
Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Pada Klub PSGK Kabupaten Lahat

Riki Agustianda Pratama, Aprizal Fikri Author2

Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Sains Teknologi

Universitas Bina Darma

email : rikiagustianda34@gmail.com

Jl. A. Yani No. 3, Palembang 30624, Indonesia

Abstract

The purpose of this study was to determine the physical condition of football athletes at the PSGK club in Lahat district. The method used is quantitative research method. The population in this study is athletes who participated in football clubs at the PSGK club in Lahat Regency which amounted to 25 people. Sampling is a total sampling of 25 athletes. The tests used are running 20 meters for speed, Ilionis agility test for agility test, sit ups to measure abdominal muscle strength, Standing Broad Jump to measure power / explosive power bleep test for endurance (endurance). Based on the results of physical condition research that has been conducted on football athletes at the PSGK club in Lahat Regency which will be linked to the level of athletes' achievement, it can be concluded that the 20-meter run is in the "good" category, the standing broad jump is in the "good" category. Sit ups are in the "Very Good" category, Ilionis Agility is in the "average" category, Bleep Test is in the "Good" category

Kata kunci: physical condition, athlete, football

Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet sepak bola pada klub PSGK kabupaten lahat. Metode yang di gunakan adalah metode penelitian kuantitatif. Populasi dalam enelitian ini adalah atlet yang mengikuti klu sepak bola pada klub PSGK kabupaten lahat yang berjumlah 25 orang. Pengambilan sampel adalah total sampling dengan jumlah 25 atlet. tes yang digunakan yaitu lari 20 meter untuk kecepatan (speed), ilionis agility tes untuk tes kelincahan, sit up untuk mengukur kekuatan otot perut, standing broad jump untuk mengukur power/daya ledak bleep test untuk daya tahan (endurance). Berdasarkan hasil penelitian kondisi fisik yang telah dilakukan pada atlet sepak bola pada klub PSGK kabupaten lahat yang akan dihubungkan ketingkat prestasi atlet, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu lari 20 meter berada dalam kategori "baik", standing broad jump berada dalam kategori "baik". sit up berada dalam kategori "baik sekali", ilionis agility berada dalam kategori "rata-rata", bleep test berada dalam kategori "good".

Kata kunci: kondisi fisik, Atlet, sepak bola

1. PENDAHULUAN

Olahraga pada dasarnya merupakan aktivitas atau kerja fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan tubuh melalui gerakan-gerakan yang didasari dengan gerak otot (Rahman et al., 2022). Olahraga merupakan sesuatu yang penting dalam kehidupan, karena olahraga memegang peranan penting untuk sekarang maupun yang akan datang dan merupakan salah satu kebutuhan hidup yang harus dipenuhi (Setiawan & Allsabab, 2022). Pratama (Fikri &

Hardiyono, 2021) Peranan olahraga sebagai karya cipta manusia merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang memiliki dimensi yang sangat kompleks. Salah satu cabang olahraga yang sangat diminati di Indonesia adalah sepakbola. Permainan sepakbola seperti halnya semua kegiatan hidup manusia yang membentuk sikap jujur terhadap diri sendiri, sportivitas, fair play, bertanggung jawab dan memberanikan diri untuk mengambil keputusan.

Olahraga menurut Undang-undang Republik Indonesia (UURI) Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 4 yang berbunyi Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Sepakbola adalah olahraga dengan gaya permainan cepat, secepatnya mengumpan bola, sedikit mengolah bola, berlari secepatnya ke arah gawang lawan dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan (Pratama & Umar, 2020). Coutts et al (Arridho et al., 2021) menyatakan pertandingan sepak bola digambarkan sebagai pertandingan yang berselang seling dengan menggunakan tingkat kondisi fisik yang baik mengutip insiden pertarungan lari berintensitas tinggi yang dipisahkan oleh aktivitas intensitas rendah. Selain itu, permainan pertandingan dicirikan oleh interaksi fisik yang kompleks (lari berkecepatan tinggi yang berkepanjangan, akselerasi dan percepatan).

Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga, disamping penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental adalah kondisi fisik. Seberapa besar penting dan pengaruhnya terhadap pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga (Musrifin & Bausad, 2020). Kondisi fisik merupakan faktor dasar bagi setiap atlet dan turut berperan dalam menentukan faktor resiko cedera atlet. Yang mana resiko terjadinya cedera dibagi menjadi dua faktor, yaitu faktor internal keahlian atlit sendiri (intrinsik) dan faktor ekstrinsik Faktor intrinsik terdiri dari komponen yang dimiliki oleh atlit diantaranya kondisi fisik dan keterampilan teknik (Puspitasari, 2019).

Permainan sepakbola menuntut setiap pemainnya untuk memiliki kondisi fisik yang prima serta aspek-aspek pondasi fisik. Gratz (Mahfud et al., 2020) Pondasi fisik sangat penting untuk menunjang seorang pemain dalam bermain sepakbola. Kondisi fisik adalah syarat penting dalam pencapaian suatu prestasi bagi seorang atlet, karena permainan dituntut selama 90 menit (Fajri et al., 2022). Untuk dapat melakukan itu, pemain harus memiliki tingkat kebugaran yang sangat baik, karena dalam permainan sepakbola pemain harus memiliki tingkat kondisi fisik yang prima (Utomo & Wirawan, 2021).

Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan (Afkhar & Rosmaneli, 2019). Dalam permainan sepakbola dibutuhkan berbagai unsur kondisi fisik, seperti daya tahan aerobic, daya ledak, kecepatan, kelincahan, koordinasi mata kaki. Perkembangan kondisi fisik secara menyeluruh sangatlah penting dalam olahraga sepakbola (A. Putra et al., 2022). Remmy (Wahyudi & Donie, 2019) menjelaskan komponen yang meliputi kondisi fisik sepakbola ini yaitu: kecepatan, daya ledak, daya tahan, kelentukan dan kelincahan.

PSGK merupakan klub sepak bola yang berada di kecamatan Kikim Timur Kabupaten Lahat tepatnya di Desa Gunung Karto. Klub PSGK melakukan latihan sebanyak 1-2 kali dalam 1 minggu. Latihan tersebut yang dapat memberikan kontribusi kondisi fisik bagi setiap pemain. Prestasi yang didapat dari klub sepak bola PSGK salah satunya yaitu juara 1 turnamen tingkat kecamatan. Ini menjadi prestasi yang tertinggi untuk klub sepak bola PSGK.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepak bola di klub PSGK dengan 5 tes yang digunakan yaitu *lari 20 meter* untuk kecepatan (*speed*), *ilionis agility tes* untuk tes kelincahan, *sit up* untuk mengukur kekuatan, *standing broad jump* untuk mengukur power/daya ledak *bleep test* untuk daya tahan (*endurance*) atlet sepak bola pada klub PSGK Kabupaten Lahat.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang di gunakan adalah metode penelitian kuantitatif. Tempat penelitian dilaksanakan di klub PSGK Kabupaten Lahat yang beralamat di Desa Gunung Karto kecamatan Kikim Timur kabupaten lahat provinsi Sumatera Selatan. Populasi penelitian ini nya adalah atlet yang mengikuti sekolah sepak bola pada klub PSGK Kabupaten Lahat yang berjumlah 25 orang. Metode dalam pengambilan sampel menggunakan teknik total *sampling*. Maka sampel penelitian ini adalah atlet yang mengikuti sekolah sepak bola pada klub PSGK Kabupaten Lahat yang berjumlah 25 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan parameter tes dan pengukuran kondisi fisik yang terdiri dari *lari 20 meter* untuk kecepatan (*speed*) (Pasaribu, 2020), *ilionis agility tes* untuk tes kelincahan (Pasaribu, 2020), *sit up* untuk mengukur kekuatan otot perut (Pasaribu, 2020), *standing broad jump* untuk mengukur power/daya ledak (Sepdanius et al., 2019), *bleep test* untuk daya tahan (*endurance*) atlet sepak bola pada klub PSGK Kabupaten Lahat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

Lari 20 meter

Pada tes lari 20 meter didapatkan hasil atlet laki-laki sebanyak 25 atlet. Data yang diperoleh dari tes didapat skor tercepat 3.02, skor terlama 3.18, rata-rata (*mean*) 3.11. Data yang telah didapat kemudian dikonversikan kedalam norma lari 20 meter, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi lari 20 meter

