



Profil Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Metropolis FC

Profile of Physical Conditions of Metropolis FC Soccer Athletes

Ori Alfarizi¹, M. Fransazeli²

^{1,2} Universitas Islam Riau

Email: mfransazeli@edu.uir.ac.id

Histori artikel	Abstrak <i>Abstract</i>
Received: 02-04-2023	<p>Sepak bola merupakan olahraga yang paling banyak diminati oleh semua kalangan baik dari kalangan anak-anak, remaja, dewasa hingga lansia yang selalu mempopulerkan olahraga ini. Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola. Kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam olahraga sepakbola meliputi daya tahan (<i>endurance</i>), daya ledak otot tungkai (<i>explosive power</i>), kecepatan (<i>speed</i>), dan kelincahan (<i>agility</i>). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik Profil Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Metropolis Fc. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Subjek penelitian ini adalah atlet sepakbola Metropolis Fc dengan jumlah subjek sebanyak 20 orang. Pengumpulan data menggunakan pengukuran tes. Instrumen tes yang digunakan adalah daya tahan aerobik (<i>balke test</i>), daya tahan otot lengan (tes <i>push up</i> 60 detik), kecepatan (tes lari 30 meter), kelincahan (<i>illinois test</i>), <i>leg and back dynamometer</i>, daya ledak (<i>standing long jump</i>) dan koordinasi (lempar tangkap bola kasti). Teknik analisis yang dilakukan adalah menuangkan frekuensi ke dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik atlet Metropolis Fc adalah terdapat 3 orang atau 15% dikategorikan baik sekali, 1 orang atau 5% dikategorikan baik, 6 orang atau 30% dikategorikan sedang, 6 orang atau 30% dikategorikan kurang dan 4 orang atau 20% dikategorikan kurang sekali.</p> <p>Kata Kunci : Kondisi Fisik, Sepakbola, Atlet</p> <p><i>Football is a sport that is most in demand by all groups, both from children, adolescents, adults to the elderly who always popularize this sport. Good and prime physical condition and ready to face opponents are important elements in the game of football. Physical conditions that are needed in the sport of football include endurance, explosive power, speed and agility. This study aims to find out how well the Physical Condition Profile of Metropolis Fc Football Athletes. This type of research is descriptive research. The subjects of this study were football athletes from Metropolis FC with a total of 20 subjects. Data collection using test measurements. The test instruments used were aerobic endurance (balke test), arm muscle endurance (60 seconds push-up test), speed (30 meters running test), agility (Illinois test), leg and back dynamometer, explosive power (standing long jump).) and coordination (throw catch baseball). The analysis technique carried out is pouring the frequency into the form of a percentage. The results showed that the profile of the physical condition of Metropolis Fc athletes was that there were 3 people or 15% categorized as very good, 1 person or 5% categorized as good, 6 people or 30% categorized as moderate, 6 people or 30% categorized as poor and 4 people or 20% categorized as less.</i></p> <p>Keywords : Physical conditions, football, Athletes</p>
Accepted: 16-04-2023	
Published: 21-05-2023	

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga yang paling banyak diminati oleh semua kalangan baik dari kalangan anak-anak, remaja, dewasa hingga lansia yang selalu mempopulerkan olahraga ini. Sepakbola sangat melekat dikalangan masyarakat karena olahraga tersebut sangat mudah untuk dimainkan dimana saja dan kapan saja. Oleh karenanya, banyak factor penentu dalam melakukan olahraga tersebut termasuk kondisi fisik yang dimiliki oleh orang yang memainkan olahraga tersebut.

Kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam olahraga sepakbola meliputi daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*), dan kelincahan (*agility*).

Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Seorang pemain sepakbola dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal.

Kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam penunjang prestasi. Kondisi fisik terdiri dari kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum merupakan kemampuan dasar dalam mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang dimiliki. Kemampuan dasar itu meliputi kekuatan umum, kecepatan umum, daya tahan umum, dan kelentukan umum. Kondisi fisik umum diperlukan untuk setiap cabang olahraga dan merupakan tahap awal menuju kondisi fisik khusus. Sedangkan kemampuan fisik khusus merupakan kemampuan fisik yang dikhususkan untuk suatu cabang olahraga tertentu. Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik tersendiri sama halnya dengan olahraga sepakbola.

