

Analisis Faktor Penghambat Pelaksanaan Latihan UKM Sepakbola di Universitas PGRI Yogyakarta

Rivo Lahua Praseta[✉], Agus Pribadi¹, Andri Arif Kustiawan¹, Bimo Alexander¹

¹Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Sains Dan Teknologi, Universitas PGRI Yogyakarta, Indonesia

Corresponding author*

Email: rivolahua27@gmail.com

Info Artikel

Diajukan: 2026-07-18
Direvisi: 2026-07-27
Diterima: 2026-07-28
Diterbitkan: 2026-07-29

Keywords:

hindering factors; implementation; soccer club training

Abstract

This study aims to identify internal and external obstacles affecting soccer club training at PGRI University Yogyakarta. It utilized a quantitative descriptive approach, collecting data through validated and reliable questionnaires. The participants were 30 members of the PGRI University Yogyakarta Soccer Club. Data analysis involved descriptive statistics using percentages. The findings indicated that internal factors hinder 86% of training, categorized as moderate, while external factors impede 53%, also in the moderate category.

Kata Kunci:

faktor penghambat; pelaksanaan; latihan UKM sepakbola

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor internal dan eksternal yang menghambat latihan UKM Sepakbola di Universitas PGRI Yogyakarta. Metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan data dikumpulkan melalui kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Subjek penelitian terdiri dari 30 anggota UKM Sepakbola Universitas PGRI Yogyakarta. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan persentase. Hasilnya, faktor penghambat utama berasal dari faktor internal sebesar 86% (kategori sedang) dan faktor eksternal sebesar 53% (kategori sedang).

Copyright (c) 2026 Rivo Lahua Praseta, Agus Pribadi, Andri Arif Kustiawan, Bimo Alexander
This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



✉ Alamat korespondensi:

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Sains Dan Teknologi, Universitas PGRI Yogyakarta, Indonesia

How to cite:

Praseta, R. L., Pribadi, A., Kustiawan, A. A., & Alexander, B. (2026). Analisis Faktor Penghambat Pelaksanaan Latihan UKM Sepakbola di Universitas PGRI Yogyakarta. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(3), 930-935.
<https://doi.org/10.46838/spr.v7i3.1356>

PENDAHULUAN

Olahraga berperan penting dalam meningkatkan kesehatan, kebugaran, karakter, dan keterampilan sosial, sementara di perguruan tinggi pengembangan minat dan bakat mahasiswa difasilitasi melalui Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM), termasuk UKM

sepak bola (Ntoumanis, 2021; Soepartono, 2020). Sepak bola merupakan olahraga yang menuntut kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental sehingga memerlukan program latihan yang terencana dan berkelanjutan untuk mencapai performa optimal (Izzuddin, 2023; Nagel, 2022; Sumantri, 2024). Program latihan

yang tepat terbukti mampu meningkatkan keterampilan dasar pemain dan sangat dipengaruhi oleh motivasi berlatih (Dahlan et al., 2020; Syah et al., 2025). Selain itu, efektivitas latihan juga ditentukan oleh manajemen kepelatihan yang mencakup komunikasi, kepemimpinan, dan koordinasi dalam tim (Cushion, 2020; Halson, 2020; Wicker et al., 2021). Kondisi fisik merupakan fondasi utama dalam mendukung pelaksanaan teknik dan taktik (Turner & Stewart, 2020), sedangkan kecukupan gizi berkontribusi terhadap daya tahan, performa, dan pemulihan atlet setelah latihan (Teixeira, 2021).

