

Studi Kondisi Fisik Pada Pemain Sepak Bola Putri Sinarmas FC

Galih Hadi Prayoga, Supriyadi*, Olivia Andiana, Ahmad Abdullah

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

*Penulis korespondensi, Surel: supriyadi.fik@um.ac.id

Paper received: 4-7-2023; revised: 15-7-2023; accepted: 20-7-2023

Abstract

This research is motivated by phenomena in the field that lead to the results of the performance of football athletes being less than optimal due to the lack of measurement of physical conditions on the field. Physical condition as an important element in the success of a team playing a satisfying game needs to be an important concern for both the athlete and the coach. The purpose of this study was to measure the physical condition of Sinarmas FC female soccer players from five types of test tests including strength tests, flexibility tests, agility tests, 60 meters running speed tests and heart and lung endurance tests. The research method used is a test survey method with a quantitative approach. Data collection techniques were obtained by conducting tests on players with five types of tests, namely agility tests, flexibility tests, strength tests, 60 meters running speed tests and endurance tests. The results showed that the survey of the physical condition of Sinarmas FC women's soccer players seen from the 60meter running speed test was in the moderate category, the flexibility test of Sinarmas FC's women's soccer players was in the same two categories, namely very good and poor. In the strength test, it was categorized in the medium category and in the agility category, Sinarmas FC's female soccer players were in the less category. Heart and lung endurance tests, Sinarmas FC football players are in the poor category.

Keywords: condition survey; football player; Sinarmas FC

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena di lapangan yang mengarah pada hasil performa atlet sepakbola yang kurang maksimal karena kurangnya pengukuran kondisi fisik di lapangan. Kondisi fisik sebagai salah satu unsur penting kesuksesan sebuah tim melakukan permainan yang memuaskan perlu menjadi perhatian penting bagi atlet itu sendiri maupun pelatih. Tujuan penelitian ini untuk mengukur seberapa besar kondisi fisik pemain sepakbola putri Sinarmas FC dari lima jenis uji tes meliputi tes kekuatan, tes kelentukan, tes kelincahan, tes kecepatan lari 60meter dan tes daya tahan jantung dan paru-paru. Metode penelitian yang digunakan merupakan metode survei tes dengan pendekatan kuantitatif. Teknik pengumpulan data diperoleh dengan melakukan tes pada pemain dengan lima jenis uji berupa tes kelincahan, tes kelentukan, tes kekuatan, tes kecepatan lari 60meter dan tes daya tahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa survei kondisi fisik pemain sepakbola putri Sinarmas FC dilihat dari tes kecepatan lari 60meter berada pada kategori sedang, uji tes kelentukan pemain sepakbola putri Sinarmas FC berada pada dua kategori yang sama yakni baik sekali dan kurang. Pada uji tes kekuatan dikategorikan pada kategori sedang dan pada kategori kelincahan, pemain sepakbola putri Sinarmas FC berada pada kategori kurang. Tes daya tahan jantung dan paru-paru, pemain sepakbola Sinarmas FC berada pada kategori kurang.

Kata kunci: survei kondisi; pemain sepakbola; Sinarmas FC

1. Pendahuluan

Olahraga adalah proses yang digunakan manusia untuk menjaga kesehatan jasmani dan kebugaran. Saat ini olahraga merupakan suatu kebutuhan pokok manusia untuk menyeimbangkan antara kondisi fisik dan kesehatan mental (Umar & Pratama, 2020). Sejalan dengan pengertian tersebut berpendapat bahwasanya olahraga merupakan himpunan dengan

unsur gerak yang terencana yang memiliki tujuan untuk mengolah kemampuan fungsionalnya (Musrifin & Bausad, 2020). Olahraga yakni memiliki unsur gerak sebagai salah satu prinsip pokok untuk melaksanakan olahraga sebagai wujud manusia mengolah fisik seutuhnya. Manfaat yang diperoleh dari olahraga ini sangatlah banyak (Sudarsini, 2017). Salah satu manfaat dari olahraga adalah terintegrasinya antara kesatuan jiwa serta kesatuan psikofisik. Kewajiban setiap individu untuk melaksanakan olahraga adalah hal yang penting. Durasi serta tempo waktu yang digunakan untuk olahraga bervariasi tergantung kebutuhan serta kondisi fisik individu tersebut. Sebaiknya olahraga ini dikerjakan rutin dan bertahap (Amin & Adnan, 2020).