No	Norma	Laki-Laki	Frekuensi	Persentase
1	Sangat baik	<3.0"	0	0%
2	Baik	3.01"-3.14"	18	72%
3	Rata-rata	3.15"-3.30"	7	28%
4	Buruk	>3.31	0	0%
Jumlah			25	100%

Pada tabel 1. menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet sepak bola pada klub PSGK Kabupaten Lahat pada lari 20 meter berada pada kategori "sangat baik" sebesar 72% (18 atlet), "baik" sebesar 28% (7 atlet), "rata-rata" sebesar 0% (0 atlet), "buruk" sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 3.11, kondisi fisik atlet sepak bola pada klub PSGK Kabupaten Lahat pada lari 20 meter berada dalam kategori "**Baik**".

Standing Broad Jump

Pada tes *Standing Broad Jump* didapatkan hasil atlet laki-laki sebanyak 25 atlet. Data yang diperoleh dari tes didapat skor terendah 72 kali (*minimum*), skor tertinggi (*maksimum*) 82, rata-rata (*mean*) 77,56. Data yang telah didapat kemudian dikonversikan kedalam norma *Standing Broad Jump*, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi *Standing Broad Jump*

No	Norma	Laki-Laki	Frekuensi	Persentase
----	-------	-----------	-----------	------------

No	Norma	Laki-Laki	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	> 82	4	16%
2	Baik	78 – 81	9	36%
3	Cukup	65 – 77	12	48%
4	Kurang	52 – 64	0	0%
5	Kurang Sekali	< 51	0	0%
Jumlah			25	100%

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet sepak bola pada klub PSGK Kabupaten Lahat pada *Standing Broad Jump* berada pada kategori “baik sekali” sebesar 16% (4 atlet), “baik” sebesar 36% (9 atlet), “cukup” sebesar 48% (12 atlet), “kurang” sebesar 0% (0 atlet), dan “kurang sekali” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 77,56 cm, kondisi fisik atlet sepak bola pada klub PSGK Kabupaten Lahat pada tes *Standing Broad Jump* berada dalam kategori “baik”.

Sit Up

Pada *Sit Up* didapatkan hasil atlet laki-laki sebanyak 25 atlet. Data yang diperoleh dari tes didapat skor terendah (*minimum*) 22 kali, skor terbesar (*maksimum*) 32 kali, rata-rata (*mean*) 27,56. Data yang telah didapat kemudian dikonversikan kedalam norma *Sit Up*, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3 Distribusi Frekuensi *Sit Up*

No	Norma	Laki-Laki	Frekuensi	Persentase
1	Sempurna	>30	4	16%
2	Baik sekali	26 – 30	17	68%
3	Baik	20 – 25	4	16%
4	Cukup	17 – 19	0	0%
5	Kurang	<17	0	0%
Jumlah			25	100%

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet sepak bola pada klub PSGK Kabupaten Lahat pada tes *Sit Up* berada pada kategori “sempurna” sebesar 16% (4 atlet), “baik sekali” sebesar 68% (17 atlet), “bai” sebesar 16% (4 atlet), “cukup” sebesar 0% (0 atlet), dan “kurang” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 27,56 kali, kondisi fisik atlet sepak bola pada klub PSGK Kabupaten Lahat pada tes Tes *Sit Up* berada dalam kategori “baik sekali”.

Ilionis Agility

Pada *Ilionis Agility* didapatkan hasil atlet laki-laki sebanyak 25 atlet. Data yang diperoleh dari tes didapat skor terlama 17,5 detik (*minimum*), skor tercepat (*maksimum*) 12,3 detik, rata-rata (*mean*) 16,24 detik. Data yang telah didapat kemudian dikonversikan kedalam norma *Ilionis Agility*, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4 Distribusi Frekuensi *Ilionis Agility*

No	Norma	Laki-Laki	Frekuensi	Persentase
1	Sangat bagus	<15,2	0	0%
2	Di atas rata-rata	15,2-16,1	10	40%
3	Rata-rata	16,2-18,1	15	60%
4	Dibawah rata-rata	18,2-18,3	0	0%
5	Buruk	>18,3	0	0%
Jumlah			25	100%

