

Tingkat Kondisi Fisik Club Sepakbola Tomas Jr Teratak Air Hitam Kecamatan Sentajo Raya Kabupaten Kuantan Singingi

Fikri Julio Pratama¹, Ahmad Rahmadani²

¹Universitas Islam Riau, fikrijuliopratama@student.uir.ac.id

²Universitas Islam Riau, ahmadrahmadani@edu.uir.ac.id

Abstrak

Masalah dalam penelitian adalah rendahnya tingkat kondisi fisik atlet Club sepakbola Tomas Jr Teratak Air Hitam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengidentifikasi tingkat kondisi fisik para atlet sepakbola Tomas Jr Teratak Air Hitam. Jenis penelitian adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Sepak Bola Tomas Jr Teratak Air Hitam yang berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, Artinya seluruh anggota populasi dijadikan sampel, sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap lima variabel. Untuk daya tahan *cardio vascular* di tes dengan lari selama 15 menit, daya tahan lokal otot lengan dan bahu (*extensor*) di tes dengan *Push-Ups*, kecepatan di tes dengan lari 50 meter, kelincahan dan koordinasi di tes dengan *Shuttle run* 6 x 10 meter, power otot tungkai di tes dengan tes *vertical jump*. Pengolahan data dengan menggunakan deskriptif yang menggunakan tabulasi frekuensi dan rata-rata $P=f/n \times 100\%$. Hasil penelitian kemampuan kondisi fisik pemain Sepak Bola Tomas Jr Teratak Air Hitam menunjukkan: 1) Daya tahan *cardio vascular* berada pada kategori kurang, 2) Daya tahan otot lengan dan bahu berada pada kategori baik, 3) Kecepatan berada pada kategori baik, 4) Kelincahan berada pada kategori baik, 5) Power otot tungkai berada pada kategori cukup. 6) Kondisi fisik secara keseluruhan dengan meratakan nilai setiap item tes kondisi fisik dari 22 orang, secara umum tingkat kondisi fisik gabungan pemain Club sepakbola Tomas Jr Teratak Air Hitam berada pada kategori baik.

Kata Kunci: *Kondisi Fisik, Sepakbola*

Abstract

The problem in the research was the low level of physical condition of the Tomas Jr Teratak Air Hitam football club athletes. This research aims to determine and identify the level of physical condition of Tomas Jr Teratak Air Hitam football athletes. The type of research is quantitative descriptive. The population in this study was Tomas Jr Teratak Air Hitam soccer players, totaling 22 people. The sampling technique uses total sampling, meaning that all members of the population are sampled, the sample in this study was 22 people. Data was collected using measurements of five variables. Cardio vascular endurance is tested by running for 15 minutes, local endurance of the arm and shoulder muscles (*extensors*) is tested by Push-Ups, speed is tested by running 50 meters, agility and coordination are tested by Shuttle run 6 x 10 meters, leg muscle power is tested with the vertical jump test. Data processing uses descriptive data using frequency tabulation and average $P=f/n \times 100\%$. The results of research on the physical condition of football player Tomas Jr Teratak Air Hitam show: 1) Cardio vascular endurance is in the poor category, 2) Arm and shoulder muscle endurance is in the good category, 3) Speed is in the good category, 4) Agility is in the good category, 5) Leg muscle power is in the sufficient category. 6) Overall physical condition by averaging the scores of each physical condition test item from 22 people, in general the level of combined physical condition of Tomas Jr Teratak Air Hitam football club players is in the good category.

Keywords: *Physical Condition, Football*

Corresponding Author:

Fikri Julio Pratama

Universitas Islam Riau, fikrijuliopratama@student.uir.ac.id

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran tubuhnya. Disamping itu, olahraga menjadi salah satu kegiatan ajang kompetensi dalam pencapaian baik perorangan maupun kelompok. Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 4 juga menjelaskan bahwa “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial” (2005:3). Olahraga yang dilakukan secara rutin akan memberikan dampak positif bagi kebugaran dan daya tahan tubuh manusia. Olahraga akan mendorong dan mengembangkan serta membina fisik, mental maupun kerohanian kearah yang lebih baik. Oleh karena itu, olahraga sangat berhubungan erat dengan kegiatan sehari-hari setiap orang. Adapun beberapa alasan atau tujuan berolahraga diantaranya adalah untuk tujuan kegiatan rekreasi, pendidikan, kesegaran jasmani dan mencapai prestasi.