Namun, implementasi program latihan di UKM sepak bola masih menghadapi berbagai kendala, seperti keterbatasan fasilitas, pendanaan, rendahnya kehadiran anggota, lemahnya koordinasi organisasi, serta keterbatasan sumber daya kepelatihan (Silva, 2022). Kondisi tersebut juga ditemukan pada UKM Sepak Bola Universitas PGRI Yogyakarta yang hingga kini diduga belum mampu melaksanakan program latihan secara optimal. Penelitian terdahulu umumnya membahas pengaruh metode latihan, kondisi fisik, gizi, maupun manajemen kepelatihan terhadap peningkatan performa atlet, tetapi belum banyak mengkaji faktor penghambat pelaksanaan latihan secara komprehensif pada UKM sepak bola di perguruan tinggi (Hoekman et al., 2022; Impellizzeri, 2021; Ryan & Deci, 2020). Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dengan menganalisis faktor internal dan faktor eksternal yang menghambat pelaksanaan latihan di UKM Sepak Bola Universitas PGRI Yogyakarta. Hasil penelitian diharapkan menjadi dasar evaluasi bagi pengurus, pelatih, dan universitas dalam menyusun strategi perbaikan program latihan guna meningkatkan efektivitas pembinaan serta prestasi UKM sepak bola.

METODE.

Metode dan Desain

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif ex post facto untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang menghambat pelaksanaan latihan UKM Sepak Bola Universitas PGRI Yogyakarta, tanpa memanipulasi variabel penelitian. Kegiatan penelitian dilakukan di Lapangan Bola Kenari, Kota Yogyakarta, selama April hingga Mei 2026.

Partisipan

Populasi penelitian terdiri dari 30 anggota aktif UKM Sepak Bola UPY. Karena jumlah populasi kurang dari 100 orang, metode pengambilan sampel yang digunakan adalah

total sampling (sampel jenuh), sehingga seluruh populasi dijadikan responden (Field, 2021; Gratton & Jones, 2021).

Instrumen

Instrumen penelitian berupa kuesioner tertutup dengan skala Likert 4 poin yang dikembangkan berdasarkan dua dimensi, yaitu faktor internal (motivasi, disiplin, kondisi fisik, dan kehadiran) serta faktor eksternal (sarana prasarana, pelatih, program latihan, akademik, dan waktu, serta lingkungan latihan) (Creswell & Creswell, 2022; Ghazali, 2021). Validitas instrumen diuji menggunakan korelasi Product Moment Pearson dengan kriteria:

$$r_{hitung} > r_{tabel}$$

Sedangkan reliabilitas diukur menggunakan Cronbach's Alpha dengan ketentuan:

$$\alpha \geq 0,70$$

Hasil uji menunjukkan seluruh butir dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai Cronbach's Alpha = 0,963.

Prosedur

Prosedur penelitian meliputi:

1. penyusunan indikator dan instrumen,
2. uji validitas dan reliabilitas,
3. perizinan penelitian,
4. penyebaran kuesioner secara luring dan melalui Google Form,
5. pemeriksaan kelengkapan data, dan
6. pengolahan data menggunakan IBM SPSS.

Analisis Data

Analisis data dilakukan secara statistik deskriptif melalui tahapan editing, coding, entry data, serta perhitungan persentase menggunakan rumus:

$$P = \frac{X}{X_{maks}} \times 100\%$$

Dengan P = persentase, X = skor yang diperoleh, dan X_{maks} = skor maksimum ideal. Hasil persentase selanjutnya diklasifikasikan kategori yang sangat rendah (0–20%), rendah (21–40%), sedang (41–60%), tinggi (61–80%), dan sangat tinggi (81–100%) untuk menggambarkan tingkat faktor penghambat pelaksanaan latihan.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 30 anggota aktif UKM Sepak Bola Universitas PGRI Yogyakarta sebagai responden melalui teknik

total sampling. Berdasarkan karakteristik responden, mayoritas merupakan laki-laki sebanyak 28 orang (93%), sedangkan perempuan sebanyak 2 orang (7%). Berdasarkan semester, responden didominasi mahasiswa semester 2 sebanyak 17 orang (57%), diikuti semester 4 sebanyak 10 orang (33%), semester 6 sebanyak 2 orang (7%), dan semester 3 sebanyak 1 orang (3%). Dari lama mengikuti UKM, sebagian besar responden telah bergabung selama 2 tahun (47%), diikuti 1 tahun (37%), 4 tahun (10%), dan 1 bulan (6%). Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memiliki pengalaman yang cukup dalam mengikuti kegiatan latihan dan mampu menilai faktor-faktor yang menghambat pelaksanaan latihan.