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet sepak bola pada klub PSGK Kabupaten Lahat pada *Ilionis Agility* berada pada kategori “sangat bagus” sebesar 0% (0 atlet), “diatas rata-rata” sebesar 40% (10 atlet), “rata-rata” sebesar 60% (15 atlet), “dibawah rata-rata” sebesar 0% (0 atlet), dan “buruk” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 16,24 detik, kondisi

fisik atlet sepak bola pada klub PSGK Kabupaten Lahat pada *Ilionis Agility* berada dalam kategori “rata-rata”.

Bleep Test

Pada *Bleep Test* didapatkan hasil atlet laki-laki sebanyak 25 atlet. Data yang diperoleh dari tes didapat skor terkecil (*minimum*) 29, skor terbesar (*maksimum*) 41, rata-rata (*mean*) 33,88. Data yang telah didapat kemudian dikonversikan kedalam norma *Bleep Test*, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 5 Distribusi Frekuensi *Bleep Test*

No	Norma	Laki-Laki	Frekuensi	Persentase
1	<i>Fair</i>	29.0-32.9	10	40%
2	<i>Good</i>	33.0-36.9	8	32%
3	<i>Very Good</i>	37.0-41.0	7	28%
4	<i>Excellent</i>	>41.0	0	0%
Jumlah			25	100%

Pada tabel 5 menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet sepak bola pada klub PSGK Kabupaten Lahat pada *Bleep Test* berada pada kategori “fair” sebesar 40% (10 atlet), “good” sebesar 32% (8 atlet), “very good” sebesar 28% (7 atlet), “excellent” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 33,88, kondisi fisik atlet sepak bola pada klub PSGK Kabupaten Lahat pada *Bleep Test* berada dalam kategori “good”.

3.2 Pembahasan

Dalam pembahasan profil kondisi fisik atlet sepak bola pada klub PSGK Kabupaten Lahat meliputi *lari 20 meter* untuk kecepatan (*speed*), *ilionis agility tes* untuk tes kelincahan, *sit up* untuk mengukur kekuatan otot perut, *standing broad jump* untuk mengukur power/daya ledak, dan *bleep test* untuk daya tahan (*endurance*)

Lari 20 meter

Kecepatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam Sepakbola. Seorang pemain sepakbola harus mempunyai kecepatan baik saat berlatih maupun saat bertanding. Banyak kegagalan yang dialami oleh pemain ketika dihadapkan dalam menerima umpan terobosan dari rekan setim. Pemain yang tidak mempunyai kecepatan akan mengalami kalah dalam berduel satu lawan satu dengan pemain belakang lawan, sebaliknya pemain yang memiliki kecepatan akan memenangkan duel dengan pemain belakang. Selain pemain depan, semua posisi pemain dalam permainan sepakbola sangat membutuhkan kecepatan dalam menyerang dan juga mempertahankan daerah permainan dari serangan lawan (Hidayat & Witarsyah, 2020).

Pemanfaatan kecepatan dalam permainan sepak bola adalah pada saat bergerak menggiring bola, berlari mengejar bola dan mencari ruang. Penampilan seorang atlet tidak bisa dilepaskan dari daya dorong yang dimiliki. Sederhananya, semakin besar daya dorong yang dimiliki, maka penampilan akan semakin optimal, tentu saja jika ditunjang dengan kemampuan teknis dan kemampuan fisik yang memadai. Daya dorong itulah yang biasa disebut dengan motivasi (Dahlan et al., 2020). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 3,11 kondisi fisik atlet sepak bola pada klub PSGK Kabupaten Lahat pada *lari 20 meter* berada dalam kategori “baik”.

Standing Broad Jump

Daya ledak otot tungkai adalah kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum dari tungkai kaki seseorang yang melakukan tendangan ke gawang dan komponen ini sangat penting dalam olahraga sepak bola untuk menciptakan gol. Begitu juga dengan tendangan (*shooting*) yang dilakukan dengan gerakan yang lambat atau tidak cepat, maka bola dengan mudah dirampas oleh lawan sebelum kita melakukan tendangan (Afrinaldi et al., 2021).