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang paling digemari oleh berbagai kalangan di dunia. Sepak bola digemari dari berbagai lapisan masyarakat baik itu dari tingkat daerah, nasional maupun internasional mulai dari kalangan anak-anak, remaja, dewasa hingga orang tua. Meskipun untuk saat ini prestasi yang diperoleh tim sepakbola khususnya TIMNAS Indonesia belum memuaskan, tapi tidak mengurangi minat dan antusias dari berbagai kalangan penikmat sepak bola.

Untuk menunjang prestasi yang diinginkan dalam permainan sepak bola ada beberapa faktor penunjang yang dapat membantu meningkatkan performa permainan sepakbola diantaranya kondisi fisik, disamping kondisi fisik, teknik, taktik dan mental (Maliki, Hadi, dan Royana 2017:2). Karakteristik olahraga sepakbola adalah membutuhkan kecepatan, dan kekuatan. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat. Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola (Lufisanto, 2015). Jika atlet memiliki kondisi fisik yang baik, maka akan mendukung kemampuan lainnya seperti teknik, taktik dan mental. Didalam melakukan permainan sepakbola tentunya membutuhkan beberapa komponen fisik untuk menunjang permainan sepakbola diantaranya daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelenturan, koordinasi, keseimbangan, kelincahan, ketepatan dan reaksi. Oleh karena itu, latihan kondisi fisik menjadi sangat penting dan perlu dilakukan perencanaan yang sangat matang dan sistematis sehingga akan meningkatkan pula kesehatan jasmani dan kemampuan fungsional tubuh dengan baik.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di Club Tomas Jr Teratak Air Hitam terdapat beberapa masalah pada tingkat kondisi fisik pemain di Club Tomas Jr Teratak Air Hitam, yaitu passing bola ditendang terlalu lemah atau cepat dan passing juga tidak akurat atau tepat sasaran sehingga pemain lawan sangat mudah merebut bola dari kaki pemain. Ini diduga karena beberapa faktor kondisi fisik yang kurang baik seperti kekuatan otot tungkai, akurasi, dan koordinasi mata dan kaki. Penulis juga menemukan masalah yang terdapat pada dribbling yaitu bola menggelinding terlalu jauh dari kaki dan berada di luar jangkauan, bola terselip di sela-sela kaki saat melakukan dribble. Ini diduga karena faktor kondisi fisik yang kurang baik seperti kelenturan kaki, koordinasi mata kaki, kelincahan, keseimbangan.

Penulis juga menemukan masalah terkait shooting yaitu shooting yang dilakukan masih lemah sehingga kiper muda menangkap tendangan tersebut, shooting yang dilakukan masih melenceng atau tidak akurat. Ini diduga karena faktor kondisi fisik yang kurang baik seperti daya ledak atau power otot tungkai, akurasi, keseimbangan, dan koordinasi mata kaki. Dalam hal ini penulis juga masih melihat adanya beberapa pemain yang kurang maksimal dalam performa dikarenakan kurangnya latihan fisik, Ini di duga karena

kurangnya daya tahan dan kekuatan pemain. Kondisi fisik yang baik akan memberikan perfoma yang baik pula dalam permainan sepakbola.

Berdasarkan hasil observasi diatas, maka penulis menilai bahwasannya Tingkat Kondisi Fisik Club Sepakbola Tomas Jr Teratak Air Hitam sebagian atletnya memiliki kondisi fisik yang masih perlu ditingkatkan lagi agar menjadi lebih baik, mengingat kondisi fisik juga merupakan faktor terpenting dalam penunjang permainan sepakbola.

