

## Survei Kondisi Fisik Atlet U 16 SSB Porwing Putri Kab. Banyuwangi

Mirza Milana, Moch. Yunus\*, Prisca Widiawai

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

\*Penulis korespondensi, Surel: moch.yunus.fik@um.ac.id

Paper received: 4-7-2022; revised: 20-7-2022; accepted: 26-7-2022

### Abstract

Physical condition is a person's ability to carry out physical activities that function the organs of the body to support psychomotor activities with all the important physical abilities possessed by players to support increased achievement. The physical condition of the athlete plays a very important role in an exercise program. Physical condition training programs must be planned well and systematically, aimed at increasing physical fitness and functional abilities of the body systems so as to enable athletes to achieve better performance. With this, soccer is a sport that requires a lot of good and strong stamina and energy. Therefore, athletes are forced to have a very good level of physical condition to achieve better and optimal performance. This study aims to determine the dominant physical condition in athletes U 16 SSB Porwing Putri Kab. Banyuwangi is reviewed through 3 dominant components including endurance, speed and strength. The method used to analyze research data is descriptive quantitative. Based on the results that have been analyzed from research data, it can be concluded that the dominant physical condition in soccer has 3 components, namely endurance, strength and speed. After conducting the research data analysis stage, it can be concluded that the physical condition of the U 16 athlete SSB Porwing Putri Kab. Banyuwangi is in the "Moderate" category.

**Keywords:** football; physical condition; analysis

### Abstrak

Kondisi fisik adalah kemampuan seseorang menjalankan aktivitas fisik yang memfungsikan organ-organ tubuh untuk mendukung aktivitas psikomotor dengan semua kemampuan jasmani yang penting dimiliki oleh pemain guna menunjang peningkatan prestasi. Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam suatu program Latihan. Program Latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis, ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Dengan ini, sepak bola merupakan olahraga yang membutuhkan banyak stamina dan energi yang baik dan kuat, untuk itu para atlet dipaksa untuk memiliki tingkat kondisi fisik yang amat sangat baik untuk meraih prestasi yang lebih baik dan optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik dominan pada atlet U 16 SSB Porwing Putri Kab. Banyuwangi ditinjau melalui 3 komponen dominan meliputi daya tahan, kecepatan dan kekuatan. Metode yang digunakan untuk menganalisis data penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif. Berdasarkan hasil yang sudah analisis dari data penelitian maka dapat menemukan kesimpulan bahwa kondisi fisik dominan pada olahraga sepak bola ada 3 komponen yaitu daya tahan, kekuatan dan kecepatan. Setelah melakukan tahap analisis data penelitian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet U 16 SSB Porwing Putri Kab. Banyuwangi berada pada kategori "Cukup".

**Kata kunci:** sepak bola; kondisi fisik; analisis

### 1. Pendahuluan

Sepak bola adalah suatu bentuk permainan yang dimana setiap tim masing - masing tim terdiri dari 11 (sebelas) pemain berada di dalam lapangan dan 1 (satu) pemain menjadi kiper atau penjaga gawang. Olahraga sepak bola ini dilakukan dengan menggunakan kaki kanan

maupun kiri dan kepala untuk menyundul bola, tugas dari penjaga gawang adalah menjaga gawang agar pemain lawan tidak dapat mencetak goal dan juga merupakan pemain dalam lapangan yang diperbolehkan menggunakan tangan untuk menangkap bola di daerah kotak pinalti atau tendangan hukuman. Seiring dengan berkembangnya zaman, permainan sepak bola dapat dimainkan dimanapun dan kapanpun. Menurut Ridwan(2020) Sepak bola adalah olahraga dengan gaya bermain yang amat sangat cepat, cepat untuk mengoper bola, cepat dalam mendribbling bola, cepat dalam memainkan suatu strategi dalam memecah pertahanan lawan yang tujuan dari semua itu agar tim dapat mencetak gol untuk meraih kemenangan. Dari hal tersebut dapat dilihat bahwa olahraga sepakbola merupakan cabang olahraga yang memiliki intensitas yang tinggi sehingga setiap atletnya wajib memiliki daya tahan tubuh dan kekuatan otot yang baik agar dapat menopang kinerja selama 90 menit untuk menyelesaikan pertandingan, untuk itu pentingnya melatih kinerja tubuh mulai dari daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan kelenturan yang nantinya semua aspek tersebut dapat membuat atlet dapat memiliki kondisi fisik yang prima. Rahman (2018).