Tujuan dari olahraga sebagai proses individu untuk mendapatkan kesehatan, kebugaran serta kepuasan batin (Muhammad Irvan Zuhri, Isyani, 2020). Tujuan olahraga tersebut antara lain kepuasan atau kesenangan, bermain maupun olahraga sebagai salah satu proses kerja (mata pencaharian) individu tersebut (R. Santoso, 2021). Pelaksanaan olahraga yang rutin akan menimbulkan efek positif pada tubuh. Berbagai macam jenis olahraga bisa dipraktikkan oleh setiap individu (Amrullah & Widodo, 2017). Permulaan dari tahapan awal dengan olahraga intensitas rendah hingga rutin menjalani olahraga dengan intensitas berat. Jenis olahraga ini antara lain olahraga tradisional dan olahraga modern. Motto olahraga yang berbunyi "*mens sana en corpore sano*" memiliki makna di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat (Putri et al., 2022). Motto tersebut membuktikan bahwasanya sejak dahulu, para manusia sudah memahami betapa pentingnya mengolah tubuh dengan berolahraga (Sandi, 2016).

Sepakbola adalah sebuah permainan populer sederhana dalam kalangan masyarakat di seluruh dunia yang digemari oleh semua kalangan mulai dari anak-anak, remaja, bahkan orang yang sudah lanjut usia (Arridho et al., 2021). Tujuan setiap orang memainkan sepakbola bervariasi seperti untuk meraih prestasi, sekedar hiburan, hobi dan tujuan lain untuk menjaga kesegaran fisik dan sebagainya. Permainan sepakbola dikategorikan sebagai permainan beregu yang dimainkan oleh sebelas orang dengan durasi waktu pertandingan 90 menit (Ruslan, 2011). Permainan sepakbola ini dimainkan oleh sebelas orang, yang terdiri dari dua tim atau regu (Nirwandi, 2017). Pemain yang akan bertanding dipastikan harus memiliki ketahanan tubuh serta kondisi fisik yang sehat. Di dalam olahraga aerobik selalu berkaitan dengan bagaimana cara meningkatkan stamina, elastisitas tubuh, tenaga, kegesitan gerak-gerik tubuh (Ali, 2012). Pentingnya kondisi fisik bagi seorang pemain ini dapat dites menggunakan beberapa uji yang dapat menyatakan dengan uraian data terkait kondisi fisik setiap pemain (Boleng & Arif, 2021).

Seorang pemain sangat memerlukan uji cek kondisi fisik untuk memastikan kualitas permainan yang dilakukan agar hasil yang diperoleh dapat menunjukkan performa maksimal (Pujo, 2015). Beberapa komponen dalam kondisi fisik pemain sepak bola meliputi daya tahan, kelenturan, fleksibilitas hingga reaksi dan power serta kelincahan maupun kekuatan (Putra, 2020). Taktik hingga kondisi fisik maupun teknik menjadi serangkaian unsur penting yang harus diperhatikan oleh pemain sepak bola dan *coach* atau pelatih. Hubungan antara beberapa jenis uji tes ini dapat digunakan untuk mengimplementasikan prestasi yang bisa diraih dengan latihan tes uji. Ragam kondisi fisik juga dibedakan dalam konteks kondisi fisik khusus dan kondisi fisik umum. Dapat kita ketahui bahwa komponen kondisi fisik pada atlet ini sangat penting dan berguna untuk pertandingan yang dilakukan (Syafuruddin, 2011).

Alasan pemilihan judul mengingat sejauh ini banyak sekali penelitian yang mengkaji kondisi fisik pada permainan atlet sepak bola putra. Disisi lain, kondisi gender mengakibatkan banyak perbedaan kemampuan atlet dalam melakukan permainan di lapangan. Beberapa permainan yang dilakukan oleh atlet putri tidak sama kekuataannya di lapangan dengan permainan atlet sepak bola putra (Musrifin & Bausad, 2020). Factor perbedaan diantara keduanya karena kemampuan dan daya tahan kekuatan yang dimiliki antara perempuan dan laki-laki berbeda (Wulandari & Arvianti, 2018). Dari prespektif anatomi sangat nampak bahwa perbedaan antara laki-laki dan perempuan sangat relevan dengan hasil kekuatan yang ditampilkan ketika bertanding. Batasan yang saat ini menjadi penilaian kuno tentang pandangan wanita dalam berolahraga sudah banyak terpinggirkan. Kaum wanita yang sejak dahulu menjadi bagian marjinal dari aktivitas atau kegiatan olahraga saat ini sudah berubah dan memberikan kebebasan bagi wanita agar berpartisipasi dalam berbagai cabang olahraga salah satunya sepak bola (Santoso, 2019). Oleh karena itu, peneliti merasa perlu adanya penelitian kondisi fisik pada atlet sepak bola putri.