Dalam sepak bola, kekuatan ledakan diperlukan untuk seorang pemain, karena dalam sepak bola mereka perlu melompat, menggiring bola dan terutama tendangan. Karena itu, seorang pemain harus memiliki kekuatan yang sangat besar untuk mencapai kinerja yang diinginkan (A.

T. Putra & S, 2020). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 77,56 cm, kondisi fisik atlet sepak bola pada klub PSGK Kabupaten Lahat pada tes *Standing Broad Jump* berada dalam kategori “baik”.

Sit Up

Kekuatan otot adalah kemampuan untuk pengembangan tenaga maksimum dalam kontraksi yang maksimal untuk mengatasi tahanan atau beban. Kekuatan sangat penting dalam menunjang aktivitas-aktivitas olahraga seperti sepak bola. Kekuatan otot adalah kemampuan untuk pengembangan tenaga maksimum dalam kontraksi yang maksimal untuk mengatasi tahanan atau beban. Kekuatan sangat penting dalam menunjang aktivitas-aktivitas olahraga seperti sepak bola (Sistiasih & Pratama, 2021).

Kekuatan otot perut, memiliki peran yang penting pada jarak lemparan kedalam di sepak bola. Kekuatan otot perut berperan dalam melakukan lecutan agar lemparan yang dilakukan menghasilkan jarak yang jauh. Oleh sebab itu, komponen ini saling berkaitan dalam pelaksanaan lemparan ke dalam, sehingga menghasilkan lemparan ke dalam dengan jarak yang jauh atau maksimal (Yondra et al., 2022). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 27,56 kali, kondisi fisik atlet sepak bola pada klub PSGK Kabupaten Lahat pada tes Tes *Sit Up* berada dalam kategori “baik sekali”.

Ilionis Agility

Kelincahan merupakan satu komponen yang sangat penting pada suatu drama dalam sepakbola. Salah satu upaya yang harus dilakukan oleh pelatih sepak bola dalam meningkatkan kelincahan para pemainnya adalah dengan cara memberikan bentuk-bentuk latihan kelincahan yang cukup bervariasi (Basrizal et al., 2020). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 16,24 detik, kondisi fisik atlet sepak bola pada klub PSGK Kabupaten Lahat pada *Ilionis Agility* berada dalam kategori “rata-rata”.

Dalam permainan sepakbola, kelincahan merupakan hal yang sangat penting, sebab pemain tersebut akan dapat dengan mudah menghindari dari lawan pada saat menggiring bola atau membalik secara tiba-tiba kepada teman untuk melakukan passing pada saat sementara lari untuk menggiring bola. Seseorang yang memiliki tingkat kelincahan yang tinggi akan dengan mudah merubah arah pada posisi yang berbeda dalam kecepatan yang tinggi. Kemampuan mengubah arah dengan baik yang dimiliki oleh seorang pemain merupakan kebanggaan tersendiri baginya, karena tidak semua pemain sepakbola dapat mencapai prestasi atau kemampuan fisik tersebut dengan optimal. Dengan demikian untuk mencapai kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola perlu meningkatkan kelincahannya. Agar atlet dapat bergerak dengan lincah sehingga dapat dengan optimal melakukan teknik tersebut (Gemaal & Kurniawan, 2019).

Bleep Test

Daya tahan VO2Max merupakan kemampuan seseorang untuk menghirup dan menggunakan oksigen secara maksimal dalam melakukan aktivitas atau kegiatan olahraga hingga mengalami kelelahan. Daya tahan akan relatif lebih baik untuk mereka yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, yang menyebabkan memiliki tubuh yang mampu melakukan aktivitas terusmenerus dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan untuk melakukan aktivitas yang bersifat cepat (Ravenzo et al., 2023).