Kondisi fisik adalah suatu kemampuan seseorang dalam mengatur aktivitas fisik yang memfungsikan semua organ tubuh untuk dapat mendukung aktivitas gerak sesuai dengan kapasitas jasmani yang dimiliki. Kondisi fisik yang baik penting dimiliki oleh atlet agar dapat digunakan dalam situasi yang memerlukan aktivitas organ tubuh dengan intensitas yang tinggi. Contohnya seperti Atlet sepak bola yang memiliki kondisi fisik yang prima dimana nantinya akan sangat berpengaruh pada performa atlet tersebut dalam suatu bertanding di lapangan Rosmaneli( 2019). Dengan fisik yang baik dan kuat maka akan mempengaruhi permainan pemain yang lebih baik dan maksimal dari seorang atlet sepak bola agar bisa mendapatkan prestasi yang lebih optimal. Menurut Setiawan (2013) Pemberian latihan fisik pada atlet sepak bola menjadi suatu hal yang sangat penting dalam pembuatan suatu program latihan. Mulai dari tahap awal pemberian latihan fisik, persiapan fisik yang merupakan tahap lanjutan dalam pembentukan kondisi fisik sampai pada inti latihan fisik yang bertujuan untuk dapat membentuk suatu kondisi fisik yang maksimal sesuai dengan kapasitas jasmani atlet tersebut. Pentingnya memberikan latihan fisik pada sepak bola tidak semata-mata hanya digunakan untuk mempersiapkan atlet dalam menjalani suatu pertandingan dengan intensitas ataupun tekanan tinggi disetiap pertandingannya, fungsi dari latihan ini juga agar dapat mendukung kinerja otot atlet pada saat melakukan teknik dasar pada olahraga sepak bola seperti passing, shooting, dribbling maupun heading. Sehingga dengan adanya hubungan terkait kondisi fisik yang baik dan teknik dasar yang dijalankan dengan baik pula dampaknya akan menjadi suatu permainan sepakbola yang indah dan juga akan dapat membantu atlet dalam mencapai prestasi yang maksimal.

Menurut Hutrimas & Sin (2019) Program yang ada pada latihan aspek kondisi fisik wajib sudah disusun dan direncanakan mulai dari tes awal sampai dengan tes pertahapannya yang tujuannya agar dapat mengerti terkait peningkatan kondisi fisik yang sudah dilatihkan. Luaran dari pembuatan program kondisi fisik ini ditujukan untuk dapat meningkatkan kinerja fisik setiap atletnya dikarenakan pembentukan fisik yang prima juga memiliki tahapan yang panjang mulai dari tahap awal pembentukan. Inti pada program latihan kondisi fisik sampai pada tahap akhir yakni penstabilan kondisi fisik agar tetap pada konsistensi fisik maksimal yang dimiliki atlet tersebut. Dengan system latihan yang sudah dirancang dengan baik nantinya luaran dari semua itu yakni kondisi fisik atlet akan menjadi prima sehingga dapat membantu atlet dalam mempersiapkan semua komponen yang diperlukan dalam pertandingan mulai dari komponen fisik maupun komponen teknik WEDA (2021). Komponen-komponen fisik yang

dijelaskan dimana setiap atletnya wajib menguasai mulai dari daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincihan dan koordinasi tetapi semua itu tidak mutlak dipergunakan pada setiap permainannya seperti yang dikatakan Amiq (2015) mengatakan dari banyaknya komponen fisik tersebut tidak seluruhnya harus dikuasai dengan baik ada beberapa komponen yang hanya menjadi pelengkap dari komponen lain.