Berdasarkan pemaparan terkait latar belakang diatas dan setelah dilakukannya observasi di lapangan mengenai kondisi fisik maka diperlukan suatu pembahasan yang mengangkat topik penelitian terkait studi komponen kondisi fisik atlet sepakbola putri Sinarmas Fc. Urgensi dari pemilihan topik penelitian ini sebagai upaya melakukan identifikasi terhadap afirmasi terkait pola latihan yang efisien dan memberikan acuan indicator besaran kemampuan kondisi fisik tiap atlet di grup sepak bola putri Sinarmas Fc. Dari uraian urgensi tersebut maka penulis mengangkat sebuah penelitian dengan judul “Studi Beberapa Komponen Kondisi Fisik Pada Pemain Sepakbola Putri Sinarmas FC”.

2. Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian tentang studi kondisi fisik pemain sepakbola putri Sinarmas FC ini adalah metode survei tes dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Lokasi penelitian berada di lapangan Kecamatan Poncokusumo Kabupaten Malang dan dilaksanakan pada Bulan Maret 2022. Sampel penelitian adalah 20 atlet atau pemain sepakbola putri Sinarmas FC. Prosedur pengumpulan data yang dilakukan sesuai dengan pelaksanaan lima uji tes meliputi tes kecepatan 60meter, tes kelincahan, tes kekuatan, tes kelentukan dan tes daya tahan jantung dan paru-paru. Dari lima uji tes tersebut akan dianalisis dengan menggunakan tiga tahapan yang diawali dengan menentukan mean dan standar deviasi yang selanjutnya akan dilakukan klasifikasi berdasarkan norma tiap tes atau uji kondisi fisik hingga dilakukan presentase dari hasil distribusi frekuensi tersebut (Sudjono, 2018).

3. Hasil dan Pembahasan

Analisis yang dilakukan pada uji tes dengan berbagai jenis latihan di klub sepakbola putri Sinarmas FC ini dapat dilihat berdasarkan survei kondisi fisik. Keseluruhan kondisi fisik yang diakumulasikan dari hasil laporan tersebut merupakan beberapa komponen dari hasil uji lima tes berikut.

3.1. Tes Kecepatan Lari 60 meter

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan Lari 60 meter

Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
< 8,4	0	0%	Baik Sekali
8,5 – 9,8	1	5%	Baik
9,9 – 11,4	13	65%	Sedang
11,5 – 13,4	6	30%	Kurang
> 13,5	0	0%	Sangat Kurang

Berdasarkan dari tabel yang tercantum diatas dapat diketahui bahwa uji atau tes kecepatan lari 60meter yang diberikan pada atlet sepakbola putri Sinarmas FC menunjukkan hasil yang mayoritas dalam tahapan sedang dengan menunjukkan pada presentase 65%. Dari distribusi frekuensi tersebut sebanyak satu orang dengan kuulitas kemampuan lari 60meter dengan hitungan tercepat berada pada rentang interval 8,5 – 9,8 detik pada lintasan sejauh 60 meter. Hal tersebut mewakili hanya 5% saja dari 20 atlet yang tergabung di klub sepakbola putri Sinarmas FC. Sedangkan 13 orang memiliki kemampuan lari yang dikategorikan sedang dengan menunjukkan presentasi sebesar 65%. Sedangkan 6 orang lainnya membutuhkan waktu yang cukup lama untuk berlari dengan panjang lintasan 60meter pada interval 11,5 – 13,4 dengan jumlah presentasi 30% dan termasuk dalam kategori kurang. Berdasarkan pemaparan tersebut dapat dikategorikan secara keseluruhan bahwa atlet klub sepakbola putri Sinarmas FC berada pada kategori sedang. Tes kecepatan yang akan membantu pelatih untuk mengetahui kemampuan antar pemain atau atlet sepak bola putri di Sinarmas FC menjadi acuan untuk memberikan pelatihan dan strategi permainan dalam melawan musuh. Kecepatan menjadi salah satu factor penting guna merebut serta mengejar bola dari lawan maupun melakukan terima bola dari teman satu tim sebagai bentuk penyerangan yang diberikan pada lawan (Rahmatullah, 2021).