Secara umum, hasil analisis statistik

deskriptif mengindikasikan bahwa faktor penghambat pelaksanaan latihan UKM Sepak Bola Universitas PGRI Yogyakarta memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 74,20, median 74,00, modus 69, standar deviasi 13,098, dengan skor minimum 38 dan maksimum 96. Berdasarkan distribusi frekuensi, mayoritas responden menilai faktor penghambat berada pada kategori sedang sebanyak 20 responden (67%), diikuti kategori tinggi sebanyak 8 responden (27%), dan kategori rendah sebanyak 2 responden (6%), sedangkan kategori sangat tinggi maupun sangat rendah tidak ditemukan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pelaksanaan latihan belum mengalami hambatan yang sangat serius, namun masih terdapat berbagai kendala yang memengaruhi efektivitas pelaksanaan program latihan.

Tabel 1. Distribusi Faktor Penghambat Pelaksanaan Latihan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	0	0%
Tinggi	8	27%
Sedang	20	67%
Rendah	2	6%
Sangat Rendah	0	0%

Analisis menunjukkan bahwa faktor internal memiliki rerata 33,23 dan standar deviasi 5,029. Sebanyak 86% responden termasuk kategori sedang, sementara kategori tinggi dan rendah masing-masing mencakup 7%. Hasil ini menunjukkan bahwa hambatan internal belum menjadi kendala utama, meskipun masih memengaruhi pelaksanaan latihan. Berdasarkan indikator, motivasi (63%), disiplin (73%), kondisi fisik (50%), dan kehadiran atlet (63%) seluruhnya berada pada kategori sedang. Kondisi fisik menunjukkan hasil yang relatif lebih baik karena 43% responden berada pada kategori tinggi, sedangkan kehadiran masih menjadi perhatian karena 20% responden berada pada kategori rendah.

Sementara itu, faktor eksternal memperoleh mean 40,97 dengan standar deviasi 9,114, dengan distribusi 53% responden pada kategori sedang, 40% kategori tinggi, dan 7% kategori rendah. Persentase kategori tinggi yang cukup besar menunjukkan bahwa faktor eksternal merupakan penghambat yang lebih dominan dibandingkan faktor internal. Indikator yang paling berpengaruh adalah program latihan dengan kategori tinggi sebesar 53%, diikuti sarana dan prasarana dengan kategori tinggi 47% dan sangat tinggi 13%, yang menunjukkan fasilitas dan penyusunan latihan masih belum optimal. Selain itu, akademik dan waktu berada pada kategori sedang (60%), sedangkan lingkungan latihan

didominasi kategori sedang (43%). Sebaliknya, pelatih didominasi kategori rendah (36%), sehingga bukan merupakan penghambat utama. Secara keseluruhan, hasil penelitian menegaskan bahwa hambatan pelaksanaan latihan berada pada kategori sedang, dengan faktor eksternal, khususnya sarana prasarana dan program latihan, menjadi aspek yang paling memerlukan perhatian untuk meningkatkan efektivitas latihan UKM Sepak Bola Universitas PGRI Yogyakarta.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor internal yang menghambat pelaksanaan latihan UKM Sepak Bola Universitas PGRI Yogyakarta berada pada kategori sedang (86%). Temuan ini mengindikasikan bahwa hambatan yang berasal dari dalam diri atlet belum menjadi faktor dominan yang mengganggu proses latihan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar anggota memiliki kesiapan psikologis dan fisik yang relatif baik dalam mengikuti program latihan, meskipun masih terdapat beberapa aspek yang memerlukan perhatian. Motivasi mengikuti latihan berada pada kategori sedang (63%), disiplin latihan sebesar 73%, kondisi fisik sebesar 50%, dan kehadiran atlet sebesar 63%. Persentase tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat anggota yang belum mampu mempertahankan konsistensi dalam mengikuti latihan, menjaga kebugaran fisik, maupun

menerapkan disiplin secara optimal.