Setelah melihat berbagai pertimbangan diatas peneliti tertarik untuk meneliti tingkat kondisi fisik pada pemain Club Sepakbola Tomas Jr Teratak Air Hitam yang merupakan sebuah Club Sepakbola atas nama Desa Teratak Air Hitam yang terletak di kecamatan Sentajo Raya Kabupaten Kuantan Singingi. Perjalanan club sepakbola ini tergolong baik dikalangan sesama club desa lainnya, dimana Tomas Jr Teratak Air Hitam pernah memenangkan beberapa kejuaraan yang diselenggarakan di tingkat desa maupun kabupaten. Ini didukung pula dengan latihan yang diberikan oleh pelatih apabila sudah mendekati pertandingan atau kompetisi.

METODE

Jenis penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif, yaitu metode yang digunakan untuk menggambarkan masalah yang sedang terjadi atau sedang berlangsung pada saat penelitian dilakukan dengan mengumpulkan data dari tes pengukuran kondisi fisik (Abdullah, 2018). Dari penelitian akan didapatkan data kekuatan dan ketahanan dari kondisi fisik Club Sepak Bola Tomas Jr Teratak Air Hitam. Dalam penelitian ini yang menjadi sasaran populasi adalah para pemain Sepak Bola Tomas Jr Teratak Air Hitam. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling* dengan jumlah sampel yang diambil berjumlah 22 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis dan pembahasan hasil penelitian sesuai dengan data dan fakta yang ditemui di lapangan tentang analisi kemampuan kondisi fisik pemain Club sepakbola Tomas Jr Teratak Air Hitam yang berkenaan pada komponen daya tahan *cardio vascular*, daya tahan otot lengan dan bahu, kecepatan, kelincahan, dan power otot tungkai. Hasil Pengolahan data penelitian disajikan sebagai berikut, sebagai berikut.

Hasil

1. Daya Tahan *Cardio vascular* (Vo2 max)

Hasil data daya tahan *cardio vascular* diukur dengan menggunakan lari selama 15 menit. Adapun data hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Daya Tahan *Cardio vascular* (Vo2 max)

No	Kelas Interval	F. Absolut	F. Relatif	Keterangan
1	> 59	0	0%	Sempurna
2	56 - 58	0	0%	Baik Sekali
3	53 - 55	0	0%	Baik
4	50 - 52	0	0%	Cukup
5	< 49	22	100%	Kurang
Jumlah		22	100,00	

2. Daya Tahan Otot Lengan Dan Bahu

Hasil data daya tahan otot lengan dan bahu diukur dengan menggunakan *push up*. Adapun data hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Daya Tahan Otot Lengan Dan Bahu

No	Kelas Interval	F. Absolut	F. Relatif	Keterangan
1	>38	2	9%	Sempurna
2	29 - 37	4	18%	Baik Sekali
3	20 - 28	11	50%	Baik
4	12 - 19	5	23%	Cukup
5	4 - 11	0	0%	Kurang
Jumlah		22	100,00	

3. Kecepatan

Hasil data kecepatan dengan alat test *Sprint* 30 meter Adapun data hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Kecepatan

No	Kelas Interval	F. Absolut	F. Relatif	Keterangan
1	9 - 8	0	0%	Kurang
2	7,9 - 6,9	5	23%	Cukup
3	6,8 - 5,6	11	50%	Baik
4	5,7 - 4,7	6	27%	Baik Sekali
5	< 4,6	0	0%	Sempurna
Jumlah		22	100	

4. Kelincahan

Hasil data kelincahan dengan test *Shuttle run*. Adapun data hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Kelincahan

No	Kelas Interval	F. Absolut	F. Relatif	Keterangan
1	17,7 - 17,2	2	9%	Kurang
2	17,1 - 16,7	3	14%	Cukup
3	16,6 - 16,1	11	50%	Baik
4	16 - 15,6	6	27%	Baik Sekali
5	<15,5	0	0%	Sempurna
Jumlah		22	100	

5. Power otot tungkai

Hasil data power otot tungkai diukur menggunakan tes *Vertical jump* adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Power otot tungkai