3.2. Tes kelentukan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes Kelentukan

Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
> 20,5	5	25%	Baik Sekali
20,5-19,0	4	20%	Baik
18,9-17,5	3	15%	Sedang
17,4-16,0	5	25%	Kurang
< 15,9	3	15%	Sangat Kurang

Berdasarkan pemaparan dari gambaran tabel 5.2 yang menunjukkan hasil distribusi frekuensi atlet sepakbola putri Sinarmas FC menunjukkan bahwa kelentukan pada atlet sepakbola putri Sinarmas FC berada pada kategori yang seimbang antara kategori baik sekali dan kurang. Hal ini ditunjukkan dengan besaran presentasi 35% dari keseluruhan sampel atlet sepakbola putri klub Sinarmas FC memiliki interval kelentukan lebih dari 20.5. Selain itu 4 atlet diantaranya memiliki interval kelentukan dalam rentang 20,5-19,0 dan menunjukkan besaran presentasi sebesar 20% dengan kategori baik. Pada kategori sedang menunjukkan presentase sebesar 15% dan sangat kurang pada presentase yang sama yakni 15% dengan jumlah frekuensi masing-masing kategori berjumlah 3 atlet. Dari hasil analisis tersebut dapat

diketahui bahwa sebagian besar atlet sepakbola putri Sinarmas FC memiliki kelentukan yang baik sekali dan kurang. Namun pada kategori kurang juga seimbang dengan besaran frekuensi atlet dengan kategori baik sekali sehingga masih perlu peningkatan performa dan latihan. Kelentukan juga menjadi salah satu unsur penting dalam meningkatkan kualitas permainan sepak bola bagi para atlet. Kemampuan yang besar pada mayoritas pemain sepak bola putri Sinarmas FC menjadi salah satu poin utama yang dapat mendongkrak permainan sepak bola di lapangan.

3.3. Tes Kekuatan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tes Kekuatan

Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
> 50.50	0	0%	Baik Sekali
40.50 – 50.00	1	5%	Baik
30.50 – 40.49	12	60%	Sedang
25.50 – 30.49	7	35%	Kurang
> 13,5	0	0%	Sangat Kurang

Kekuatan dapat diketahui bahwa mayoritas atlet sepakbola putri klub Sinarmas FC memiliki kekuatan yang sedang dengan presentase sebesar 60%. Sedangkan pada kategori baik terdapat tiga atlet dengan jumlah presentase 5% saja dari keseluruhan jumlah atlet. Selain itu dari tujuh atlet sepakbola putri klub Sinarmas FC berada pada kategori kurang. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa kemampuan yang dimiliki oleh atlet sepakbola putri klub Sinarmas FC mayoritas berada pada kategori sedang sehingga perlu diadakan peningkatan kemampuan kekuatan untuk meningkatkan performa bermain di lapangan. Komponen kekuatan ini akan memberikan banyak sumbangsih bagi keberhasilan tim ketika berlaga karena sebagian besar teknik dasar permainan sepakbola membutuhkan komponen kekuatan untuk melawan musuh.

Pada permainan sepak bola kemampuan untuk meningkatkan kekuatan terutama pada otot kaki menjadi representasi mekanis yang dihasilkan oleh kumpulan otot untuk memberikan kontraksi maksimal. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Karim, 2021) yang menyatakan bahwa kekuatan otot tungkai menjadi salah satu penentu keberhasilan melakukan *shooting* yang merupakan bagian dari teknik permainan sepak bola. Atlet putri Sinarmas FC harus meningkatkan latihan untuk memperkuat kekuatan otot tungkai sebagai upaya agar hasil *shooting* yang dilakukan bisa tepat sasaran dan tidak meleset pada umpan lawan. Pelatihan untuk meningkatkan kekuatan bagi pemain di Sinarmas FC harus diimbangi dengan pemantauan pola makan yang diawasi oleh pelatih. Korelasi pada pemenuhan nutrisi yang dikonsumsi sangat mempengaruhi kualitas teknik permainan sepak bola. Teknik yang telah dikuasai dengan baik dalam proses pelatihan dapat ditampilkan ketika bertanding dengan mengedepankan penguasaan diri dan mental setiap pemain (Utama, 2017).