Temuan ini sejalan dengan konsep latihan yang dikemukakan oleh Harsono (2017) yang menyatakan bahwa keberhasilan proses pembinaan olahraga dipengaruhi oleh kesiapan atlet secara menyeluruh, meliputi motivasi, disiplin, kondisi fisik, dan komitmen dalam menjalankan program latihan. Atlet yang memiliki motivasi tinggi cenderung menunjukkan keterlibatan aktif, kehadiran yang lebih konsisten, serta kemampuan mempertahankan intensitas latihan sehingga berdampak positif terhadap peningkatan performa. Sebaliknya, rendahnya motivasi akan mengurangi kualitas partisipasi atlet selama proses latihan sehingga tujuan pembinaan sulit tercapai (Weinberg & Gould, 2019).

Hasil penelitian ini juga memperlihatkan bahwa kondisi fisik merupakan indikator internal dengan nilai terendah dibandingkan indikator lainnya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian atlet belum mampu mempertahankan tingkat kebugaran yang memadai di luar jadwal latihan rutin. Padahal, kebugaran fisik merupakan fondasi utama dalam pembentukan kemampuan teknik, taktik, dan daya tahan selama pertandingan. Menurut Bompia dan Buzzichelli (2019), pengembangan kondisi fisik yang berkelanjutan merupakan prasyarat untuk meningkatkan kapasitas latihan sekaligus meminimalkan risiko penurunan performa dan cedera. Oleh karena itu, pengawasan terhadap aktivitas fisik di luar sesi latihan formal perlu menjadi bagian dari program pembinaan UKM.

Selain kondisi fisik, aspek kehadiran dan disiplin juga masih berada pada kategori sedang. Kehadiran latihan merupakan indikator penting dalam proses pembelajaran motorik karena peningkatan keterampilan olahraga membutuhkan latihan yang dilakukan secara berulang, sistematis, dan berkesinambungan. Frekuensi latihan yang tidak konsisten akan mengurangi efektivitas adaptasi fisiologis maupun penguasaan teknik permainan sepak bola (Reilly et al., 2018). Oleh sebab itu, peningkatan komitmen anggota melalui penguatan motivasi intrinsik maupun ekstrinsik menjadi strategi yang penting untuk meningkatkan kualitas proses latihan.

Berbeda dengan faktor internal, hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor eksternal juga berada pada kategori sedang (53%), namun sebanyak 40% responden menilai hambatan eksternal berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kendala yang berasal dari lingkungan latihan memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan hambatan yang berasal dari dalam diri atlet. Berdasarkan hasil penelitian, sarana dan

prasarana menjadi faktor penghambat yang paling dominan dengan kategori tinggi (47%) dan sangat tinggi (13%), disusul oleh program latihan yang berada pada kategori tinggi (53%). Temuan tersebut menunjukkan bahwa kualitas lingkungan pembinaan masih menjadi tantangan utama dalam mendukung efektivitas proses latihan.

Ketersediaan sarana dan prasarana merupakan komponen penting dalam sistem pembinaan olahraga karena berpengaruh terhadap kualitas pelaksanaan latihan, keselamatan atlet, serta variasi metode latihan yang dapat diterapkan pelatih. Fasilitas yang kurang memadai akan membatasi penerapan latihan teknik maupun taktik sehingga perkembangan kemampuan atlet menjadi kurang optimal. Hal ini sejalan dengan pendapat Lyle dan Cushion (2017) yang menjelaskan bahwa lingkungan latihan yang didukung fasilitas memadai akan meningkatkan efektivitas proses pembelajaran olahraga, kualitas pengalaman atlet, serta pencapaian tujuan pembinaan jangka panjang.