Tim Metropolis FC adalah klub sepakbola yang ada di Baserah, Kuantan Singingi. Tim ini menaungi masyarakat setempat yang mempunyai kecintaan penuh terhadap olahraga sepakbola. Tim ini berdiri sejak tahun 2002 silam. Setelah berumur 20 tahun berdiri banyak prestasi yang telah di rasakan oleh tim ini diantaranya pernah menjuarai “Dusun Tuo Cup” dengan mendapatkan juara I pada ajang tersebut, juara I pada kejuaraan antar desa di “Gunung Melintang CUP” dan sering merasakan menjadi tim yang memasuki semi final walaupun harus mengalami kekalahan dari tim-tim papan atas untuk merebutkan posisi final. Kondisi tersebut banyak dipengaruhi oleh kondisi fisik atlet yang mudah lelah untuk bertahan sampai ke final.

Setelah mengetahui susunan struktur organisasi dari tim sepakbola Metropolis FC, maka dilakukannya observasi untuk mengetahui lebih lanjut masalah yang sering kali terjadi di lapangan diantaranya adalah belum diketahuinya kondisi fisik atlet, belum diketahuinya faktor penentu kondisi fisik atlet, kedisiplinan atlet yang masih belum baik sehingga menghambat proses latihan serta sarana dan prasarana yang belum terlalu mendukung untuk menunjang proses latihan.

TUJUAN

Tujuan dalam penelitian ini yakni ingin mengetahui profil kondisi fisik atlet sepakbola Metropolis FC.

METODE

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan desain survey. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepakbola Metropolis yang berjumlah 20 orang. Pengumpulan data menggunakan Instrument tes dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes kondisi fisik oleh yaitu dengan menggunakan tes daya tahan aerobik (*test balke*), tes daya tahan otot lengan (*Push Up 60 Detik*), tes kecepatan (lari cepat 30 meter), tes kelincahan (*illinois test*) tes kekuatan otot tungkai (tes *Leg Dynamometer*) tes daya ledak (*test standing long jump*), dan tes koordinasi (tes lempar tangkap bola tenis). Analisis data menggunakan analisis univariat dengan menggunakan kategori : sempurna, baik sekali, baik, cukup dan kurang.

HASIL

Dalam penelitian ini data yang diperoleh menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data yang menggunakan tes dan pengukuran. Data akan terlebih dahulu dibuat dalam bentuk *T-skor* untuk menyetarakan data dikarenakan adanya perbedaan setiap hasil pengukuran. Data dalam penelitian ini terdiri dari beberapa tes yaitu, daya tahan aerobik (*balke test*), daya tahan otot lengan (tes *push up 60 detik*), kecepatan (tes lari 30 meter), kelincahan (*illinois test*), *leg and back dynamometer*, daya ledak (*standing long jump*) dan koordinasi (lempar tangkap bola kasti). Data dari hasil pengukuran dapat dilihat pada tabel berikut:

Daya Tahan Aerobik (*Balke Test*) Atlet Sepakbola Metropolis Fc

Tes daya tahan *aerobik* dilakukan dengan tes lari selama 15 menit. Data daya tahan *aerobik* atler sepakbola Metropolis Fc diperoleh skor terendah (*minimum*) 36, skor tertinggi (*maximum*) 60, rata-rata (*mean*) 46,65, *standar deviasi* 6,002.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Atlet Sepakbola Metropolis Fc

No	Kategori	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1.	Baik sekali	56-60	1	5%
2.	Baik	51-55	2	10%
3.	Cukup	46-50	11	55%
4.	Kurang	41-45	1	5%
5.	Kurang sekali	36-40	5	25%
Jumlah			20	100%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa daya tahan Aerobik atlet Metropolis Fc terdapat 1 Atlet (5%) dalam kategori baik sekali, 2 atlet (10%) kategori baik, 11 atlet (55%) kategori sedang, 1 atlet (5%) kategori kurang dan 5 atlet (25%) dikategorikan kurang sekali.