3.4. Tes Kelincahan

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tes Kelincahan

Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
< 12.42	2	10%	Baik Sekali
12.43 – 14.09	1	5%	Baik
14.10 – 15.74	6	30%	Sedang
15.75 – 17.40	11	55%	Kurang
> 17.40	0	0%	Sangat Kurang

Dari hasil pengujian yang dilakukan dan telah ditampilkan pada tabel 5.4 tentang distribusi frekuensi tes kelincahan dapat diketahui sebanyak 2 atlet di klub sepakbola putri Sinarmas FC memiliki kelincahan yang baik sekali berada di interval <12.42 dan menunjukkan presentase sebesar 10%. Pada kategori sedang terdapat 6 atlet dengan rentang interval sebesar 14.10 – 15.74. Dalam kategori baik terdapat satu atlet yang memiliki kemampuan dalam komponen kelincahan dengan presentase 5% pada rentang interval 12.43 – 14.09. Namun mayoritas atlet klub sepakbola putri Sinarmas FC memiliki kelincahan dengan kemampuan kurang pada presentase 55% dan terdapat 11 atlet yang memiliki kemampuan sama. Namun pada kategori sangat kurang tidak ada satu atlet pun dengan kemampuan rentang interval >17,40.

Pelatih dapat memberikan pelatihan yang menarik bagi atlet dalam meningkatkan kelincahan tim. Atlet dapat mudah memahami konteks kelincahan yang dimaksud dengan memperhatikan model pelatihan seperti model demonstrasi. Model demonstrasi yang diupayakan dapat memberikan pemahaman terkait jenis kelincahan yang banyak digunakan dalam permainan sepak bola sangat efisien digunakan (Suahyono, 2019). Kelincahan dalam bermain sepak bola sangat penting dilakukan karena memberikan dukungan pada berbagai kesempatan untuk merebut bola dari lawan dan mengumpan kepada tim untuk mencetak gol. Upaya yang dilakukan dengan memanfaatkan kelincahan ini masih sangat kurang dimiliki oleh kelompok atlet sepak bola putri Sinarmas FC sehingga pelatih harus meningkatkan *skill* atlet dalam lingkup tes kelincahan yang sangat beragam dan bervariasi untuk meningkatkan motivasi bagi atlet dalam meningkatkan kelincahan saat bermain.

3.5. Tes Daya Tahan

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Daya Tahan

Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
> 54.30	0	0%	Baik Sekali
54.20-49.30	0	0%	Baik
49.20-44.20	5	25%	Sedang
44.10-39.20	15	75%	Kurang
< 39.10	0	0%	Sangat Kurang

Pada uji tes daya tahan 15 atlet klub sepakbola putri Sinarmas FC memiliki kemampuan yang sama pada kategori kurang dengan menunjukkan pada presentasi 75%. Namun pada kategori sedang masih terdapat 5 atlet dengan kemampuan daya tahan jantung dan paru-paru yang baik. Disisi lain, kategori sangat baii, baik dan sangat kurang tidak terisi sehingga

presentasinya sebesar 0%. Pada representasi ini dapat dipahami jika kemampuan daya tahan pada atlet Sinarmas FC perlu ditingkatkan kembali karena mayoritas pemain memiliki kemampuan daya tahan yang kurang sehingga menyebabkan mudah kelelahan dalam permainan.

Kapasitas kemampuan daya tahan jantung dan paru-paru yang masih kurang harus ditingkatkan (Supriyoko & Mahardika, 2018). Besaran yang harus didapatkan dalam kategori kurang ini dapat dilakukan pelatihan yang memberikan *feedback* seperti penguatan daya tahan jantung dan paru-paru mengingat durasi permainan 2 x 45 menit (Tonni, 2021). Tipe permainan sepak bola yang sangat berhubungan dengan waktu permainan cukup panjang menjadi salah satu factor pendukung perlunya peningkatan daya tahan jantung dan paru-paru sebagai unsur utama dalam permainan sepak bola. Penelitian ini selaras dengan temuan (Musrifin & Bausad, 2020) bahwa daya tahan jantung dan paru-paru tiap pemain sepak bola harus memperhatikan durasi permainan dan strategi permainan yang digunakan untuk mengantisipasi kelelahan dalam bermain (Prima, 2021). Permainan yang mengunggulkan pelatihan daya tahan memberikan peningkatan performa permainan di lapangan dalam durasi yang cukup lama (Zago et al., 2016,).