Mengamati dari aspek-aspek penting yang ada dalam cabang olahraga sepak bola disimpulkan suatu komponen yang dominan yang penting dimiliki oleh atlet sepak bola seperti Daya Tahan, Kekuatan, Kecepatan, tentunya juga tidak melupakan aspek komponen lainnya dan harus diimbangi dengan dan tanpa meninggalkan komponen kondisi fisik yang lain. Nantinya setiap atlet dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik agar dapat bersaing didalam olahraga sepak bola dan tentunya harus bisa menjaga kondisi fisik masing-masing agar lebih stabil dan bisa meningkatkan kondisi fisiknya.

Sekolah Sepak bola adalah suatu kegiatan positif yang bisa dipakai untuk mengendalikan anak-anak jauh dari aktivitas yang kurang baik, dengan dibiasakannya anak bermain sepak bola anak dibimbing dan belajar supaya memiliki tanggung jawab atas apa yang mereka dapatkan di akademi ataupun di SSB masing-masing. SSB Porwing Putri kab. Banyuwangi sebuah tim Sepak Bola Putri yang baru berdiri pada Tanggal 7 Juni 2019. Tujuan dari hal ini adalah mencari bibit-bibit pemain muda berbakat. Menyiapkan komposisi sebuah tim untuk mempersiapkan mengarungi sebuah kompetisi tidak lah mudah apalagi SSB Porwing Putri Kab. Banyuwangi hanya memiliki waktu 3 hari dalam seminggu untuk menjalankan program latihan yang sudah dibuat. Persiapan yang cukup singkat ini dibuat untuk menganalisis kebutuhan awal untuk pembuatan program latihan yang akan dibuat. Melakukan tes kondisi fisik merupakan hal awal untuk membuat atau mengetahui kondisi fisik yang nantinya akan lebih dibutuhkan oleh atlet. Untuk itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk membantu pelatih dalam menyiapkan aspek yang perlu diberikan dalam program latihan yang akan dibuat dengan kondisi terkini.

## **2. Metode**

Menurut Arikunto (2010) Metode pada rancangan penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, dikarenakan penelitian ini mempunyai tujuan agar bisa mendeskripsikan hasil analisis kondisi fisik dominan pada atlet U 16 SSB Porwing Putri Kab, Banyuwangi meliputi: daya tahan, kekuatan, dan kecepatan. pada penelitian ini langkah yang harus dilalui oleh peneliti yaitu sebagai berikut: (1) melakukan observasi, (2) Menyusun rumusan masalah, (3) menentukan metode penelitian, (4) menentukan subjek penelitian, (5) menentukan waktu pelaksanaan penelitian, (6) menyusun instrumen tes dan pengukuran, (7) mengumpulkan data, dan (8) menganalisis data dari hasil pengumpulan data.

Populasi atau sampel dalam penelitian ini adalah atlet U 16 SSB Porwing Putri Kab. Banyuwangi dengan jumlah sampel sebanyak 20 Atlet. Adapun syarat sampel adalah : (1) Berjenis kelamin perempuan. (2) Anggota SSB Porwing Putri Kab. Banyuwangi. (3) Aktif melaksanakan latihan. (4) Usia dibawah 16 tahun.

**Tabel 1. Instrumen dan Norma Tes Pengukuran Komponen Kondisi Fisik Dasar**

Norma tes	Usia	Hasil Tes	Sangat kurang	Kurang	Sedang/cukup	Baik	Baik sekali
<b>Daya tahan</b>	16-17		<26.8	26.8-31.8	32.1-36.7	37.1-41.1	41.4-45.5
<b>Kekuatan</b>	16		<18.00	18.00 - 24.00	24.50 - 32.00	32.50 - 41.00	>42.50
<b>Kecepatan</b>	16		>11.9	10.0-11.9	8.8-9.9	7.8-8.7	<7.8