Daya Tahan Otot Lengan (*Push Up* 60 detik) Atlet Sepakbola Metropolis Fc

Tes daya tahan otot lengan dilakukan dengan tes *push up* selama 60 detik dengan skor yang diberikan atas jumlah pengulangan yang dilakukan dengan benar. Data daya tahan otot lengan atlet sepakbola Metropolis Fc diperoleh skor terendah (*minimum*) 17, skor tertinggi (*maximum*) 51, rata-rata (*mean*) 35,55, *standar deviasi* 10,817.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Otot Lengan Atlet Sepakbola Metropolis Fc

No	Kategori	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1.	Baik sekali	45-51	4	20%
2.	Baik	38-44	4	20%
3.	Cukup	31-37	6	30%
4.	Kurang	24-30	2	10%
5.	Kurang sekali	17-23	4	20%
Jumlah			20	100%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa daya tahan oto lengan atlet Metropolis Fc terdapat 4 Atlet (20%) dalam kategori baik sekali, 4 atlet (20%) kategori baik, 6 atlet (30%) kategori sedang, 2 atlet (10%) kategori kurang dan 4 atlet (20%) dikategorikan kurang sekali.

Kecepatan (Lari 30 meter) Atlet Sepakbola Metropolis Fc

Tes kecepatan lari 30 meter dilakukan dengan *testee* berlari secepat-cepatnya dengan skoring dari dua kali pengulangan dan diambil waktu terbaik. Pemain spakbola profesional harus mampu menempuh jarak 30 meter dengan waktu rata-rata 4 detik. Waktu tempuh dibawah 5 detik sudah dianggap baik untuk pemain sepakbola. Data dari tes kecepatan lari 30 meter atlet sepakbola Metropolis Fc diperoleh skor terendah (*minimum*) 3,8, skor tertinggi (*maximum*) 8,1, rata-rata (*mean*) 5,995, *standar deviasi* 1,1718

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Sepakbola Metropolis Fc

No	Kategori	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1.	Baik sekali	3,8-4,8	3	15%
2.	Baik	4,9-5,9	5	25%
3.	Cukup	6,0-7,0	9	45%
4.	Kurang	7,1-8,1	3	15%

Jumlah	20	100%
--------	----	------

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa kecepatan atlet Metropolis Fc terdapat 3 Atlet (15%) dalam kategori baik sekali, 5 atlet (25%) kategori baik, 9 atlet (45%) kategori sedang, 3 atlet (15%) kategori kurang.

Kelincahan (*Illinois Test*) Atlet Sepakbola Metropolis Fc

Tes kelincahan (*illinois test*) dilakukan dengan area lapangan dengan luas 10 x 5 meter, kemudian letakkan 4 *cone* pada setiap ujung lapangan. Ujung kiri lapangan terdapat sebuah *cone* yang diberi tanda *start* dan ujung kanan lapangan diberi tanda *finish*. Letakkan 4 *cone* lainnya pada area pertengahan lapangan, dan setiap *cone* jaraknya 3,3 meter. Data dari tes kelincahan (*illinois test*) atlet sepakbola Metropolis Fc diperoleh skor terendah (*minimum*) 15,5, skor tertinggi (*maximum*) 20,4, rata-rata (*mean*) 17,605, *standar deviasi* 1,3476.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kelincahan (*Illinois Test*) Atlet Sepakbola Metropolis Fc

No	Kategori	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1.	Baik sekali	15,5-16,4	4	15%
2.	Baik	16,5-17,4	5	25%
3.	Cukup	17,5-18,4	7	35%
4.	Kurang	18,5-19,4	1	15%
5.	Kurang sekali	19,5<20,4	3	10%
	Jumlah		20	100%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa kelincahan atlet Metropolis Fc terdapat 4 Atlet (20%) dalam kategori baik sekali, 5 atlet (25%) kategori baik, 7 atlet (35%) kategori sedang, 1 atlet (5%) kategori kurang dan 3 atlet (15%) dikategorikan kurang sekali.

