis pembatas. Tempatkan pemain Tim 1 secara bebas dalam arena dengan kedua kaki tegak dan meregangkan selebar 0,5 sampai 1 meter. Tempatkan pemain Tim 2 di luar arena, masing-masing dengan sebuah bola.

Prosedur : Pemain Tim 2 menggiring bola memasuki arena dan berusaha sebanyak mungkin melewati bola, menerobos selangkangan kaki pemain Tim 1 selama lima menit (manuver ini dikenal dengan "nutmeg"). Pemain Tim 1 harus tetap berdiri di tempat dengan kaki tegak dan meregang. Penggiring bola (dribbler) tidak diperbolehkan melakukan nutmeg dua kali berturut-turut pada orang sama. Pada babak kedua, kedua tim saling berganti peran.

Penilaian : Tiap pemain menghitung jumlah nutmeg yang telah dilakukannya. Jumlah nilai semua pemain digabung sebagai nilai tim. Tim dengan jumlah nilai tertinggi dinyatakan menang.

Tip latihan : sesuaikan luas arena dengan jumlah pemain. Ingatkan dribbler untuk selalu menegakkan kepala agar bisa melihat sekeliling arena secara optimal.

4. Menggiring Bola Keliling Lingkaran

Pemain : Bebas (dua tim)

Menit : 10 (dua kali 5 menit)

Tujuan : Meningkatkan kebugaran dan memperbaiki kecepatan menggiring bola.

Persiapan : Siapkan arena latihan berupa lingkaran berdiameter 20 sampai 25 meter. Tiap pemain berpasangan dengan pemain dari tim lawan. Pasangan diberi nomor, menggunakan sebuah bola dan ditempatkan terpisah dengan posisi berhadapan, masing-masing berada pada titik lingkaran terjauh.

Prosedur : Mulai dengan menyebut nomor salah satu pasangan, misalnya "Nomor 3". Kedua pemain pada pasangan ini segera berlarian disepanjang tepi lingkaran, berlawanan arah jarum jam. Pemain yang satu menggiring bola dan yang lain mengejar. Latihan ini dimaksudkan agar pemain bisa menggiring bola dengan cermat mengelilingi garis lingkaran sebelum bola direbut pemain lain. Begitu pasangan tadi kembali ke tempat semula, panggil pasangan lain dengan menyebut nomornya. Demikian seterusnya, tidak perlu urut. Sehabis satu putaran, masing-masing pasangan bertukar posisi.

Penilaian : Tim memperoleh 1 poin jika dribbler berhasil melewati satu putaran tanpa dihalau pasangan mainnya. Tim dengan perolehan poin terbanyak dinyatakan menang.

Tip latihan : Sesuaikan ukuran lingkaran dengan tingkat usia dan kemampuan pemain. Besarnya lingkaran hendaknya diatur begitu rupa sehingga memungkinkan si pengejar mampu menghalau si penggiring bola. Tentukan ukuran lingkaran dengan menguji dribbler menyelesaikan dua kali putaran tanpa terkejar.

5. Lari berantai Keliling Bendera

Pemain : Bebas (dua tim)

Menit : 10 (dua kali 5 menit)

Tujuan : Mengembangkan kecepatan menggiring bola dan meningkatkan kebugaran.

Persiapan : Buat garis pembatas atau garis tepi sebagai titik start. Tempatkan kedua tim secara terpisah pada jarak sedikitnya 3 meter dengan posisi sejajar di belakang garis start. Pancangkan sebuah bendera sejauh 25 meter di depan masing-masing tim. Pemain pertama tiap tim membawa sebuah bola.

Prosedur : Begitu terdengar aba-aba "Mulai", pemain pertama tiap tim segera menggiring bola secepat-cepatnya memutar bendera lalu kembali ke garis start dan menyerahkan bola kepada pemain berikutnya. Semua pemain bergiliran melakukan hal yang sama. Tim yang berhasil menyelesaikan putaran lebih cepat dinyatakan menang. Ulangi putaran ini sampai 10 kali, diselingi istirahat sebentar seussai tiap putaran.

Penilaian : Tim yang berhasil menyelesaikan putaran lebih awal memperoleh 1 poin. Tim yang mengumpulkan poin terbanyak dalam 10 kali putaran dinyatakan menang.

