

# Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Sepakbola Nazaro (NZR) Kota Malang

**Ahmad Rockib Pangestu, Tatok Sugiarto\*, Fahrial Amiq, Hariyoko**  
Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia  
\*Penulis korespondensi, Surel: tatok.sugiarto.fik@um.ac.id

Paper received: 3-10-2022; revised: 24-10-2022; accepted: 28-10-2022

## Abstract

The purpose of this study was to determine and assess the level of physical fitness of football players Nazaro (NZR) Malang City. The researcher used a survey research design. The object of this research is the level of physical fitness of the players Nazaro (NZR) Malang City. Based on the results of the percentage descriptive data analysis, the data classification or overall test level category of Nazaro (NZR) football players in Malang City, the very good category was 0 with a percentage of 0 percent, the good category was 7 players with a percentage of 29.17 percent, the medium category was 12 players with a percentage 50 percent, the category of less than 4 players with a percentage of 16.67 percent, the category of less than 1 player with a percentage of 4.16 percent, it can be concluded that the level of physical fitness of football players Nazaro (NZR) Malang City is in the medium category.

**Keywords:** physical education; player; football

## Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui dan mengkaji tingkat kebugaran jasmani pemain sepakbola Nazaro (NZR) Kota Malang. Peneliti menggunakan desain penelitian survei. Objek dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani para pemain Nazaro (NZR) Kota Malang. Berdasarkan hasil analisis data deskriptif persentase diperoleh klasifikasi data atau kategori tingkat tes keseluruhan pemain sepakbola Nazaro (NZR) Kota Malang, kategori sangat baik sebanyak 0 dengan persentase 0 persen, kategori baik sebanyak 7 pemain dengan persentase 29.17 persen, kategori sedang sebanyak 12 pemain dengan persentase 50 persen, kategori kurang sebanyak 4 pemain dengan persentase 16.67 persen, kategori kurang sekali sebanyak 1 pemain dengan persentase 4.16 persen, maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani pemain sepakbola Nazaro (NZR) Kota Malang masuk dalam kategori sedang.

**Kata kunci:** kebugaran jasmani; pemain; sepakbola

## 1. Pendahuluan

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga bola besar yang cukup populer di kalangan masyarakat Indonesia maupun luar negeri, sepakbola adalah cabang olahraga beregu yang dimainkan 11 orang pemain. Salah satu yang paling penting untuk berprestasi di dunia sepakbola adalah kondisi fisik atlet, bahkan hal ini bisa menjadi titik awal sebuah kesuksesan dalam berkarir di dunia sepakbola. Dalam permainan sepakbola memerlukan daya tahan fisik yang kuat, kecepatan, dan energi yang keluar terus menerus agar dapat meningkatkan intensitas permainan sepakbola. Sepakbola merupakan olahraga yang membutuhkan keterampilan atlet yang tinggi dalam permainannya, dan gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan tersebut sangat kompleks. Permainan sepakbola membutuhkan keterampilan seperti kekuatan, daya tahan, daya ledak otot, kecepatan, dan kelincahan. Daya ledak otot adalah kemampuan otot yang berkontraksi dengan cepat yang dipengaruhi oleh kekuatan otot. Kecepatan dalam pertandingan sepakbola membutuhkan kekuatan fisik, tetapi atlet sepakbola membutuhkan keseimbangan fisik dan ketangkasan

untuk bergerak cepat dan mengubah arah. Untuk mencapai prestasi yang maksimal, maka harus melatih dan mengembangkan komponen-komponen tersebut.