Leg Dynamometer Atlet Sepakbola Metropolis Fc

Tes *leg dynamometer* dilakukan dengan Skoring, skor terbaik dari kedua kali percobaan dicatat sebagai skor dalam satuan kilogram. Data dari tes *leg dynamometer* atlet sepakbola Metropolis Fc diperoleh skor terendah (*minimum*) 84, skor tertinggi (*maximum*) 285, rata-rata (*mean*) 178,80, *standar deviasi* 57,277.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Leg Dynamometer Atlet Sepakbola Metropolis Fc

No	Kategori	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1.	Baik sekali	>283	1	5%
2.	Baik	215-282	4	20%
3.	Cukup	146-214	10	50%
4.	Kurang	77-145	5	25%
	Jumlah		20	100%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa daya tahan otot tungkai atlet Metropolis Fc terdapat 1 Atlet (5%) dalam kategori baik sekali, 4 atlet (20%) kategori baik, 10 atlet (50%) kategori cukup, 5 atlet (25%) kategori kurang.

Daya Ledak (*Standing Long Jump*) Atlet Sepakbola Metropolis Fc

Tes daya ledak (*standing long jump*) dilakukan dengan melompat sejauh-jauhnya kedepan dengan tumpuan dan mendarat dengan kedua kaki. Hitung jarak dari batas awal lompatan sampai dengan tempat mendarat, dan setiap tester mendapat kesempatan tiga kali. Data dari tes *leg dynamometer* atlet sepakbola Metropolis Fc diperoleh skor terendah (*minimum*) 1,8, skor tertinggi (*maximum*) 3,5, rata-rata (*mean*) 2,613, *standar deviasi* 4,225.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Daya Ledak (*Standing Long Jump*) Atlet Sepakbola Metropolis Fc

No	Kategori	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1.	Baik sekali	1,8-2,1	2	10%
2.	Baik	2,2-2,5	7	35%
3.	Cukup	2,6-2,9	8	40%
4.	Kurang	3,0-3,3	2	10%
5.	Kurang sekali	3,4-3,7	1	5%
	Jumlah		20	100%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa daya ledak atlet Metropolis Fc terdapat 2 Atlet (10%) dalam kategori baik sekali, 7 atlet (35%) kategori baik, 8 atlet (40%) kategori sedang, 2 atlet (10%) kategori kurang dan 1 atlet (5%) dikategorikan kurang sekali.

Koordinasi (Lempar Tangkap Bola Kasti) Atlet Sepakbola Metropolis Fc

Tes koordinasi (lempar tangkap bola kasti) dilakukan dengan berdiri dibelakang garis 2 meter, subjek melemparkan bola kedinding atau tembok sebanyak mungkin selama 30 detik. Skor dihitung berdasarkan jumlah bola yang dapat dilemparkan dengan tangan kanan kemudian ditangkap dengan tangan kiri aatau sebaliknya. Data dari tes koordinasi (lempar tangkap bola kasti) atlet sepakbola Metropolis Fc diperoleh skor terendah (*minimum*) 13, skor tertinggi (*maximum*) 37, rata-rata (*mean*) 26,25, *standar deviasi* 7,181.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Koordinasi (Lempar Tangkap Bola Kasti) Atlet Sepakbola Metropolis Fc

No	Kategori	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1.	Baik sekali	33-37	4	20%
2.	Baik	28-32	3	15%
3.	Cukup	23-27	8	40%
4.	Kurang	18-22	3	15%
5.	Kurang sekali	13-17	2	10%
Jumlah			20	100%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa koordinasi atlet Metropolis Fc terdapat 4 Atlet (20%) dalam kategori baik sekali, 3 atlet (15%) kategori baik, 8 atlet (40%) kategori sedang, 3 atlet (15%) kategori kurang dan 2 atlet (10%) dikategorikan kurang sekali.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Metropolis Fc Secara Keseluruhan

No	Kategori	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1.	Baik sekali	398,6-447,5	3	15%
2.	Baik	349,6-398,5	1	5%
3.	Cukup	300,6-349,5	6	30%
4.	Kurang	251,6-300,5	6	30%
5.	Kurang sekali	202,6-251,5	4	20%
Jumlah			20	100%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa daya tahan oto lengan atlet Metropolis Fc terdapat 3 Atlet (15%) dalam kategori baik sekali, 1 atlet (5%) kategori baik, 6 atlet (30%) kategori sedang, 6 atlet (30%) kategori kurang dan 4 atlet (20%) dikategorikan kurang sekali.