Salah satu bentuk latihan yang bisa dilakukan oleh pelatih untuk meningkatkan VoMax yang dimiliki oleh atlet dengan memberikan pelatihan metode *ball feeling*. Latihan sirkuit ini menjadi salah satu bentuk latihan yang identic dengan jenis pelatihan lainnya (Wijaya et al., 2020). Pelatihan ini menggunakan bberapa pos untuk bermain teknik sepak bola langsung menggunakan bola. Mudahnya metode pelatihan ini sebagai latihan dasar penguasaan dan pengenalan bola sehingga respon yang dimunculkan akan memudahkan atlet untuk mengatur pola permainan dan mengatur kondisi daya tahan jantung dan paru-paru (Ilissaputra & Suharjana, 2016).

4. Simpulan

Berdasarkan dari hasil uji yang dilakukan pada lima uji atau tes meliputi tes kelincahan, tes kekuatan, tes kecepatan lari 60meter, tes daya tahan jantung dan paru-paru serta tes kelentukan yang dilakukan oleh atlet sepakbola putri klub Sinarmas FC dapat disimpulkan demikian. Pada uji tes kecepatan lari 60meter mayoritas atlet sepakbola putri klub menunjukkan hasil yang mayoritas dalam tahapan sedang. Dari distribusi frekuensi tersebut sebanyak satu orang dengan kuulitas kemampuan lari sangat baik. Berdasarkan pemaparan tersebut dapat dikategorikan secara keseluruhan bahwa atlet klub sepakbola putri Sinarmas FC berada pada kategori sedang. Pada uji tes kelentukan kelentukan pada atlet sepakbola putri Sinarmas FC berada pada kategori yang seimbang antara kategori baik sekali dan kurang. Dari hasil analisis tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar atlet sepakbola putri Sinarmas FC memiliki kelentukan yang baik sekali dan kurang. Pada uji tes kekuatan otot tungkai yang diterapkan dapat diketahui bahwa mayoritas atlet sepakbola putri klub Sinarmas FC memilki kekuatan yang sedang, pada kategori baik terdapat tiga atlet. Selain itu dari tujuh atlet sepakbola putri klub Sinarmas FC berada pada kategori kurang. Pada uji kelincahan atlet di klub sepakbola putri Sinarmas FC memiliki kelincahan yang baik sekali sebesar 10%. Pada kategori sedang terdapat 6 atlet sedangkan pada kategori baik terdapat satu atlet. Namun mayoritas atlet klub sepakbola putri Sinarmas FC memiliki kelincahan dengan kemampuan kurang. Pada uji tes daya tahan jantung dan paru-paru menunjukkan bahwa 75% atau 15 atelt dari 20 sampel berada pada kategori kurang. Selain itu 5 atlet diantaranya berada pada kategori baik dengan jumlah presentase 25%.