Kondisi fisik merupakan kesatuan utuh dari komponen-komponen yang saling berhubungan, untuk bisa meningkatkan kondisi fisik tidak dilakukan begitu saja, jika ingin meningkatkan kondisi fisik seorang atlet, maka perlu mengembangkan semua komponen yang terdapat dalam kondisi fisik dan tidak dapat dipisahkan (Jäger, 2017). Kondisi fisik bisa menjadi salah satu syarat yang dibutuhkan untuk usaha meningkatkan pencapaian pemain, jadi bisa diartikan sebagai keperluan dasar yang harus diperhatikan dan ditingkatkan. Kondisi fisik yang baik juga perlu diperhatikan oleh atlet sepakbola Indonesia dikarenakan akan menunjang penampilannya di atas lapangan. Kondisi fisik ini sangatlah penting untuk semua cabang olahraga bukan hanya sepakbola, akan tetapi di cabang olahraga sepakbola ini sangat perlu kebugaran jasmani yang sangat baik, sebelum atlet sepakbola terjun di suatu pertandingan, seorang atlet harus berada pada kondisi fisik yang sangat baik.

Pada saat ini terdapat wabah virus *covid-19* yang menyebar di beberapa negara termasuk Indonesia. Terkait pandemi *covid-19* dalam 2 tahun terakhir ini menyulitkan klub atau tim untuk melakukan latihan. Dengan adanya pandemi *covid-19* dan pembatasan aktivitas, maka klub atau tim cukup terhambat untuk melakukan kegiatan seperti latihan ataupun pertandingan, yang bisa menyebabkan penurunan kondisi fisik dan performa atlet. Salah satunya tim yang terdampak oleh hal tersebut berada di Kota Malang yaitu tim Nazaro atau biasa disebut NZR. Dengan demikian menjadi salah satu permasalahan yang terjadi pada tim NZR dan juga dapat menghambat prestasi dari klub NZR.

Selama pandemi *covid-19*, tim NZR Kota Malang jarang melakukan aktivitas seperti latihan rutin, hal tersebut menjadikan kondisi fisik pemain menjadi kurang optimal. Apabila kondisi fisik seseorang baik dan sering mengikuti latihan secara rutin maka kemampuan dan keterampilan gerakannya akan baik juga, namun sebaliknya apabila kondisi fisik seseorang kurang baik dan jarang mengikuti latihan maka kemampuan dan keterampilan gerakannya akan kurang baik juga (Bruno, 2019). Sesuai dengan pendapat dari Rahayu (2018) bahwa frekuensi latihan yang mengacu pada olahraga prestasi yaitu 3-6 kali dalam seminggu, sedangkan frekuensi latihan yang mengacu pada kebugaran jasmani dilakukan 1-3 kali dalam seminggu. Latihan tersebut dilaksanakan secara rutin jauh hari sebelum kompetisi bergulir. Pada kenyataannya para pemain NZR Kota Malang hanya melakukan dua kali latihan pada hari Selasa dan Sabtu. Untuk mengetahui kesiapan para pemain sebelum kompetisi bergulir seharusnya pelatih melakukan pengukuran kondisi fisik pemain terlebih dahulu agar mereka dapat lebih mempersiapkan dan mengetahui seberapa besar kesiapan para pemain untuk kompetisi yang akan datang. Maka dari itu pengukuran tersebut sangat penting untuk dilakukan khususnya pada komponen kondisi fisik daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan dan kelentukan.

Pada kesempatan kali ini peneliti akan mengkaji komponen kondisi fisik yang akan mempengaruhi pemain NZR Kota Malang yaitu daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan kelentukan. Menurut Maliki (2017) daya tahan merupakan kemampuan tubuh dan kemampuan untuk melakukan aktivitas latihan jangka panjang tanpa kelelahan yang hebat. Dalam permainan sepakbola ada banyak macam teknik dasar, salah satunya yaitu *dribbling* (menggiring bola), yang perlu diperhatikan dalam teknik dasar *dribbling* (menggiring bola) ini adalah kelincahan dari seorang atlet sepakbola. Seperti yang dikemukakan oleh Gunawan

