

Tingkat Kondisi Fisik Pada Pemain Sepak Bola SALTIM FC

Syukron Amanah¹ Ahmad Rahmadani²

¹Universitas Islam Riau, syukron003@student.uir.ac.id

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

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya kondisi fisik pemain SALTIM FC. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain SALTIM FC. Jenis penelitian ini adalah menggunakan metode deskriptif. Sampel dari penelitian ini sebanyak 20 orang pemain SALTIM FC. Data dikumpulkan dengan menggunakan instrumen tes berupa tes daya tahan aerobik (*bleep test*), tes daya ledak otot tungkai (*standing board jump*), tes kecepatan (*sprint 30 meter*), kelincuhan (tes *agility t-test*). Hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat menarik kesimpulan yaitu Kemampuan kondisi fisik pemain Saltim Fc untuk daya tahan aerobik berada pada kategori Bagus, daya ledak berada pada kategori Baik, kecepatan berada pada kategori sedang, kelincuhan berada pada kategori Baik Sekali, dan daya ledak otot tungkai diukur dengan menggunakan *Vertical jump* berada pada kategori Sedang. Secara keseluruhan kondisi fisik pemain Saltim Fc berada pada kategori Baik.

Keyword: *Kondisi fisik, Sepakbola*

Abstract

The problem in this research is that the physical condition of the SALTIM FC players is not yet known. This research aims to determine the level of physical condition of SALTIM FC players. This type of research uses descriptive methods. The sample from this research was 20 SALTIM FC players. Data was collected using test instruments in the form of an aerobic endurance test (*bleep test*), leg muscle explosive power test (*standing board jump*), speed test (*30 meter sprint*), agility (*agility t-test*). From the results of the research and discussion, researchers can draw conclusions, namely the physical condition of Saltim Fc players for aerobic endurance is in the Good category, explosive power is in the Good category, speed is in the medium category, agility is in the Very Good category, and explosive power in the leg muscles measured using the *Vertical jump* is in the Medium category. Overall the physical condition of Saltim Fc players is in the Good category.

Keyword: *Physical condition, Football*

Corresponding Author:

Syukron Amanah

Universitas Islam Riau, syukron003@gmail.com

PENDAHULUAN

Pembinaan-pembinaan olahraga prestasi terus dilakukan pada jenjang pendidikan formal maupun nonformal. Pemerintah memasukkan tentang pembinaan olahraga prestasi kedalam undang-undang keolahragaan. Pada Undang- Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pada pasal 1 ayat 13 yang berbunyi “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan undang-undang di atas bahwa untuk meningkatkan prestasi olahraga dapat dilakukan disetiap jenjang pendidikan formal maupun yang informal sehingga prestasi yang diinginkan dapat dicapai dengan mengikuti kompetisi-kompetisi olahraga yang

diselenggarakan. Salah satu bentuk kegiatan kompetisi olahraga adalah olahraga sepakbola. Di dalam olahraga sepakbola ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan yaitu aspek fisik, aspek teknik, aspek taktik dan aspek mental. Dalam sebagian pandangan ahli aspek fisik merupakan pondasi dari olahraga sepakbola karena kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting sekali di dalam permainan sepakbola. Oleh karena itu latihan fisik perlu mendapatkan perhatian lebih dan serius guna mencapai suatu prestasi yang maksimal.

Pemain sepakbola tentunya membutuhkan beberapa komponen fisik yang dapat menunjang atlet agar maksimal di dalam melakukan permainan sepakbola. Diantaranya kelenturan, kelincahan, kecepatan, kekuatan, daya tahan dan lain sebagainya. Sepakbola saat ini merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat berkembang di Indonesia. Banyak sekali sekolah-sekolah sepakbola yang hadir ditengah-tengah masyarakat kita, dan diharapkan kedepannya tentu akan berkembang dengan baik pula di masyarakat Indonesia. Persiapan kondisi fisik khusus di bangun atas dasar persiapan kondisi fisik umum yang sudah dimiliki oleh atlet, tujuan utama dalam pembinaan kondisi fisik khusus adalah untuk memperdalam perkembangan unsur – unsur kondisi fisik yang lebih spesifik sesuai dengan tuntutan cabang olahraga. Komponen kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan teknik dan taktik dalam permainan olahraga sepakbola.