Tip latihan : teknik yang digunakan untuk menggiring bola ditempatkan terbuka tentu berada dengan teknik menggiring bola ditengah kerumunan pemain. Pemain tidak perlu terlalu ketat mengontrol bola, tetapi harus menyorongkan bola beberapa langkah ke depan lalu mengejar dan menangkapnya. Sesuaikan jarak putaran dengan usia dan kondisi pemain

6. Lomba Lompat Katak

Pemain : Bebas (beberapa tim masing-masing 3-5)

Menit : 5-10 menit

Tujuan: Memperkuat otot kaki dan tubuh bagian atas

Persiapan ; Buat garis start dan garis finish berjarak 50 meter. Pemain tiap tim berada di belakang garis start. Jarak posisi tiap tim sedikitnya 5 meter. Permainan pertama di tiap garis start berjongkok dengan tangan di letakkan di atas lutut.

Prosedur : Begitu pelatih memberikan aba-aba "mulai" pemain kedua di garis start meletakkan tanganya di atas punggung pemain pertama lalu melompatinya dan berjongkok lagi. Pemain

ketiga melewati pemain pertama, kedua dan seterusnya. Pemain terus melakukan lompat katak sampai garis finish.

Penilaian :Tim yang semua pemainnya berhasil mencapai garis finish terlebih dahulu dinyatakan menang

Tips : Latihan Lomba lompat katak lebih cocok untuk pemain senior yang membutuhkan kekuatan otot kaki dan otot tubuh bagian atas. Untuk anak-anak di bawah usia 12 tahun, jarak tempuh dapat di perpendek untuk mengurangi kelelahan fisik. Selain untuk menguatkan otot, lomba katak terasa lucu dan menghibur.

Hasil dan Pembahasan

Hasil:

Para peserta dapat menerima materi tentang pelatihan model permainan untuk pemanasan dalam cabang olahraga sepakbola dengan baik dan mampu dipraktikkan, seluruh peserta dapat meningkatkan pengetahuan yang cukup tentang persiapan, prosedur latihan, penilaian, tip latihan yang akan dilakukan, meningkatn pengetahuan para mahasiswa FIK UNM tentang judul, menit, pemain, tujuan dalam setiap bentuk permainan untuk pemanasan dalam cabang olahraga sepakbola, para Peserta menyadari bahwa materi yang diberikan dapat menambah wawasan yang sangat bermanfaat bagi para mahasiswa FIK UNM

Pembahasan:

Latihan pemanasan dalam sepakbola sangat penting untuk mempersiapkan pemain sebelum memulai pertandingan atau latihan yang intensif. Ada beberapa model latihan pemanasan yang umum digunakan untuk mencapai tujuan ini. Peregangan dan pemanasan umum adalah komponen penting dalam pemanasan. Peregangan dinamis melibatkan gerakan aktif tubuh yang menyerupai gerakan yang akan dilakukan selama pertandingan atau latihan. Ini termasuk lunges dengan gerakan maju dan mundur, lompatan samping, atau berlari dengan gerakan peregangan otot secara bertahap (Rosiani & Totok Budi Santoso, 2014; Yusuf et al., 2020). Peregangan dinamis membantu meningkatkan fleksibilitas dan mempersiapkan otot-otot untuk gerakan yang akan dilakukan selama aktivitas sepakbola. Pemanasan aerobik, seperti berlari ringan, skipping, atau bersepeda, meningkatkan denyut jantung dan mempersiapkan tubuh secara keseluruhan. Ini membantu meningkatkan aliran darah ke otot-otot, memperbaiki pengiriman oksigen, dan meningkatkan kesiapan fisik secara keseluruhan. Latihan keseimbangan dan stabilitas juga penting dalam pemanasan (Anggoro, Rustiawan, & Nurzaman, 2022). Squats dan lunges adalah contoh latihan yang melibatkan gerakan seperti jongkok dan lunges untuk membangun kekuatan dan stabilitas di kaki, pinggul, dan punggung. Gerakan ini juga melibatkan otot-otot inti yang penting untuk menjaga keseimbangan dan stabilitas tubuh (Larasati, 2018; Rustiawan, Sugiawardana, & Nurzaman, 2019). Latihan one-leg balance, di mana pemain berdiri dengan satu kaki sambil menjaga keseimbangan, membantu meningkatkan stabilitas dan kontrol tubuh, yang sangat penting dalam situasi permainan yang membutuhkan keseimbangan yang baik, seperti saat menghadapi tekanan dari pemain lawan.