No	Kelas Interval	F. Absolut	F. Relatif	Keterangan
1	>70	0	0%	Sempurna
2	62 - 69	0	0%	Baik Sekali
3	53 - 61	4	18%	Baik
4	46 - 52	11	50%	Cukup
5	38 - 45	7	32%	Kurang
Jumlah		22	0	

6. Kondisi Fisik Keseluruhan

Hasil data penelitian kondisi fisik secara keseluruhan adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Kondisi Fisik Keseluruhan

No	Kelas Interval	F. Absolut	F. Relatif	Keterangan
1	> 57,9	1	5%	Sempurna
2	52,6 - 57,8	7	32%	Baik Sekali
3	47,4 - 52,5	8	36%	Baik
4	42,1 - 47,3	4	18%	Cukup
5	<42,1	2	9%	Kurang
Jumlah		22	100	

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan, kemampuan kondisi fisik pemain Club sepakbola Tomas Jr Teratak Air Hitam untuk daya tahan *cardio vascular* berada pada kategori **kurang**, daya tahan otot lengan dan bahu berada pada kategori **baik**, kecepatan berada pada kategori **baik**, kelincahan berada pada kategori **baik**, dan power otot tungkai berada pada kategori **cukup**, dengan kesimpulan tingkat kondisi fisik secara umum pemain Club sepakbola Tomas Jr Teratak Air Hitam berada pada kategori **baik**.

1. Daya tahan *cardio vascular*

Hasil penelitian kemampuan daya tahan *cardio vascular* dengan menggunakan lari selama 15 menit untuk 22 orang pemain Club sepakbola Tomas Jr Teratak Air Hitam, terlihat bahwa tidak ada pemain yang memiliki daya tahan dengan kategori sempurna, baik sekali, baik, dan kategori cukup, semua pemain berada pada kategori kurang yang berjumlah 22 orang dengan persentase 100%. Artinya tingkat daya tahan *cardio vascular* pemain Club sepakbola Tomas Jr Teratak Air Hitam dengan rata-rata (mean) adalah 44.57 berada pada kategori kurang.

Untuk meningkatkan prestasi pemain Club sepakbola Tomas Jr Teratak Air Hitam disarankan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan *cardio vascular* dengan memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya tahan *cardio vascular*, seperti; latihan lari jarak jauh dengan intensitas rendah dan kecepatan yang *konstan*, seperti lari mengelilingi trek, lari marathon, berenang dengan intensitas rendah dalam waktu yang lama. Bentuk-bentuk latihan tersebut akan membuat kondisi fisik lebih baik dan dapat memberikan prestasi nantinya

2. Daya tahan otot lengan dan bahu

Hasil penelitian kemampuan daya tahan otot lengan dan bahu diukur dengan menggunakan *push up* untuk 22 orang pemain Club sepakbola Tomas Jr Teratak Air Hitam, bahwa pemain yang memiliki daya tahan otot lengan dan bahu terdapat 2 orang (9%) pemain yang memiliki daya tahan otot lengan dan bahu pada kategori sempurna, pada kategori baik sekali yaitu 4 orang (18%), kategori baik yaitu 11 orang (50%), kategori cukup ada 5 orang (23%), dan tidak ada pemain yang memiliki daya tahan pada kategori kurang. Artinya tingkat pengukuran daya tahan otot lengan dan bahu pemain Club sepakbola Tomas Jr Teratak Air Hitam dengan rata-rata (mean) adalah 24.3 berada pada kategori baik.

Oleh sebab itu daya tahan otot lengan dan bahu yang dimiliki pemain Club sepakbola Tomas Jr Teratak Air Hitam harus terus ditingkatkan melalui program latihan dan bentuk-bentuk latihan peningkatan terhadap daya tahan otot lengan dan bahu seperti *push up*, *pull up*, dan *sit up*. Pelatih juga dapat memberikan latihan seperti latihan lompatan tegak dengan hambatan atau penambahan beban.