Ridwan, (2020) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga.

Menurut Supriyoko & Mahardika, (2018) ". Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Menurut Anwar, (2013) Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Seorang pemain sepakbola dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal.

Menurut Aryatama, (2021) Kondisi fisik merupakan unsur utama dan menjadi fondasi dalam peningkatan teknik, strategi dan peningkatan mental. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika dimulai latihan sejak usia dini, dilakukan secara terus menerus sepanjang tahun, berjenjang dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan secara benar. Menurut Prima & Kartiko, (2021) kondisi fisik adalah suatu kesatuan kondisi fisik yang dimiliki seseorang, kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi.

Menurut Anwar, (2013) kondisi fisik seseorang dipengaruhi oleh beberapa unsur penentu, meliputi: 1) Kekuatan (*strength*), 2) Kecepatan (*speed*), 3) Kelincahan dan kondisi koordinasi (*agility and coordination*), 4) Power, 5) Daya tahan (*endurance*), 6) Cardiorespiratory function, 7) Kelenturan (*flexibility*), 8) Keseimbangan (*balance*), 9) Ketepatan (*accuracy*) dan, 10) Kesehatan untuk olahraga (*health for sport*). Menurut Azidman, (2017) Sepak bola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental, kita harus melakukan gerakan yang terampil dibawah kondisi permainan yang waktunya terbatas. Menurut Musrifin & Bausad, (2020) sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan

dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Sehingga permainan sepak bola merupakan permainan yang dilaksanakan selain mengandalkan tehnik individu, juga merupakan permainan yang lebih mengandalkan keutuhan sebuah tim yang baik.

Menurut Hilman, (2016) Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya adalah berposisi sebagai penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah tendangan hukumannya. Menurut Fajrin et al.,(2021) Sepak bola merupakan olahraga tim terpopuler di dunia karena sebanyak 4% dari populasi dunia terlibat aktif dalam permainan ini . Olahraga sepak bola menuntut pemain untuk menguasai bola, memasukkan bola ke gawang lawan, serta menjaga gawang supaya bola lawan tidak masuk. Untuk mencapai penguasaan dalam sepak bola, pemain memerlukan teknik dasar permainan sebagai modal utama. SALTIM FC salah satu club yang berada di kabupaten Kampar dan perjalanan SSB ini sangat luar biasa yang sering menjuarai turnamen local. Club ini latihan seminggu tiga kali yakni pada hari Rabu, Jumat, Minggu di lapangan sepakbola kerawai dimulai pada pukul 16.00 WIB. biasanya pelatih memberikan tambahan apabila kompetisi atau pertandingan sudah dekat.

Berdasarkan observasi peneliti bersama pelatih SALTIM FC saat pertandingan uji coba yang diadakan di kampar, bahwa pemain SALTIM FC belum berhasil mencapai prestasi yang memuaskan, hal ini diduga disebabkan diantaranya faktor kondisi fisik pemain yang belum baik. Terlihat pada saat pertandingan pemain hanya mampu menunjukkan permainan yang prima di babak pertama saja. Pada babak kedua pemain sudah mulai terlihat kehabisan stamina dan tempo permainan agak menurun untuk mengimbangi permainan lawan sehingga gawang berhasil dibobol dan pemain SALTIM FC mengalami kekalahan, jika hal ini dibiarkan maka prestasi pemain akan sulit dicapai seperti yang diharapkan. Untuk itu peneliti ingin melihat dan menganalisa lebih jauh apa saja yang menyebabkan hal itu terjadi.