Program latihan juga menjadi faktor yang memperoleh penilaian tinggi sebagai penghambat. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa penyusunan materi latihan, pengaturan intensitas, variasi latihan, maupun periodisasi belum sepenuhnya sesuai dengan kebutuhan anggota UKM. Dalam teori periodisasi modern dijelaskan bahwa program latihan harus disusun secara sistematis, bertahap, individual, dan menyesuaikan kalender kompetisi agar mampu meningkatkan performa secara optimal (Bompia & Buzzichelli, 2019). Program latihan yang kurang terstruktur berpotensi menurunkan motivasi atlet, meningkatkan kejenuhan, serta menghambat perkembangan kemampuan teknik maupun fisik.

Selain itu, faktor akademik dan pengelolaan waktu juga menjadi hambatan yang cukup nyata. Sebagai mahasiswa, anggota UKM memiliki tanggung jawab akademik yang sering kali berbenturan dengan jadwal latihan sehingga memengaruhi tingkat kehadiran. Kondisi ini merupakan karakteristik pembinaan olahraga di perguruan tinggi, di mana mahasiswa harus mampu menyeimbangkan tuntutan akademik dengan aktivitas olahraga prestasi. Penelitian oleh Comeaux (2018) menjelaskan bahwa manajemen waktu merupakan salah satu tantangan terbesar bagi mahasiswa-atlet karena harus memenuhi target akademik sekaligus mempertahankan kualitas latihan dan kompetisi.

Sebaliknya, faktor pelatih bukan merupakan hambatan utama karena sebagian besar responden memberikan penilaian rendah terhadap indikator tersebut. Hasil ini

menunjukkan bahwa pelatih telah menjalankan perannya secara cukup efektif dalam memberikan instruksi, motivasi, komunikasi, maupun pendampingan selama proses latihan. Peran pelatih yang positif akan meningkatkan kepercayaan atlet, membangun iklim latihan yang kondusif, serta memperkuat motivasi untuk mencapai tujuan latihan (Côté & Gilbert, 2009). Dengan demikian, kendala utama dalam pelaksanaan latihan UKM Sepak Bola Universitas PGRI Yogyakarta lebih banyak dipengaruhi oleh aspek pendukung sistem pembinaan dibandingkan kualitas kepelatihan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor internal belum menjadi hambatan utama karena sebagian besar anggota masih memiliki motivasi dan komitmen yang cukup baik dalam mengikuti latihan. Sebaliknya, faktor eksternal, terutama keterbatasan sarana dan prasarana, kualitas program latihan, serta benturan jadwal akademik, merupakan hambatan yang lebih dominan dalam pelaksanaan latihan UKM Sepak Bola Universitas PGRI Yogyakarta. Oleh karena itu, upaya peningkatan kualitas pembinaan perlu difokuskan pada penyediaan fasilitas latihan yang lebih memadai, penyusunan program latihan berbasis periodisasi, serta penyesuaian jadwal latihan dengan aktivitas akademik mahasiswa agar efektivitas latihan dapat meningkat secara optimal.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor penghambat pelaksanaan latihan UKM Sepak Bola Universitas PGRI Yogyakarta secara umum berada dalam kategori sedang, yang menunjukkan bahwa program latihan telah berjalan namun belum sepenuhnya optimal. Faktor internal, yang meliputi motivasi, disiplin, kondisi fisik, dan kehadiran atlet, berada pada kategori sedang sehingga belum menjadi penghambat utama, meskipun masih memerlukan peningkatan untuk mendukung konsistensi latihan. Sementara itu, faktor eksternal memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap pelaksanaan latihan, terutama pada aspek sarana dan prasarana serta program latihan yang merupakan indikator dengan tingkat hambatan paling tinggi. Oleh karena itu, peningkatan kualitas fasilitas latihan, penyempurnaan program latihan, penyesuaian jadwal latihan dengan kegiatan akademik, serta evaluasi pembinaan secara berkelanjutan menjadi langkah strategis untuk meningkatkan efektivitas pelaksanaan latihan dan mendukung peningkatan prestasi UKM Sepak Bola Universitas PGRI Yogyakarta.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas PGRI Yogyakarta atas izin dan dukungan selama penelitian. Selain itu, penulis menghargai pengurus, pelatih, dan seluruh anggota UKM Sepak Bola Universitas PGRI Yogyakarta yang berkenan menjadi responden serta turut serta memberikan informasi dan partisipasi dalam proses penelitian.