(2016) teknik dasar menggiring bola yang baik sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu penguasaan bola yang baik, keseimbangan tubuh ketika menguasai bola, serta kondisi fisik yang baik secara fungsional yaitu kecepatan dan kelincahan ketika melakukan gerakan dalam berakselerasi. Kecepatan merupakan modal penting para pemain sepakbola profesional, sebab bukan hanya untuk pemain yang beroperasi di lini sayap, bek sayap maupun di depan (Surohmat, 2020). Menurut Atradinal & Sepriani, (2017) kekuatan merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban dan bertahan pada saat melakukan aktivitas. Menurut Afrizal. S, (2018) kelentukan adalah persyaratan untuk melakukan keterampilan amplitudo tinggi, sehingga memudahkan orang untuk melakukan gerakan cepat.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, maka dari itu peneliti ingin memberikan solusi untuk melakukan penelitian survei tingkat kebugaran jasmani dengan beberapa komponen diantaranya daya tahan, kelincahan, kecepatan, kekuatan, dan kelentukan dari para atlet sepakbola Nazaro (NZR) Kota Malang melalui penelitian yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Sepakbola Nazaro (NZR) Kota Malang”.

## 2. Metode

Peneliti menggunakan desain penelitian observasi dan wawancara. Dalam rangka penyusunan skripsi ini peneliti melakukan penelitian di tim Nazaro (NZR) Kota Malang yang bertempat di Stadion Cakrawala (Universitas Negeri Malang). Dalam penelitian ini yang menjadi subjek adalah atlet sepakbola Nazaro (NZR) Kota Malang yang berjumlah 24 atlet. Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa tes, dan tes yang akan digunakan adalah berupa *yo-yo test*, *arrowhead agility*, *speed 30 meter*, *standing long jump test*, dan *flexibility test hip and trunk*.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan metode analisis perhitungan statistik menggunakan analisis deskriptif persentase. Berdasarkan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, peneliti akan menganalisis data penelitian yang bersifat kuantitatif terlebih dahulu setelah itu peneliti akan mendeskripsikan hasilnya dan menghasilkan data yang bersifat kualitatif. Setelah data kasar dari setiap komponen kondisi fisik yang diperoleh, selanjutnya dikonversi terhadap norma penilaian dari setiap tes.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan analisis data deskriptif kuantitatif terhadap subjek penelitian pemain sepakbola Nazaro (NZR) Kota Malang, diperoleh data hasil dari pelaksanaan masing-masing instrumen hasil tes, yang dikonversikan dengan menggunakan penyetaraan data menggunakan analisis skor-T, dapat dikategorikan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil analisis data deskriptif persentase terdapat pengelompokan data atau kategori tingkat daya tahan pemain sepakbola Nazaro (NZR) Kota Malang, 8 pemain berada dalam kategori sangat baik berdasarkan persentase 33.33%, 5 pemain berada dalam kategori baik berdasarkan persentase 20.83%, 1 pemain berada dalam kategori sedang berdasarkan persentase 4.17%, 1 pemain berada dalam kategori kurang berdasarkan persentase 4.17%, dan 9 pemain berada dalam kategori kurang sekali berdasarkan persentase 37.50%.

Berdasarkan hasil analisis data deskriptif persentase terdapat pengelompokan data atau kategori tingkat kelincahan pemain sepakbola Nazaro (NZR) Kota Malang, 8 pemain

berada dalam kategori sangat baik berdasarkan persentase 33.33%, 2 pemain berada dalam kategori baik berdasarkan persentase 8.33%, 1 pemain berada dalam kategori sedang berdasarkan persentase 4.17%, kategori kurang sebanyak 0 berdasarkan persentase 0%, 13 pemain berada dalam kategori kurang sekali berdasarkan persentase 54.17%.

Berdasarkan hasil analisis data deskriptif persentase terdapat pengelompokan data atau kategori tingkat kecepatan pemain sepakbola Nazaro (NZR) Kota Malang, 8 pemain berada dalam kategori sangat baik berdasarkan persentase 54.17%, kategori baik sebanyak 0 berdasarkan persentase 0%, kategori sedang sebanyak 0 berdasarkan persentase 0%, kategori kurang sebanyak 0 berdasarkan persentase 0%, kategori kurang sekali sebanyak 11 berdasarkan persentase 45.83%.