Daftar Rujukan

- Ali, K. N. (2012). Korelasi Denyut Nadi Istirahat Dan Kapasitas Vital Paru Terhadap Kapasitas Aerobik. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. <https://doi.org/ISSN 2252-6773>
- Amin, H., & Adnan, A. (2020). STUDI TENTANG BEBERAPA KOMPONEN KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI SMK NEGERI 1 KOTA SOLOK Heri. *Jurnal Patriot*, 2(1), 1–10.
- Amrullah, G. W. S., & Widodo, A. (2017). (Long Passing) Dalam Permainan Sepak Bola Pada SSB PSP Jember U-15. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(1), 15–20.
- Arridho, I. Q., Padli, P., Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 3(4), 340–350. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.737>
- Boleng, L. M., & Arif, Y. (2021). Identifikasi Kemampuan Fisik Atlet Atletik Pada SMA Keberbakatan Propinsi NTT. *July*, 1–10.
- Ilissaputra, D. A., & Suharjana, S. (2016). Pengaruh metode latihan dan VO2 Max terhadap dasar sepak bola. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 164. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.10892>
- Karim, H. dan A. (2021). Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Shooting Pada Permainan Sepakbola Siswa MAN 2 Kota Makassar. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 8(1). <http://e-journal.undikma.ac.id/index.php/gelora>
- Muhammad Irvan Zuhri, Isyani, F. A. A. (2020). ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PETANQUE UNDIKMA TAHUN 2020. *UNDIKMA*, 1–4.
- 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/10.36312/jime.v6i1.1116>
- Nirwandi. (2017). Tinjauan Tingkat Vo2max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Bukit Tinggi. *Jurnal Penjakora*, 4(2).
- Prima. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *E-Journal UNESA*, 9, 61–70.
- Pujo, D. B. (2015). Pengaruh Latihan Pliometrics Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Bolavoli. *Jurnal Motion*, VI(2), 174–185.
- Putra, U. & R. (2020). TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SMA N 1 AMPEK NAGARI KABUPATEN AGAM. *Jurnal Patriot*, 2(2), 464–476.
- Putri, M. W., Nuari Panggraita, G., Agustriyani, R., & Proboyekti, D. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Dulongmas Kabupaten Pekalongan. *Jendela Olahraga*, 7(1), 100–108. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i1.10420>
- Rahmatullah, M. I. (2021). Analisis Kelincahan, Kecepatan, Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Dribbling Tim Sepak Bola Uss (Uir Soccer School). *Journal of Sport Education (JOPE)*, 3(2), 137. <https://doi.org/10.31258/jope.3.2.137-145>
- Ruslan. (2011). Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Olahraga Pelajar (PPLP) Di Provinsi Kalimantan Timur. *Jurnal ILARA*, 1(1), 45–56.
- Sandi, I. N. (2016). PENGARUH LATIHAN FISIK TERHADAP FREKUENSI DENYUT NADI. *Sport and Fitness Journal*, 4(2), 1–6.
- Santoso, N. P. B. (2019). Tantangan Dan Peluang Wanita Dalam Olahraga Anggar. *Proceedings of the National Seminar on Women's Gait in Sports towards a Healthy Lifestyle*, April, 1–9.
- Santoso, R. (2021). Studi Tentang Indeks Massa Tubuh Terhadap Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Akademi Arema Ngunt Tulungagung. *Sport Science and Health*, 3(1), 8–19. <https://doi.org/10.17977/um062v3i12021p8-19>
- Sucahyono, H. (2019). PENINGKATAN KELINCAHAN MELAKUKAN TEKNIK DASAR MENENDANG DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA DENGAN METODE DEMONSTRASI PADA SISWA KELAS IX.A SMP NEGERI 2 SARADAN SEMESTER II KABUPATEN MADIUN TAHUN PELAJARAN 2015/2016. *Jurnal Refleksi Pembelajaran*, 4(3), 274–282.
- Sudarsini. (2017). *Fisioterapi*. Gunung Samudra.
- Sudjono, A. (2018). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Rajawali Press.

- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12540
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. UNIP Press.
- Tonni, A. B. (2021). *ANALISIS KOMPONEN FISIK ATLET ATLETIK PUTRI KOTA KEDIRI*. UNP Kediri.
- Umar, & Pratama, T. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Porma Fc Sijunjung. *Jurnal Patriot*, 2, 549–564.
- Utama, M. W. (2017). *ANALISIS KEMAMPUAN TEKNIK DASAR BERMAIN SEPAKBOLA PADA PEMAIN USIA 16 TAHUN*. *Jurnal Kinestetik*, 1(2), 96–100.
- Wijaya, N. K., Ulfiana, E., & Wahyuni, S. D. (2020). Hubungan Karakteristik Individu, Aktivitas Fisik, dan Gaya Hidup dengan Tingkat Kebugaran Fisik pada Lansia. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 4(2), 46. <https://doi.org/10.20473/ijchn.v4i2.12365>
- Wulandari, B. D., & Arvianti, I. (2018). the Ideology of Gender Differences in Indonesian Culture. *ETERNAL (English Teaching Journal)*, 7(2), 1–20. <https://doi.org/10.26877/eternal.v7i2.2159>
- Zago, M., Piovan, A. G., Annoni, I., Ciprandi, D., Iaia, F. M., & Sforza, C. (2016). Dribbling determinants in sub-elite youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 34(5), 411–419. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1057210>