3. Kecepatan

Hasil penelitian kemampuan kecepatan dengan alat test *Sprint* 30 meter untuk 22 orang pemain Club sepakbola Tomas Jr Teratak Air Hitam, terlihat bahwa tidak ada pemain yang memiliki kecepatan pada kategori sempurna, pada kategori baik sekali yaitu 6 orang (27%), kategori baik yaitu 11 orang (50%), kategori cukup ada 5 orang (23%), dan tidak ada pemain yang berada pada kategori kurang. Dengan demikian hal dapat diartikan kemampuan kecepatan pemain Club sepakbola Tomas Jr Teratak Air Hitam dengan rata-rata (mean) adalah 6.3 berada pada kategori baik.

Kecepatan sangat penting dalam permainan sepakbola, kecepatan juga dibutuhkan dalam menerima umpan-umpan pacu yang diberikan dan juga pada saat lawan melakukan serangan balik, seorang pemain harus berlari dengan kecepatan tinggi pada saat situasi tersebut. Jadi untuk meningkatkan kecepatan pemain yang kurang dapat dilakukan melakukan bentuk latihan *Sprint* jarak pendek baik itu menggunakan bola atau tanpa bola. Dengan melakukan latihan-latihan tersebut dengan tepat dan teratur maka kecepatan pemain akan dapat meningkat lebih baik.

4. Kelincahan

Hasil penelitian kemampuan kelincahan dengan alat test *Shuttle run* dari 22 orang pemain Club sepakbola Tomas Jr Teratak Air Hitam, terlihat bahwa tidak ada pemain yang memiliki kelincahan pada kategori sempurna, pada kategori baik sekali yaitu 6 orang (27%), kategori baik yaitu 11 orang (50%), kategori cukup ada 3 orang (14%), dan kategori kurang ada 2 orang (9%). Dengan demikian hal dapat diartikan bahwa tingkat kemampuan kelincahan pemain Club sepakbola Tomas Jr Teratak Air Hitam dengan rata-rata (mean) adalah 16.3 berada pada kategori baik.

Untuk para pemain yang kurang kelincahannya, banyak melakukan kesalahan seperti posisi tubuhnya ketika berlari melewati rintangan terlalu jauh, sehingga banyak terpakai waktu untuk menyelesaikan gerakan. Kemudian kurang cepat gerakannya atau tidak gesit. Hal ini tentu dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan-latihan seperti lari bolak-balik (*shuttle-run*), lari *zigzag-run*, *dogging-run*, dan sebagainya. Dengan melakukan latihan-latihan seperti ini secara teratur dan berkelanjutan maka akan dapat meningkatkan kelincahan seorang pemain sepakbola.

5. Power otot tungkai

Hasil penelitian kemampuan power otot tungkai dengan test *Vertical jump* untuk 22 orang pemain Club sepakbola Tomas Jr Teratak Air Hitam, terlihat bahwa tidak ada pemain yang berada pada kategori sempurna dan kategori baik sekali, kemudian pada kategori baik yaitu 4 orang (18%), kategori cukup ada 11 orang (50%), dan terdapat 7 orang (23%) pemain yang memiliki daya tahan pada kategori kurang. Dengan demikian hal dapat diartikan bahwa tingkat kemampuan power otot tungkai pemain Club sepakbola Tomas Jr Teratak Air Hitam dengan rata-rata (mean) adalah 48.82 berada pada kategori cukup.

Untuk itu, para pemain masih belum baik power otot tungkainya hendaknya dilakukan latihan-latihan motorik secara kontiniu terutama latihan menumpu, mengayun kaki dan melakukan shooting ke gawang. Sehingga power otot tungkai para pemain akan lebih meningkat dan usaha untuk membuat peluang dan mencetak gol ke gawang lawan akan lebih terbuka.

6. Kondisi Fisik Gabungan

Hasil penelitian kondisi fisik gabungan dengan merata-ratakan nilai setiap item tes kondisi fisik untuk 22 orang pemain Club sepakbola Tomas Jr Teratak Air Hitam, terlihat bahwa 1 orang (5%) pemain yang memiliki kondisi fisik pada kategori sempurna, pada kategori baik sekali yaitu 7 orang (32%), kategori baik yaitu 8 orang (36%), kategori cukup ada 4 orang (18%), dan terdapat 2 orang (9%) pemain yang memiliki kondisi fisik pada

kategori kurang. Secara umum tingkat kondisi fisik gabungan pemain Club sepakbola Tomas Jr Teratak Air Hitam berada pada kategori baik.