Berdasarkan hasil analisis data deskriptif persentase terdapat pengelompokan data atau kategori tingkat daya ledak pemain sepakbola Nazaro (NZR) Kota Malang, 12 pemain berada dalam kategori sangat baik berdasarkan persentase 50%, kategori baik sebanyak 0 berdasarkan persentase 0%, kategori sedang sebanyak 0 berdasarkan persentase 0%, kategori kurang sebanyak 0 berdasarkan persentase 0%, 12 pemain berada dalam kategori kurang sekali berdasarkan persentase 50%.

Berdasarkan hasil analisis data deskriptif persentase terdapat pengelompokan data atau kategori tingkat kelentukan pemain sepakbola Nazaro (NZR) Kota Malang, 5 pemain berada dalam kategori sangat baik berdasarkan persentase 20.83%, 3 pemain berada dalam kategori baik berdasarkan persentase 12.50%, 6 pemain berada dalam kategori sedang berdasarkan persentase 25%, 5 pemain berada dalam kategori kurang berdasarkan persentase 20.83%, 5 pemain berada dalam kategori kurang sekali berdasarkan persentase 20.83%.

Berdasarkan hasil analisis data deskriptif persentase terdapat pengelompokan data atau kategori tingkat tes keseluruhan pemain sepakbola Nazaro (NZR) Kota Malang, kategori sangat baik sebanyak 0 berdasarkan persentase 0%, kategori baik sebanyak 7 pemain berdasarkan persentase 29.17%, kategori sedang sebanyak 12 pemain berdasarkan persentase 50%, kategori kurang sebanyak 4 pemain berdasarkan persentase 16.67%, kategori kurang sekali sebanyak 1 pemain berdasarkan persentase 4.16%.

Pembahasan hasil penelitian yang telah dilakukan, rata-rata tingkat kondisi fisik daya tahan pemain sepakbola Nazaro (NZR) Kota Malang adalah kategori kurang sekali, hal ini disebabkan oleh adanya pandemi *covid 19* yang sudah menyebar di berbagai wilayah Indonesia, sesuai dengan pendapat dari Tarigan, (2020) bahwa pandemi sudah menyebar secara global pada awal Maret 2020, *covid-19* masuk Indonesia dengan jumlah terinfeksi yang terus meningkat dan wilayah penyebarannya semakin meluas, jadi para pemain sepakbola seluruh Indonesia termasuk pemain sepakbola Nazaro ini terkendala adanya Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) yang menyebabkan aktivitas gerak tidak kontinuitas. Daya tahan dalam permainan sepakbola sangat dibutuhkan, salah satu alasan mengapa daya tahan sangat penting ialah permainan sepakbola membutuhkan tenaga yang *extra* karena bermain dalam waktu 90 menit dan intensitasnya lumayan cepat. Menurut Rahmad, (2016) daya tahan digunakan untuk menjaga kondisi fisik dan berperan penting dalam menjaga kestabilan emosi selama bermain. Tanpa stamina yang baik dapat mempengaruhi penampilan pemain di lapangan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Afkhar, (2019) dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Generasi Muda Gantiang U-15 Kota Padang Panjang” menunjukkan bahwa kondisi fisik daya tahannya termasuk ke dalam kategori sangat kurang. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan peneliti bahwa kondisi fisik daya tahan pemain sepakbola Nazaro (NZR) Kota Malang juga termasuk dalam kategori kurang sekali.

Hasil penelitian yang telah dilakukan, rata-rata tingkat kondisi fisik kelincahan pemain sepakbola Nazaro (NZR) Kota Malang adalah kategori sangat kurang, hal ini juga disebabkan kurangnya aktivitas gerak pada saat pandemi *covid 19* berlangsung dan mental pemain kurang bagus ketika akan melakukan tes fisik atau kebugaran jasmani, terutama pada level amatir dengan tingkat usia yang relatif muda sehingga mempengaruhi kinerja pelaksanaan tes yang kurang maksimal, sesuai dengan pendapat dari Aulia & M., (2020) sebagai seorang atlet, kepercayaan diri adalah aset terpenting untuk mencapai hasil maksimal, mempertahankan keterampilan terbaik, dan memastikan para pemain ini terus menampilkan performa terbaiknya. Kelincahan dalam permainan sepakbola cukup penting bagi semua pemain terutama untuk pemain depan agar bisa melewati lawan dan mencetak gol. Menurut Jeklin, (2016) kelincahan adalah bentuk gerakan keterampilan yang memerlukan kecepatan yang cukup tinggi sehingga menjadikan gerakan yang eksplosif (mudah meledak).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Samantha & Almalik, (2019) dengan judul “Pengaruh Latihan Variasi *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola” menunjukkan bahwa kondisi fisik kelincahannya termasuk ke dalam kategori sangat kurang. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan peneliti bahwa kondisi fisik kelincahan para pemain Nazaro (NZR) Kota Malang juga termasuk dalam kategori sangat kurang.