Rendahnya prestasi pemain SALTIM FC ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi seperti, kondisi fisik pemain, teknik, taktik/ strategi, mental, dan juga faktor dari kemampuan pelatih, program latihan, serta sarana dan prasarana / fasilitas yang mendukung guna mencapai prestasi yang diharapkan. Berdasarkan latar belakang masalah di atas peneliti ingin mengetahui Kondisi Fisik pemain SALTIM FC. Hal ini mengingat kurang terkontrol nya latihan fisik pemain SALTIM FC. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain SALTIM FC.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah menggunakan metode deskriptif Menurut (Arikunto, 2013, p. 3) istilah “deskriptif berasal dari istilah bahasa inggris *to describe* yang berarti memaparkan atau menggambarkan sesuatu hal, misalnya keadaan, kondisi, situasi, peristiwa, kegiatan, dan lain-lain. Penelitian ini diadakan di lapangan SALTIM FC, sedangkan waktu penelitian dimulai setelah siap ujian seminar proposal dilaksanakan. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain SALTIM FC yang berjumlah 20 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis dan pembahasan hasil penelitian sesuai dengan data dan fakta yang ditemui di lapangan tentang analisi kemampuan kondisi fisik pemain Saltim Fc yang berkenaan pada komponen daya tahan aerobik, daya ledak, kelincahan, dan kecepatan. Hasil Pengolahan data penelitian disajikan sebagai berikut:

1. Kemampuan Kondisi Fisik

a. Daya Tahan Aerobik (Vo2 max)

Kemampuan daya tahan aerobik diukur dengan menggunakan *Bleep test*. Adapun data hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Data Daya Tahan Aerobik (Vo2 max)

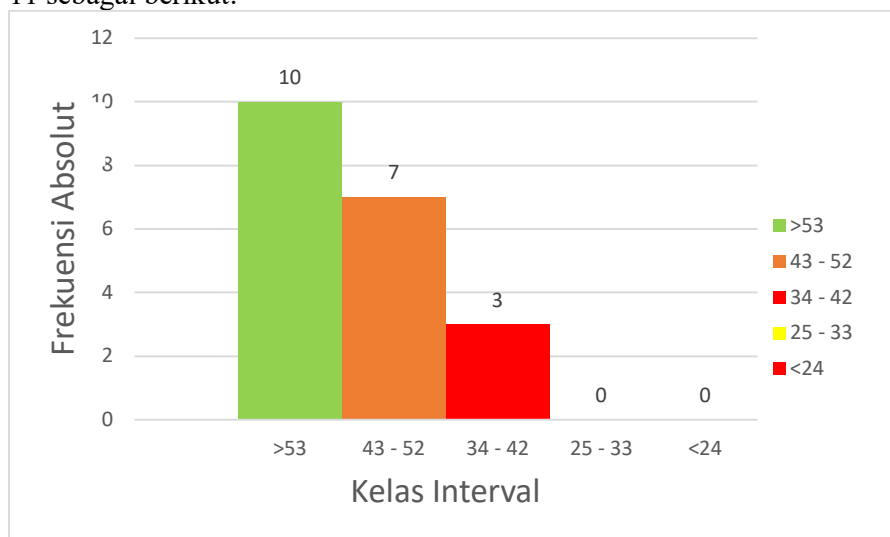
Daya Tahan Aerobik (Vo2Maax)	N	Min	Max	Median	Mean	Std. Dev
	20	40,8	64,4	52.1	53,2	8.31

Dari table di atas menunjukkan bahwa 20 pemain Saltim Fc memiliki daya tahan aerobik dengan nilai minimalnya 40,8, nilai maksimal 64,4, dengan nilai rata-rata 53,2 dan standar deviasi sebesar 8,31. Berdasarkan tabel hasil pengukuran tes daya tahan aerobik pemain Saltim Fc dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Pemain Saltim Fc.