Untuk para pemain yang lemah kondisi fisiknya, banyak melakukan kesalahan seperti posisi tubuhnya ketika berlari melewati rintangan terlalu jauh, sehingga banyak terpakai waktu untuk menyelesaikan gerakan. Kemudian kurang cepat gerakannya atau tidak gesit, tidak terarahnya bola yang ditendang dan lain-lain. Sebaliknya seorang pemain sepakbola dengan tinggi tingkat kondisi fisik, maka semakin bagus staminanya. Begitupun sebaliknya semakin rendah nilainya, semakin jelek stamina seorang pemain.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian dan data hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat menarik kesimpulan yaitu, Daya tahan *cardio vascular* dari 22 orang pemain Club sepakbola Tomas Jr Teratak Air Hitam secara keseluruhan sampel memiliki daya tahan dengan kategori kurang. Daya tahan otot lengan dan bahu dari 22 orang pemain Club sepakbola Tomas Jr Teratak Air Hitam secara keseluruhan sampel memiliki daya tahan otot lengan dan bahu dengan kategori baik. Kecepatan dari 22 orang pemain Club sepakbola Tomas Jr Teratak Air Hitam secara keseluruhan sampel memiliki kecepatan dengan kategori baik. Kelincahan dari 22 orang pemain Club sepakbola Tomas Jr Teratak Air Hitam secara keseluruhan sampel memiliki kelincahan dengan kategori baik. Power otot tungkai dari 22 orang pemain Club sepakbola Tomas Jr Teratak Air Hitam secara keseluruhan sampel memiliki power otot tungkai dengan kategori cukup. Hasil penelitian kondisi fisik secara keseluruhan dengan merata-ratakan nilai setiap item tes kondisi fisik dari 22 orang, secara umum tingkat kondisi fisik gabungan pemain Club sepakbola Tomas Jr Teratak Air Hitam berada pada kategori baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. (2018). *Berbagi Metodologi Dalam Penelitian Pendidikan Dan Manajemen*. Cv. Gunadarma Ilmu: Samata-Gowa.
- Akhmad, N., & Suriatno, A. (2018). Analisis Keterampilan Dasar Sepak Bola Pemain Klub Bima Sakti. *Jurnal Pendidikan Mandala*, 3(3), 48–53. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.58258/jupe.v3i3.517>
- Alficantra, Suganda, M. A., & Yani, A. (2019). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit terhadap Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Pemain Persatuan Sepakbola Batusasak Kecamatan Kampar Kiri Hulu Kabupaten Kampar. *In Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (PROSNAMPAS)*, 2(1), 444–452. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2345>
- Anwar, S. (2013). Survei Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (Ssb) Se Kabupaten Demak Tahun 2012. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(9), 596–604. <https://doi.org/http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina.
- Astuti, Y., Zulbahri, Z., Erianti, E., & Rosmawati, R. 2020. *Pelatihan Metode Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan Daya tahan cardio vascular*. Jurnal Abdidas, 109-118.
- Bafirman. 2010. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Malang: wineke media.
- Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*. In *Rajawali Pers*. PT Raja Grafindo Persada: Depok.
- Candra, O. (2020). Tingkat Kemampuan Vo2Max Pada Atlet Bola Basket Puteri POMNAS Riau. *Journal Sport Area*, 5(2), 106–115.