Menurut Suharsimi (2006) Teknik yang digunakan untuk menganalisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan banyaknya persentase. Dari penelitian ini nantinya akan mendapatkan data pada hasil tes kondisi fisik dominan atlet U 16 SSB Porwing Putri Kab. Banyuwangi dan yang selanjutnya data akan diolah dengan menganalisis agar bisa mengambil kesimpulan.

$$p = \frac{f}{n} \times 100\% \quad (1)$$

Keterangan :

p : Persentase

f : Jumlah Frekuensi

n : Jumlah Sampel

### 3. Hasil dan Pembahasan

Hasil Pada hasil penelitian yang sudah dilakukan melalui proses pengambilan data hasil survei kondisi fisik yang telah diperoleh secara keseluruhan pada atlet U 16 SSB Porwing Putri Kab. Banyuwangi pada tahun 2021.

**Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Keseluruhan**

No	Jenis Tes	Mean	Min	Mak	STD	Kategori
1	Daya Tahan (VO2Max/Beep test)	31,65	26,8	38,5	3,258910861	Kurang
2	Kekuatan (Leg Dynamometer)	27,8	21,59	33,19	3,114618556	Sedang/Cukup
3	Kecepatan (Lari 50 Meter)	10,12	12,2	8,2	1,118749302	Kurang

Berdasarkan data hasil keseluruhan pada tes Daya Tahan pada atlet U 16 SSB Porwing Putri Kab. Banyuwangi tahun 2021 memiliki mean atau rata-rata 31,65 yang dikategorikan Kurang. Kekuatan pada atlet U 16 SSB Porwing Putri Kab. Banyuwangi tahun 2021 memiliki mean atau rata-rata 27,8 yang dikategorikan sedang/cukup. Kecepatan pada atlet U 16 SSB Porwing Putri Kab. Banyuwangi tahun 2021 memiliki mean atau rata-rata 10,12 yang dikategorikan Kurang.

**Tabel 3 Interpretasi Data Hasil Analisis Tes Daya Tahan**

No	Hasil (VO2Max)	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	41.4 - 45.5	Baik Sekali	0	0%
2	37.1 - 41.1	Baik	2	10%
3	32.1 - 36.7	Sedang/cukup	6	30%
4	26.8 - 31.8	Kurang	12	60%
5	<26.8	Sangat kurang	0	0%

**Tabel 4. Interpretasi Data Hasil Analisis Tes Kekuatan**

No	(Kg) Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	<42.50	Baik Sekali	0	0%
2	32,50 – 41,00	Baik	2	10%
3	24,50 – 32,00	Sedang/Cukup	14	70%
4	18,00 – 24,00	Kurang	4	20%
5	Sd – 18,00	Sangat kurang	0	0%

**Tabel 5. Interpretasi Data Hasil Analisis Tes Kecepatan**

No	(Detik) Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	<7,8 detik	Baik Sekali	0	0%
2	7,8-8,7 detik	Baik	3	15%
3	8,8-9,9 detik	Sedang/Cukup	7	35%
4	10,0-11,9 detik	Kurang	9	45%
5	>11,9 detik	Sangat kurang	1	5%

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet U 16 SSB Porwings Putri Kab. Banyuwangi**

Jenis Variabel	Frekuensi					Jumlah
	Baik sekali (5)	Baik (4)	Cukup (3)	Kurang (2)	Kurang sekali (1)	
Daya tahan	0	2	6	12	0	20
Kekuatan	0	2	14	4	0	20
Kecepatan	0	3	7	9	1	20
Jumlah	0	7	27	25	1	
Skor	0	28	81	50	1	160

Menurut Sudijono (2007:43) cara menghitung presentase dengan rumus sebagai berikut:

$$P \frac{F}{N} \times 100\% \tag{1}$$

Keterangan:  
 P= presentase hasil  
 F= frekuensi  
 N= jumlah hasil

Maka didapatkan rata-rata sebesar 53% (kategori cukup) dalam perhitungan rerata ke tiga aspek kondisi fisik yang telah dites, dengan mengitung dari hasil yang didapatkan dan sudah disesuaikan norma dan instrument sebelumnya.