No	VO2Max (ml/kg/min)	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
1	>53	10	50%	Tinggi
2	43 - 52	7	35%	Bagus
3	34 - 42	3	15%	Cukup
4	25 - 33	0	0%	Sedang
5	<24	0	0%	Rendah
Jumlah		20	100%	

Dari data daya tahan aerobik tersebut di atas terlihat bahwa ada 10 pemain (10%) yang memiliki daya tahan aerobik dengan kategori tinggi, pada kategori bagus yaitu 7 orang (35%), kategori cukup yaitu 3 orang (15%), kategori tidak ada pemain yang berada pada kategori sedang dan rendah. Secara umum tingkat daya tahan aerobik pemain Saltim Fc berada pada kategori bagus. Untuk lebih jelasnya hasil daya tahan aerobik dapat dilihat pada gambar 11 sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Daya Tahan Aerobik Pemain Saltim Fc.

b. Daya Ledak Otot Tungkai (*Standing Broad Jump*)

Kemampuan daya ledak diukur dengan menggunakan *standing broad jump*. Adapun data hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Data Daya Ledak Otot Tungkai (Standing Broad Jump)

Daya Ledak Otot Tungkai (Standing Broad Jump)	N	Min	Max	Median	Mean	Std. Dev
	20	2,27	2,91	2,39	2,46	0,17

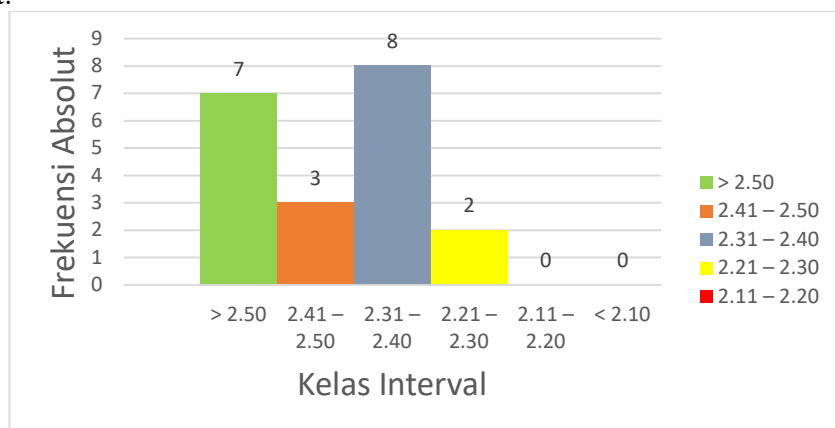
Dari table di atas menunjukkan bahwa 20 pemain Saltim Fc memiliki daya ledak otot tungkai dengan nilai minimalnya 2,27, nilai maksimal 2,91, dengan nilai rata-rata 2,46 dan standar deviasi sebesar 0,17.

Berdasarkan tabel hasil pengukuran tes daya ledak otot tungkai pemain Saltim Fc dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Saltim Fc.

No	Jarak (cm)	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
1	> 2.50	7	35%	Sangat Baik
2	2.41 – 2.50	3	15%	Baik
3	2.31 – 2.40	8	40%	Cukup
4	2.21 – 2.30	2	10%	Sedang
5	2.11 – 2.20	0	0%	Kurang
6	< 2.10	0	0%	Sangat Kurang
Jumlah		20	100%	

Dari data daya ledak otot tungkai tersebut di atas terlihat bahwa pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori sangat baik ada 7 orang (35%), kategori baik yaitu 3 orang (15%), kategori cukup sebanyak 8 orang (40%), kategori sedang ada 2 orang (10%), tidak ada pemain pada kategori kurang dan kategori sangat kurang. Ini artinya tingkat pengukuran daya ledak otot tungkai pemain Saltim Fc berada pada kategori baik. Untuk lebih jelasnya hasil daya ledak otot tungkai dapat dilihat pada gambar 12 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Saltim Fc.