Daya tahan yang dimiliki setiap pemain sepakbola sangat dipengaruhi diantaranya proses latihan yang dilakukan pemain dan berbagai faktor lain. Melakukan latihan yang sesuai dengan program yang diberikan pelatih memberikan dampak yang baik bagi atletnya (Allsabab, 2021). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 33,88, kondisi fisik atlet sepak bola pada klub PSGK Kabupaten Lahat pada *Bleep Test* berada dalam kategori “good”.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian kondisi fisik atlet sepak bola pada klub PSGK Kabupaten Lahat yang akan dihubungkan ketinggian prestasi atlet, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu tes lari 20 meter berada dalam kategori “baik”, *standing broad jump* berada dalam kategori “baik”. *sit up* berada dalam kategori “baik sekali”, *ilionis agility* berada dalam kategori “rata-rata”, *bleep test* berada dalam kategori “good”.

Referensi

- Afkhar, S., & Rosmaneli. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Generasi Muda Gantiang U-15 Kota Padang Panjang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(8), 28–32.
- Afrinaldi, D., Yenes, R., Nurmai, E., & Rasyid, W. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 3, 373–386. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Allsabab, M. A. H. (2021). Survei Kapasitas Daya Tahan Aerobik (Vo2Max) Pada Pemain Sepakbola Persik Usia 20 Tahun. *Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 6(April), 174–180.
- 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>
- Basrizal, R., Sin, T. H., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 769–780.
- Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh komponen fisik dan motivasi latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 126–139. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32833>
- Fajri, R., Indika, P. M., Bahtra, R., & Haris, F. (2022). Profil Kondisi Fisik Pemain Klub Sepak Bola Brandon FC Sebelum Dan Pada Saat New Normal. *Jurnal Stamina*, 5(3), 70–78.
- Fikri, A., & Hardiyono, B. (2021). Efektivitas Model Latihan Kekuatan Otot Tungkai Menggunakan Karet Terhadap Jauhnya Tendangan Pemain Sepakbola PS Palembang U17. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(2), 215–224. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i2.15693>
- Gemael, Q. A., & Kurniawan, F. (2019). Pengaruh Latihan Kelincahan Dengan Intensitas Tinggi Dan Intensitas Sedang Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola. *COMPETITOR : Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 11(3), 155–161.
- Hidayat, R., & Witarsyah. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMA N 4 Sumbar FA. *Jurnal Performa Olahraga*, 5, 48–53. <https://doi.org/10.24036/jpo139019>
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Fahrizqi, bagus eko. (2020). Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepakbola Univetsitas Teknokrat Indonesia. *Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 3(1), 9–13.
- 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>
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Tes dan Pengukuran Olahraga. In *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Yayasan Pendidikan dan Sosial.
- Pratama, T., & Umar. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Porma Fc Sijunjung. *Jurnal Patriot*, 2(2), 549–564.
- Puspitasari, N. (2019). Faktor Kondisi Fisik Terhadap Resiko Cedera Olahraga Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 3(1), 54–71. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v3i1.34>
- Putra, A. T., & S, A. (2020). Kontribusi Kelentukan Dan Daya ledak Otot Tungkai Terhadap Heading Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(2), 616–626.

- Putra, A., Yulifri, Emral, & Lawanis, H. (2022). *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan*. 5(10), 7–13.
- Rahman, F., Rosmawati, Arsil, & Asmi, A. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola SMP N 1 Harau. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 5(9), 21–27.
- Ravenzo, Z., Apriansyah, D., & Banat, A. (2023). Analisis Kemampuan Daya Tahan V02 Max Pemain Sepak Bola Di Klub Andeskal Fc Kota Bengkulu. *Educative Sportive - EduSport*, 4(2), 118–120.
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan pengukuran Olahraga*. Rajawali Pers.
- Setiawan, & Allsabab. (2022). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita Kabupaten Kediri. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(2), 115–121. <https://doi.org/10.46838/spr.v3i2.212>
- Sistiasih, V. S., & Pratama, A. B. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Perut Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 21(2).
- Utomo, D. P., & Wirawan, O. (2021). *Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Lamongan Soccer Academy (Lsa) U16 Persiapan Mengikuti Elite Pro Academy Persela*. 100–104.
- Wahyudi, & Donie. (2019). Motivasi Berprestasi Atlet Sepakbola Jordus FC Kota Batusangkar. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(1), 126–130.
- Yondra, T., Arvandi, Y., & Tamba, P. P. (2022). Hubungan Kelentukan Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Lemparan Ke Dalam Sepakbola. *ProSport : Proklamator Sport*, 1(1), 1–6.