- <https://doi.org/http://journal.uir.ac.id/index.php/JSP>
- Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh komponen fisik dan motivasi latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 126–139. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32833>
- Dawud, V. W. G. W. A. N., & Hariyanto, E. (2022). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U 17. *Sport Science and Health*, 2(4), 224–231. <https://doi.org/10.17977/um062v2i42020p224-231>
- Dewi, P. C. P. (2016). Analisis Komponen Biomotorik Pada Olahraga Permainan Woodball. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(1), 81–87. <https://doi.org/http://repository.upr.ac.id/id/eprint/64>
- Hamdika, Dani, Zulfikar, And Yeni Marlina. 2015. Kontribusi Antara Power Otot Lengan Dan Kelentukan Togok Terhadap Kemampuan Melempar Bola (Throw-In) Pada Klub Sepakbola Persas Sabang Tahun 2011. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*. 1(1): 187773.
- Hasyim, & Saharullah. (2019). *Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan*. UNM: Makassar.
- Henjilito, R. (2017). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi dan Motivasi Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter Pada Atlet Ppl Provinsi Riau. *Journal Sport Area*, 2(1), 70–78. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).595](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).595)
- Iskandar, H. (2017). *Tim Kesebelasan Sepak Bola*. Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan: Jakarta.
- Ihsan, N., Zulman, Z., & Adriansyah, A. 2018. Hubungan Daya tahan otot lengan dan bahu dan Dayatahan Aerobik Dengan Kemampuan Tendangan Depan Pemain Pencak Silat Perguruan Pedang Laut Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 3, 1-6.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Khoirul Anwar. 2013. Analisis Kondisi Fisik Ditinjau Dari Jarak Lemparan Ke Dalam (Throw In) Dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 1: 15–19.
- Komarudin. (2018). *Fisik dan mental sepakbola usia muda*. UNY Press: Yogyakarta.
- KONI. (2003). *Pelaksanaan dan Hasil Program Pelatihan Olahraga*. KONI Pusat: Jakarta.
- Lufisanto, M. S. (2015). Analisis Kondisi Fisik yang Memberi Kontribusi Terhadap Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 03(01), 50–56. <https://doi.org/http://e-journal.unesa.ac/id>.
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Persepu Upgris Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1–8.
- Maulana, A. R., & Faruk, M. (2018). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SSB Indonesia Muda Surabaya: Studi pada kelompok umur 19 tahun SSB Indonesia Muda Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(3), 1–11. <https://doi.org/http://repository.um.ac.id/id/eprint/145461>
- Maulana, H., & Faruk, M. (2021). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Puslatda Jatim (Study akhir priode persiapan kusus). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(9), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.567>
- Musrifin, A. Y., & Bausad, A. A. (2020). Analisis Unsur Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Mataram Soccer Akademi Ntb. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 113–119. <https://doi.org/http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIME/index>
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 38–42. <https://doi.org/http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs>
- Rahmadani, A. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Keterampilan Lay Up

- Shoot Bola Basket. *Journal Sport Area*, 2(2), 1–9.
[https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(2\).884](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(2).884)
- Ramadhan, F., Yulianti, M., & Henjilito, R. (2020). Penerapan media audio visual dalam meningkatkan hasil belajar dribble bolabasket. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 50–59.
[https://doi.org/https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5122](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5122) How
- Sepriani, R., & Eldawaty, E. 2018. Kebugaran Jasmani Ibu-ibu di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 47-52.
- Sudijono, A. (2010). *Pengantar Statistika Pendidikan*. PT Raja Grafindo Persada: Jakarta.
- Suhendra, Tesa Alex, Jumain, And Dan Marhadi. 2015. Pengaruh Latihan Sit Up Dan Medicine Ball Terhadap Kemampuan Throw In Dalam Permainan Sepakbola Kelas Xi Di Sma Negeri 1 Bolano Lambunu. *EJournal Tadulako Physical Education, Health And Recreation*. 3: 11.
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Vincentius Wiyang. 2020. Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U 17. *Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan*. Vol 2, No 4 (2020). ISSN 2715-3886.
- Weda. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. *IKIP PGRI Bali, Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186–192. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4452635>
- Winarno, M. E. (2018). Buku Metodologi Penelitian. In *Universitas Negeri Malang (UM Press)*. UM PRESS: Malang
- Yulifri, Y. 2018. Pembinaan Prestasi Sekolah Sepakbola di Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Stamina*, 1(1), 451-457.