c. Kecepatan

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

Tabel 5. Data Kecepatan

Kecepatan	N	Min	Max	Median	Mean	Std. Dev
	20	4,01	5,42	4,32	4,40	0,32

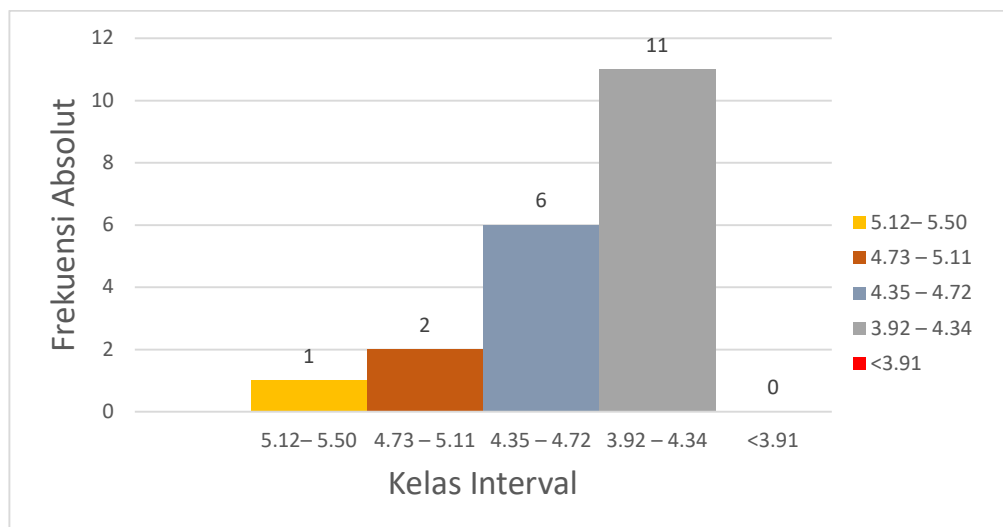
Dari table di atas menunjukkan bahwa 20 pemain Saltim Fc memiliki kecepatan dengan nilai minimalnya 4,01, nilai maksimal 5,42, dengan nilai rata-rata 4,40 dan standar deviasi sebesar 0,32.

Berdasarkan tabel hasil pengukuran tes kemampuan kecepatan pemain Saltim Fc dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kecepatan Pemain Saltim Fc.

No	Waktu (detik)	Frekuensi	Frekuensi	Kategori
		Absolut	Relatif	
1	5.12– 5.50	1	5%	Kurang Sekali
2	4.73 – 5.11	2	10%	Kurang
3	4.35 – 4.72	6	30%	Sedang
4	3.92 – 4.34	11	55%	Baik
5	<3.91	0	0%	Baik Sekali
Jumlah		20	100%	

Dari data kecepatan tersebut di atas terlihat bahwa tidak ada pemain yang memiliki kecepatan pada kategori baik sekali, kategori baik yaitu 11 orang (55%), kategori sedang sebanyak 6 orang (30%), kategori kurang 2 orang (10%), kategori kurang sekali sebanyak 1 orang (5%). Secara umum tingkat kemampuan kecepatan pemain Saltim Fc berada pada kategori sedang. Untuk lebih jelasnya hasil variabel kecepatan dapat dilihat pada gambar 13 sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Kemampuan Kecepatan Pemain Saltim Fc

d. Kelincahan

Hasil data kemampuan kelincahan dengan test *Zig – Zag Run*. Adapun data hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Data Kelincahan

Kelincahan	N	Min	Max	Median	Mean	Std. Dev
	20	14,09	18,02	15,86	15,91	1,07

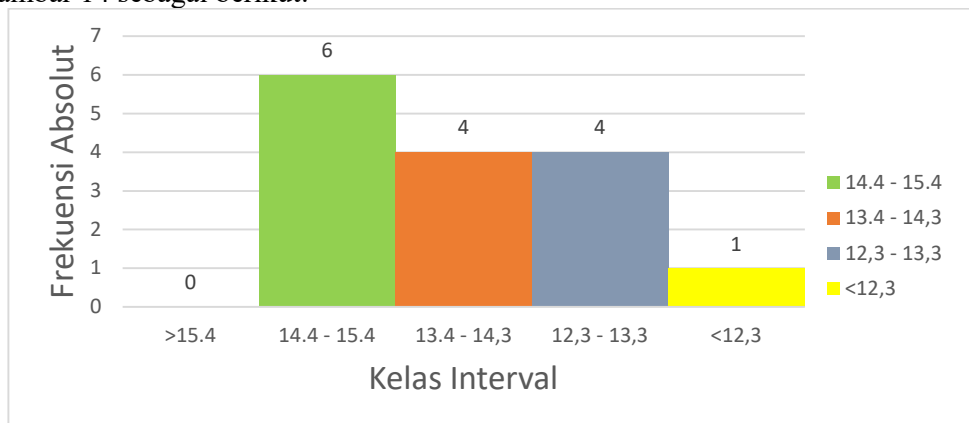
Dari table di atas menunjukkan bahwa 20 pemain Saltim Fc memiliki kelincahan dengan nilai minimalnya 14,09, nilai maksimal 18,02, dengan nilai rata-rata 15,91 dan standar deviasi sebesar 1,07.