REFERENSI

- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Comeaux, E. (2018). *Introduction to intercollegiate athletics*. Johns Hopkins University Press.
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307–323.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2022). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Cushion, C. (2020). *Sports coaching research and practice*. Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9780203712662>
- Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh komponen fisik dan motivasi latihan terhadap keterampilan bermain sepak bola. 8(2), 126–139.
- Field, A. (2021). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS* (10th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gratton, C., & Jones, I. (2021). *Research methods for sport studies* (4th ed.). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781003006621>
- Halsen, S. L. (2020). Monitoring training load to understand fatigue in athletes. *Sports Medicine*, 50(1), 1–11.
<https://doi.org/10.1007/S40279-019-01163-8>
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga: Teori dan metodologi*. PT Remaja Rosdakarya.
- Hoekman, R., Breedveld, K., & Kraaykamp, G. (2022). Sport participation and sport infrastructure. *European Sport Management Quarterly*, 22(2), 1–19.
<https://doi.org/10.1080/16184742.2021.1873127>
- Impellizzeri, F. M. (2021). Training load and its role in athlete performance. *Sports Medicine*, 51(1), 1–13.
<https://doi.org/10.1007/S40279-020-01163-8>

- [01378-8](#)
Izzuddin, M. A. (2023). Time management and student-athlete performance. *Journal of Sports Sciences*, 41(4), 1–10. <https://doi.org/10.1080/02640414.2023.2171234>
- Lyle, J., & Cushion, C. (2017). *Sports coaching concepts: A framework for coaching practice* (2nd ed.). Routledge.
- Nagel, S. (2022). Organizational support in sport clubs. *Sport Management Review*, 25(3), 1–15. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2021.09.002>
- Ntoumanis, N. (2021). Motivation in sport: A self-determination perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 54, Article 101899. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101899>
- Reilly, T., Williams, A. M., & Franks, A. (2018). *Science and soccer* (3rd ed.). Routledge.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 61, Article 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Silva, A. F. (2022). Training program design and performance outcomes. *Journal of Human Kinetics*, 83(1), 1–12. <https://doi.org/10.2478/hukin-2022-0001>
- Soepartono. (2020). *Sarana dan prasarana olahraga*. Universitas Negeri Malang Press.
- Sumantri, A. (2024). Analisis pelaksanaan program latihan pada cabang olahraga sepak bola Benteng HB Kota Bengkulu. 5(1), 87–92.
- Syah, M. N. H., Widhi, A. S., Khofsah, A., & R, K. (2025). Optimalisasi performa atlet sepak bola melalui pendampingan dan intervensi gizi terstruktur. 4(1), 130–136.
- Teixeira, P. J. (2021). Motivation, self-determination, and long-term behavior change. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/S12966-021-01162-6>
- Turner, A., & Stewart, P. (2020). Strength and conditioning for soccer players. *Journal of Sports Science*, 38(2), 1–10. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1716870>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Wicker, P., Breuer, C., & Pawlowski, T. (2021). The impact of sport infrastructure on participation and performance. *European Sport Management Quarterly*, 21(1), 1–20. <https://doi.org/10.1080/16184742.2020.1731790>