### **3.1. Daya tahan**

Daya Tahan merupakan komponen penting pada aspek fisik terutama pada cabang olahraga sepak bola yang wajib dimiliki oleh atlet olahraga tersebut. Dalam olahraga sepakbola aspek daya tahan merupakan komponen wajib yang harus dikuasai oleh atlet cabang olahraga ini. Hal ini juga dijelaskan oleh Satria (2018) bahwa daya tahan merupakan komponen penting yang harus dimiliki oleh atlet yang dimana kesiapan dalam melakukan suatu aktivitas dalam waktu yang lama terutama pada intensitas yang tinggi tanpa mengalami penurunan kondisi fisik berlebihan pada saat melakukan aktivitas olahraga tersebut. Pada dasarnya daya tahan bukan satu-satunya komponen yang dibutuhkan dalam olahraga sepak bola, melainkan masih ada beberapa komponen yang harus dikuasai.

Khususnya dalam olahraga sepakbola daya tahan dapat dikatakan merupakan aspek paling penting dikarenakan hampir semua aspek mulai dari teknik sampai pada psikologi dalam olahraga sepakbola dipengaruhi oleh daya tahan. Dalam pelaksanaan teknik pada olahraga ini didasari pada daya tahan terlihat apabila atlet memiliki daya tahan yang kurang baik dalam pelaksanaan teknik akan tidak dapat maksimal dan juga pengaruh terhadap psikologi peran daya tahan pun pengaruh dalam kestabilan mental para atlet.

### **3.2. Kekuatan**

Kekuatan merupakan komponen penting pada aspek fisik terutama pada cabang olahraga sepak bola yang wajib dimiliki oleh atlet olahraga tersebut. Kekuatan memiliki peranan yang tidak kalah penting dengan komponen lainnya, karena pada dasarnya kekuatan sangatlah dibutuhkan pada olahraga sepak bola. Kekuatan adalah aspek fisik atlet terkait kemampuannya untuk menyiapkan keadaan otot dalam penggunaan beban saat diperlukan. Aspek ini juga mempunyai peran yang sama pentingnya untuk mencapai sebuah prestasi pada atlet sepak bola, karena dengan kekuatan yang baik maka akan membuat pemain dapat menjalankan teknik dasar dalam cabang olahraga sepak bola seperti passing, dribbling maupun shooting yang baik sehingga dapat menciptakan suatu permainan sepak bola yang nantinya dapat membantu dalam meraih kemenangan di setiap pertandingan Azhari (2020).

Dari penjelasan diatas dapat dilihat bahwa pentingnya aspek fisik kekuatan khususnya pada cabang olahraga sepak bola untuk menunjang berjalannya suatu permainan sepak bola yang didasari dengan teknik dasar seperti passing, dribbling maupun shooting. Untuk itu perlunya atlet berlatih aspek fisik kekuatan ini dikarenakan kekuatan merupakan suatu komponen dasar yang menunjang aspek bimotoor dalam olahraga sepakbola. Oleh karena itu latihan kekuatan sangatlah penting dalam pembentukan otot yang dimana nantinya otot dipaksa untuk siap bekerja dalam intensitas yang tinggi untuk menunjang prestasi atlet.

### **3.3. Kecepatan**

Kecepatan merupakan komponen penting pada aspek fisik terutama pada cabang olahraga sepak bola yang wajib dimiliki oleh atlet olahraga tersebut. Kecepatan juga termasuk dalam komponen yang memiliki peranan penting dalam olahraga sepak bola, karena hampir

semua komponen teknik dilakukan dengan kecepatan contohnya seperti saat atlet melakukan teknik dribbling. Juga dijelaskan oleh Saputra & Yennes (2018) bahwa olahraga sepak bola sendiri adalah olahraga yang sangat memerlukan dan selalu menggunakan kecepatan untuk meraih sebuah kemenangan pada saat pertandingan. Dalam hal ini dapat dijelaskan betapa pentingnya aspek fisik kecepatan pada cabang olahraga sepak bola yang dimana aspek fisik ini merupakan suatu komponen dasar dalam terbentuknya permainan sepakbola.