Berdasarkan tabel hasil pengukuran tes kemampuan kelincahan pemain Saltim Fc dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kelincahan Pemain Saltim Fc.

No	Waktu (detik)	Frekuensi	Frekuensi	Kategori
		Absolut	Relatif	
1	>17,5	2	10%	Kurang Sekali
2	16,4 - 17,5	3	15%	Kurang
3	15,4 - 16,3	8	40%	Sedang
4	14,3 - 15,3	5	25%	Baik
5	<14,3	2	10%	Baik Sekali
Jumlah		20	100%	

Dari data kelincahan tersebut di atas terlihat bahwa 2 orang (10%) pemain yang memiliki kecepatan pada kategori baik sekali, kategori baik yaitu 5 orang (25%), kategori sedang sebanyak 8 orang (40%), kategori kurang 3 orang (15%), kategori kurang sekali sebanyak 2 orang (10%). Secara umum tingkat kemampuan kelincahan pemain Saltim Fc berada pada kategori sedang. Untuk lebih jelasnya hasil variabel kelincahan dapat dilihat pada gambar 14 sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Batang Kemampuan Kelincahan Pemain Saltim Fc

e. Kondisi Fisik Gabungan

Berdasarkan data hasil penelitian, peneliti mengolah data tersebut untuk mendapatkan tingkat kondisi fisik pada tiap pemain Saltim Fc. Pada kategori Sempurna (9,6 – 10) tidak terdapat satu orang pun atau 0% dari keseluruhan sampel, pada kategori Baik Sekali (8,0 – 9,5) terdapat 8 orang atau 40% dari keseluruhan sampel, dan pada kategori Baik (6,0 – 7,9) terdapat 7 orang atau 35% dari keseluruhan sampel. Sementara itu pada kategori Cukup (4,0 – 5,9) terdapat 5 orang pemain atau 25% dari keseluruhan sampel. Kemudian tidak ada pemain yang berada pada kategori Kurang (2,0 – 3,9).

Dan dari hasil rata- rata keseluruhan kondisi fisik pemain Saltim Fc adalah 7 dalam rentang skor 6,0 – 7,9 sehingga termasuk pada kategori Baik. Untuk lebih jelas lagi dapat dilihat dari table dibawah ini.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Pemain Saltim Fc.

No	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
1	Sempurna	9,6 – 10	0	0%
2	Baik Sekali	8,0 – 9,5	8	40%
3	Baik	6,0 – 7,9	7	35%
4	Cukup	4,0 – 5,9	5	25%
5	Kurang	2,0 – 3,9	0	0%
Jumlah			20	100%

Untuk lebih jelasnya hasil daya ledak otot tungkai dapat dilihat pada gambar 16 sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Batang Kondisi Fisik pemain Saltim Fc

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian dan data hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat menarik kesimpulan yaitu. Kemampuan kondisi fisik pemain Saltim Fc untuk daya tahan aerobik berada pada kategori Bagus, daya ledak berada pada kategori Baik, kecepatan berada pada kategori sedang, dan kelincahan berada pada kategori Baik Sekali. Berdasarkan data hasil penelitian, peneliti mengolah data tersebut untuk mendapatkan tingkat kondisi fisik pada tiap pemain Saltim Fc. Pada kategori Sempurna (9,6 – 10) tidak terdapat satu orang pun atau 0% dari keseluruhan sampel, pada kategori Baik Sekali (8,0 – 9,5) terdapat 8 orang atau 40% dari keseluruhan sampel, dan pada kategori Baik (6,0 – 7,9) terdapat 7 orang atau 35% dari keseluruhan sampel. Sementara itu pada kategori Cukup (4,0 – 5,9) terdapat 5 orang pemain atau 25% dari keseluruhan sampel. Kemudian tidak ada pemain yang berada pada kategori Kurang (2,0 – 3,9). Secara keseluruhan kondisi fisik pemain Saltim Fc berada pada kategori Baik.