Latihan pemanasan dengan bola adalah model latihan yang melibatkan penggunaan bola. Gerakan dasar dengan bola seperti dribbling, passing pendek, dan shooting digunakan untuk membangun keakraban dan keterampilan dalam mengoper bola (Handoko, Sugihartono, & Sutisyana, 2019). Ini membantu mempersiapkan pemain secara teknis sebelum memasuki latihan atau pertandingan yang lebih intensif (Saputra & Muzaffar, 2018). Rondo, di mana kelompok pemain berusaha mempertahankan bola dari satu kelompok yang mencoba merebutnya, melibatkan gerakan cepat, perubahan arah, dan pengambilan keputusan yang cepat. Latihan ini meningkatkan kecepatan berpikir, kelincahan, dan kemampuan passing.

Selain itu, ada latihan pemanasan yang spesifik untuk setiap posisi dalam sepakbola. Penjaga gawang akan melakukan latihan pemanasan yang difokuskan pada meningkatkan keterampilan dan kebugaran mereka. Ini termasuk latihan reaksi, ketepatan lompatan, gerakan kiper dalam menangkis bola, dan latihan yang meniru situasi yang sering terjadi dalam pertandingan (Bangun & Ibrahim, 2021; Irawan, 2013). Pemain belakang juga akan melakukan latihan pemanasan yang fokus pada pemotongan bola, posisi tubuh, dan kecepatan reaksi dalam menghentikan serangan lawan (Sjafri, 2017).



Gambar 1. Proses Latihan Pemanasan

Kesimpulan

Dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa materi pelatihan memberi hasil yang sangat memuaskan dimana seluruh peserta mudah mengerti dan mampu dipraktekkan dengan baik, pelatihan ini dapat menambah pengetahuan dan pemahaman para mahasiswa tentang model pemanasan dalam olahraga sepakbola, motivasi tinggi para seluruh mahasiswa untuk mengikuti kegiatan sampai selesai dan peserta menyadari bahwa materi yang diberikan dapat menambah pengetahuan yang sangat bermanfaat bagi para mahasiswa untuk selalu bersemangat dalam mengikuti latihan

Ucapan Terima Kasih

Keberhasilan kegiatan ini tentunya tidak terlepas dari berbagai kekurangan dan keterbatasan kami oleh kerennya ucapan terima kasih, layaklah kami haturkan kepada bapak Rektor Universitas Negeri Makassar, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, Ketua Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Negeri Makassar, Para dosen dan pengampuh mata kuliah sepakbola dan semu mahasiswa FIK UNM yang telah terlibat dalam pelaksanaan kegiatan ini.