Hasil penelitian yang telah dilakukan, rata-rata tingkat kondisi fisik kecepatan dari para pemain sepakbola Nazaro (NZR) Kota Malang adalah kategori sedang. Dalam hal ini tingkat kecepatan perlu ditingkatkan lagi sebab dalam permainan sepakbola bukan hanya satu posisi yang harus memiliki kecepatan akan tetapi semua lini atau posisi harus memiliki kecepatan yang bagus. Menurut Maliki, (2017) kecepatan memiliki peran yang sangat penting dalam permainan sepakbola seperti halnya dengan komponen kondisi fisik lainnya, kecepatan diperlukan pada saat melakukan serang baik atau umpan silang.

Berdasarkan penelitian dari Ridwan, (2020) dengan judul “Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang” menunjukkan bahwa hasil tes kondisi fisik kecepatan termasuk ke dalam kategori sedang. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti bahwa tingkat kondisi fisik kecepatan para pemain Nazaro (NZR) Kota Malang juga termasuk dalam kategori sedang.

Hasil penelitian yang telah dilakukan, rata-rata tingkat kondisi fisik daya ledak dari pemain sepakbola Nazaro (NZR) Kota Malang adalah kategori sedang. Daya ledak otot tungkai atau biasa disebut dengan kekuatan kaki adalah salah satu komponen yang cukup penting dalam permainan sepakbola. Daya ledak adalah gabungan komponen kondisi fisik antara lain kekuatan dan kecepatan, seseorang bisa dikatakan memiliki daya ledak yang baik ketika dapat melakukan gerakan/aktivitas berat dengan waktu yang cukup singkat (Hariyanto, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Setiawan, (2021) dengan judul “Survei Kemampuan Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli Sekolah Menengah Pertama” menunjukkan bahwa hasil tes kondisi fisik daya ledak berada dalam kategori sedang. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti bahwa tingkat kondisi fisik daya ledak para pemain Nazaro (NZR) Kota Malang juga termasuk dalam kategori sedang.

Hasil penelitian yang telah dilakukan, rata-rata tingkat kondisi fisik kelentukan dari pemain sepakbola Nazaro (NZR) Kota Malang adalah kategori sedang. Kelentukan adalah komponen kondisi fisik yang cukup penting untuk permainan sepakbola. Menurut Afkhar, (2019) kelentukan mendorong untuk mengoptimalkan teknik yang benar-benar telah dipelajari seseorang. Kelentukan yang tinggi merupakan syarat utama untuk belajar dan mengembangkan keterampilan gerak dan dapat meningkatkan performa saat bermain sepakbola.

Berdasarkan penelitian dari Prasetya & Hariadi., (2018) dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet Persatuan Sepak Bola Malang U-17 (Persema)” menunjukkan bahwa hasil tes kondisi fisik kelentukannya berada dalam kategori sedang. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti bahwasanya tingkat kondisi fisik kelentukan para pemain Nazaro (NZR) Kota Malang juga termasuk dalam kategori sedang.

Setelah dilakukan penghitungan dari setiap tes kebugaran jasmani pada komponen daya tahan, kelincahan, kecepatan, daya ledak, dan kelentukan oleh peneliti, maka dapat diketahui bahwa hasil tes secara keseluruhan menunjukkan bahwa kebugaran jasmani atau kondisi fisik pemain sepakbola Nazaro (NZR) Kota Malang berada dalam kategori sedang.