DAFTAR PUSTAKA

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/https://doi.org/10.15294/active.v2i9.1861>
- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian*. Jakarta, Rineka.
- Aryatama, B. (2021). Kondisi Fisik Klub Olahraga Prestasi Cabor Atletik Purbolinggo. *Sport Science and Education Journal*, 2(2), 36–46. <https://doi.org/10.33365/ssej.v2i2.1161>
- Azidman, L., Arwin, & Syafrial. (2017). Permainan Sepak Bola SMA Negeri 1 Kaur Beserta Profil Kondisi Fisik Pemain. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 35–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.33369/jk.v1i1.3373>
- Candra, O. (2020). Tingkat Kemampuan VO2MAX Pada Atlet Bola Basket Puteri Pomnas Riau. *Journal Sport Area*, 5(2), 106–115. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(2\).3761](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(2).3761)
- Candra, O., Dupri, Gazali, N., Khairullazi, & Oktari, A. (2020). Sosialisasi Kondisi Fisik Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 1 Kuantn Hilir Kabupaten Kuantan Singingi. *Community Education Engagement Journal*, 2(1), 58–66. <https://doi.org/https://doi.org/10.25299/ceej.2019>
- Edwarsyah, Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Pengaruh Metode Pelatihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/penjakora.v4i1.11749>
- Fajrin, S. N., Agustiyawan, Purnamadyawati, & Mahayati, D. S. (2021). Literature Review : Hubungan Koordinasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 1(1), 6. <https://doi.org/10.52019/ijpt.v1i1.2605>
- Fernando, R. (2018). Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Teknis Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Sepakbola. *JURNAL PAJAR (Pendidikan Dan Pengajaran)*, 2(6), 1044–1049. <https://doi.org/10.33578/pjr.v2i6.6549>
- Gazali, N. (2016). Pengaruh Metode Kooperatif dan Komando Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola. *Journal Sport Area*, 1(1), 56. <https://doi.org/10.30814/sportarea.v1i1.373>
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisisk Mahasiswa Falkultas Keolahragaan Universitas Negri Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117–123. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.72>
- Hilman, M. (2016). Profil Kondisi Fisik Pemain SepakBola Pekumpulan SepakBola Universitas Negeri Yogyakarta. *Journal Student UNY*, 2(1), 1–6. <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/39000>
- Jatra, R. (2017). Pengaruh Metode Latihan Interval Ekstensif Dan Fartlek Wasit Sepakbola Kota Padang. *Journal Sport Area*, 2(1), 79–87. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).594](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).594)
- Jatra, R., & Sarwaki, S. (2022). Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Sepakbola Pemain Uir Soccer School Pekanbaru Indonesia. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(1), 7–16. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v2i1.206>
- Luxbacher, J. (2012). *Sepak BOLA*. Jakarta, rajawali pers.
- Magalhaes, D. C. (2013). Survei kondisi fisik atlet putra usia 14-16 tahun pb. remaja kabupaten Jombang. *Jurnal Pretasi Olahraga*, 1(2), 1–8.
- 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/10.58258/jime.v6i1.1116>
- Nosa, A. S., & Faruk, M. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan

- Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–8.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/1686>
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidkn-jasmani/issue/archive>
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65–72. <https://doi.org/10.24036/jpo142019>
- Rohim. (2008). *Bermain Sepak bola*. Semarang, cv. Aneka Ilmu.
- Sugiono. (2021). *METODE PENELITIAN KUALITATIF*. Bandung, Alfabeta.
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280–292.
https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12540
- Widiastuti. (2019). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Depok, rajawali pers.