Referensi

- Anggoro, P. T., Rustiawan, H., & Nurzaman, M. (2022). Pengaruh Latihan Leaning star dengan Airplane pose Terhadap Keseimbangan dan Stabilitas Tubuh Pada Pemain Bolavoli Putra MAN 3 Kabupaten Ciamis. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 31–42. <https://doi.org/10.25157/jkor.v8i1.5795>
- Bangun, F. H. P., & Ibrahim, I. (2021). PENGEMBANGAN VARIASI LATIHAN TEKNIK DASAR PENJAGA GAWANG HOCKEY TAHUN 2020. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 9(1), 39–53. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v9i1.254>
- Farochi, A. W., & Irawan, R. J. (2015, March 18). *PERBANDINGAN PENGARUH MASASE LOKAL (STRETCHING PASIF) DENGAN WARMING UP (STRETCHING AKTIF) TERHADAP KEKUATAN OTOT TUNGKAI*. Retrieved from [https://www.semanticscholar.org/paper/PERBANDINGAN-PENGARUH-MASASE-LOKAL-\(STRETCHING-UP-AchmadWildan/082ffc536c4a88f780b1c9ca3e839a5a4ca988ee](https://www.semanticscholar.org/paper/PERBANDINGAN-PENGARUH-MASASE-LOKAL-(STRETCHING-UP-AchmadWildan/082ffc536c4a88f780b1c9ca3e839a5a4ca988ee)
- Fitrianto, A. T., & Habibie, M. (2023). PROGRAM PEMULIHAN OLAHRAGA LATIHAN FISIK INTENSITAS SEDANG-TINGGI PADA ANGGOTA LEMBAGA PELATIHAN PENINGKATAN KONDISI FISIK. *MONSU'ANI TANO Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 16–26. <https://doi.org/10.32529/tano.v6i1.1882>
- Handoko, J., Sugihartono, T., & Sutisyana, A. (2019). ANALISIS PROGRAM LATIHAN SEPAK BOLA GRASS ROOT DAN IMPLEMENTASINYA PADA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) KABUPATEN KEPAHIANG. *KINESTETIK*, 3(2), 230–235. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i2.8995>
- Heriyana. (2013). *PERBEDAAN PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN IKNUIRI DENGAN MODEL PEMBELAJARAN KONVENSIONAL TERHADAP HASIL BELAJAR KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA DI SMPN 1 LEMBANG* (Other, Universitas Pendidikan Indonesia). Universitas Pendidikan Indonesia. https://doi.org/10/S_JKR_0906753_Appendix.pdf
- Irawan, D. (2013). *Pengembangan VCD pola latihan menangkap bola atas untuk penjaga gawang sepakbola usia dini (U9—U12 tahun) di Klub SSB se-kabupaten Jember / Doni Irawan* (Diploma, Universitas Negeri Malang). Universitas Negeri Malang. Retrieved from <http://repository.um.ac.id/99182/>
- Larasati, N. (1510167). (2018). *Pengaruh Latihan Aerobik Jumping Rope Terhadap Persentase Lemak Tubuh dan Kelincahan pada Laki-laki Dewasa* (Other, Universitas Kristen Maranatha). Universitas Kristen Maranatha. Retrieved from <http://repository.maranatha.edu/25616/>
- Manalu, D. L., Dwiyoogo, W. D., & Heynoek, F. P. (2020). Pengembangan Multimedia Interaktif Latihan Kekuatan Pada Matakuliah Spesialisasi Kondisi Fisik Dasar Bagi Mahasiswa

Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. *Sport Science and Health*, 2(1), 49–57.

- Mariyanto, M. (2010). *Manfaat Pemanasan dalam Latihan Olahraga*. Retrieved from chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://core.ac.uk/download/pdf/12346442.pdf
- Mogelea, B., & Watini, S. (2022). *Implementasi Model Bermain Asyik dalam Meningkatkan Kemampuan Interpersonal Anak di TK Negeri Dobonsolo Sentani Kabupaten Jayapura Provinsi Papua | JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*. Retrieved from <http://jiip.stkipyapisdompu.ac.id/jiip/index.php/JIIP/article/view/864>
- Rosiani, D. R., & Totok Budi Santoso, S. F. (2014). *Hubungan warming Up Terhadap Risiko Cidera Ankle Klub Bola Basket (S1, Universitas Muhammadiyah Surakarta)*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Retrieved from <http://eprints.ums.ac.id/32448/>
- Rustiawan, H., Sugiawardana, R., & Nurzaman, M. (2019). FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN (FMS) SEBAGAI TES MOBILITAS, KESEIMBANGAN, DAN STABILITAS ATLET PASCA CEDERA. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 6(2), 1–9. <https://doi.org/10.25157/wa.v6i2.2966>
- Samodra, Y. T. J., Astiati, A., Gustian, U., Supianto, S., Riduansyah, R., Susanto, I. A., & Suhendra, A. F. (2022). Penelitian kelompok: Model permainan sebagai alternatif untuk pemanasan siswa. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 3(1). Retrieved from <https://journal.uir.ac.id/index.php/SPORTIVO/article/view/8914>
- Saputra, A., & Muzaffar, A. (2018). PENERAPAN PERMAINAN TRADISIONAL HITAM HIJAU UNTUK PEMANASAN ATLET PEMULA SEPAK BOLA SSB GELORA KARYA KECAMATAN TELANAIPURA. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 7(2), 1–8. <https://doi.org/10.22437/csp.v7i2.5392>
- Sjafri, I. (2017). *Panduan Keplatihan Sepak Bola Anak*. Jakarta: Esensi.
- Yusuf, J., Muhyi, M., & Wiyarno, Y. (2020). PENGEMBANGAN PEMANASAN DINAMIS DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK) TINGKAT SEKOLAH MENENGAH PERTAMA. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 79–85. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.762>