#### **4. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan analisis data penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani pemain sepakbola Nazaro (NZR) Kota Malang maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani pemain sepakbola Nazaro (NZR) Kota Malang dilihat dari hasil keseluruhan setiap komponen tes meliputi: daya tahan, kelincahan, kecepatan, daya ledak dan kelentukan masuk dalam kategori sedang.

#### **Daftar Rujukan**

- Afkhar. 2019. Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Generasi Muda Gantiang U-15 Kota Padang Panjang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(8), 28–32.
- Afrizal. S. 2018. Daya ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Berkontribusi Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3, 6–14.
- Arikunto S. 2006. Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik. In Jakarta: Rineka Cipta (p. 172). <http://r2kn.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/62880>
- Atradinah, A., & Sepriani, R. 2017. Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99. <https://doi.org/10.24036/jm.v2i2.86>
- Aulia, P., & M., P. R. 2020. Pengaruh Latihan Mental Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Sepakbola Akademi Persepat Padang Pariaman. *Jurnal Psikologi*, Universitas Negeri Padang, 4(2017), 44–45.
- Bruno, L. 2019. Kondisi Fisik. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Gunawan, Y. R., Suherman, A., & Sudirjo, E. 2016. Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal Pada Atlet O2Sn Kecamatan Sumedang Utara. *Sportive*, 1(1), 1–12. <https://ejournal.upi.edu/index.php/Sportive/article/view/3413>
- Hariyanto, E. 2020. Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U 17. *Sport Science and Health*, 2(4), 224–231. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/index>

- Jäger, R., Kerksick, C. M., Campbell, B. I., Cribb, P. J., Wells, S. D., Skwiat, T. M., Purpura, M., Ziegenfuss, T. N., Ferrando, A. A., Arent, S. M., Smith-Ryan, A. E., Stout, J. R., Arciero, P. J., Ormsbee, M. J., Taylor, L. W., Wilborn, C. D., Kalman, D. S., Kreider, R. B., Willoughby, D. S., ... Antonio, J. 2017. International Society of Sports Nutrition Position Stand: Protein and exercise. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14(1), 1–25. <https://doi.org/10.1186/s12970-017-0177-8>
- Jeklin, A. 2016. Model Latihan Kelincahan Sepakbola. July, 1–23.
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. 2017. Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Persepu Upgris Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1–8.
- Nurrochmah, S., & Setiawan, M. A. 2021. Survei Kemampuan Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, 3(7), 467–478. <https://doi.org/10.17977/um062v3i72021p467-478>
- Prasetya, Y. Y., & Hariadi, I. 2018. Profil Kondisi Fisik Atlet Persatuan Sepak Bola Malang U-17 (Persema). *Indonesia Performance Journal*, 2(7), 105–110.
- Rahayu, N. 2018. Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat di Padepokan PSHT Kabupaten Tulungagung Tahun 2017. *Jurnal Simki Techsain*, 02(05), 1–12. <http://simki.unpkediri.ac.id/detail/13.1.01.09.0248>
- Rahmad, H. 2016. Pengaruh Penerapan Daya Tahan Kardiovaskuler (Vo Max) Dalam Permainan Sepakbola Ps Bina Utama. *Curricula*, 2(2), 1–10. <https://doi.org/10.22216/jcc.v2i2.1009>
- Ridwan, M. 2020. Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Performa Olahraga*, 5(1), 39–47.
- Samantha, R., & Almalik, D. 2019. Pengaruh Latihan Variasi Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *Jurnal Stamina*, 3(2), 58–66. <http://www.tjyybjb.ac.cn/CN/article/downloadArticleFile.do?attachType=PDF&id=9987>
- Surohmat, A. Yudi. 2020. *Jurnal Performa Olahraga*. *Performa Olahraga*, 5, 56–64.
- Tarigan, H., Sinaga, J. H., & Rachmawati, R. R. 2020. Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kemiskinan di Indonesia. *Pusat Sosial Ekonomi Dan Kebijakan Pertanian*, 3, 457–479. <https://pse.litbang.pertanian.go.id/ind/pdffiles/23-Bbrc-2020-IV-1-1-HLT.pdf>