Pada dasarnya ke tiga komponen kondisi fisik dasar diatas sama-sama memiliki peranan yang sangat besar dan saling berhubungan yang akan berdampak pada kemampuan seorang atlet pada olahraga sepak bola dan juga untuk menunjang seorang atlet sepak bola untuk meraih prestasi yang optimal. Ke tiga komponen tersebut juga memiliki pengaruh yang sangat besar jika diterapkan secara maksimal oleh seorang atlet sepak bola, namun tidak lupa dan tidak meninggalkan aspek fisik yang lainnya yakni kelenturan, kelincahan, daya tahan, keseimbangan, kordinasi dan ketepatan.

#### 4. Simpulan

Kesimpulan dari penelitian ini yang diambil dari hasil yang sudah diolah yakni dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet U 16 SSB Porwing Putri Kab. Banyuwangi masuk pada kategori “Cukup” dihitung rerata hasil gabungan dari ke tiga aspek, yaitu daya tahan dengan rerata kurang, kekuatan dengan rerata kurang, dan kecepatan dengan rerata kurang. Untuk menentukan program ke depan data ini bisa digunakan untuk evaluasi, sehingga diharapkan data ini bias membantu pelatih dan lembaga terkait untuk mendapatkan potesi dan hasil yang maksimal.

#### Daftar Rujukan

- Agus, A. (2016). Pengaruh Metode Latihan Acceleration Sprint Terhadap Kecepatan Lari Pemain Sepakbola Putra Wijaya Kota Padang. *Sporta Sainitika*, 1(2), 88–99.
- Allsabab, M. A. H. (2021). SURVEI KAPASITAS DAYA TAHAN AEROBIK (VO2 MAX) PADA PEMAIN SEPAKBOLA PERSIK USIA 20 TAHUN. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 174–180.
- Amiq, F. (2015). *Sepakbola*. UM press.
- Arikunto, S. (2010). *Metode peneltian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arwandi, J., Ridwan, M., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Pengaruh Bentuk Latihan Squat Jump Terhadap Kekuatan Shooting Sepakbola Atlet Pro: Direct Academy. *Jurnal MensSana*, 5(2), 182–190.
- Azhari, R., Bakti, R. A., & Junaidi, S. (2020). Hubungan Antara Kekuatan Otot Perut Dan Power Otot Tungkai Dengan Jauhnya Tendangan Pada Pemain Sekolah Sepakbola Kediri Putra Usia 15-17 Tahun Kota Kediri. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 1(1), 79–83.
- Elmanisar, V. (2017). Hubungan Kelincahan dengan Kecepatan Dribbling dalam Pengembangan Diri Cabang Sepakbola. *Sport Science*, 17(1), 36–47.
- Fatmala, E. P. N., & SYAFII, I. (2019). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita Pada Klub Persida Sidoarjo Tahun 2018. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1).
- Hutrimas, M. T., & Sin, T. H. (2019). Studi Tentang Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Bintang Timur Kota Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 2(1), 89–94.
- MUHAMMAD, A., WEDA, W., IRWAN, S., & AULIA, S. (2019). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita Candra Kirana. *Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita Candra Kirana*, 4(2), 140–151.
- Nugroho, U. (2015). *PEDOMAN TES UKUR OLAHRAGA* (P. Nuruddin (ed.); Purwodadi-). CV. Sarnu Untung.
- Rahman, T. (2018). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 389–394.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65–72.

- Rosmaneli, R. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola Generasi Muda Gantiang U-15 Kota Padang Panjang. *Jurnal JPDO*, 2(8), 28–32.
- Saputra, A., & Yennes, R. (2018). Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 71–78.
- Satria, M. H. (2018). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 11(01), 36–48.
- Setiawan, D. (2013). Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Asyabab Di Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1(1).
- Suharsimi, A. (2006). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Bina Aksara.
- WEDA, W. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186–192.