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil penelitian Profil Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Metropolis Fc adalah dapat dikategorikan 3 atlet (15%) baik sekali, 1 atlet (5%) baik, 6 atlet (30%) sedang, 6 atlet (30%) kurang dan 4 atlet (20%) kurang sekali. Secara keseluruhan akan dapat diketahui profil kondisi fisik atlet sepakbola Metropolis Fc, dan dari hasil penelitian dapat di ketehaui profil kondisi fisik atlet Metropolis Fc memiliki rata-rata 313,49.

Faktor yang dominan di dalam hal ini adalah program latihan. Atlet sepakbola Metropolis Fc seharusnya diberi program latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas profil kondisi fisik yang dimiliki oleh setiap atlet. Dalam permainan sepakbola setiap pemain akan berlari kesegala arah lapangan tanpa henti dengan begitu seorang pemain harus memiliki kondisi fisik yang baik agar dapat menampilkan performa yang begitu baik dan dapat bertahan lama dalam permainan. Adanya hasil penelitian yang sudah dilakukan mengenai profil fisik atlet sepakbola Metropolis Fc dikarenakan salah satu faktor yang mempengaruhi yaitu latihan. Latihan adalah proses berlatih yang secara sistematis dilakukan berulang-ulang agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Didalam latihan tidak hanya jumlah berlatih saja yang diutamakan, akan baiknya kualitas atau mutu latihan harus benar-benar diperhatikan dengan baik oleh pelatih maupun oleh atlet itu sendiri. Latihan yang tidak sesuai dengan kebutuhan akan mengakibatkan ketidak efektifan dalam mencapai kondisi fisik yang akan diharapkan. Untuk mencapai tingkat kondisi fisik yang diharapkan maka diperlukan latihan secara berkala atau secara berkelanjutan agar mendapatkan kondisi fisik yang diharapkan.

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik atlet sepakbola Metropolis Fc adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak pada kategori sedang dengan 6 orang atau 30%. Profil kondisi fisi atlet sepakbola Metropolis Fc yang berkategori baik sekali 3 orang atau 15%, baik 1 orang atau 5%, sedang 6 orang atau 30%, kurang 6 atau 30% dan kurang sekali 4 orang atau 20%.

DAFTAR PUSTAKA

- Afkhar, S., & Rosmaneli. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Generasi Muda Gantiang U-15 Kota Padang Panjang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga, Universitas Negeri Padang*, 2(8), 28–32. <http://repository.unp.ac.id/id/eprint/22862>
- Agung W Kurniawan, Zarah Puspitaningtyas (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pandiva Buku.
- Anwar, S., Pendidikan, J., Kesehatan, J., & Keolahragaan, F. I. (2013). Survei Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Se Kabupaten Demak Tahun 2012. *Active - Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreation, Universitas Negeri Semarang*, 2(9), 596–604. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>

- Arridho, Qalbi, I., Padli, Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola. *Jurnal Patriot, Universitas Negeri Padang*, 3(4), 340–351. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.737>
- Bafirman, Wahyuri (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: PT Rajagrafindo Persada
- Bryantara, O. F. (2017). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani (Vo2maks) Atlet Sepakbola. *Jurnal Berkala Epidemiologi, Universitas Airlangga Surabaya*, 4(2), 237. doi: 10.20473/jbe.v4i2.2016.237–249
- Dwijayanto, Saputro, A., & Ashadi, K. (2017). Profile Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Persatu Tuban. *Jurnal Prestasi Olahraga, Universitas Negeri Surabaya*, 53(4), 130.
- Fatmala, Nur, Putri, E., & Syafii, I. (2018). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita Pada Klub Persida Sidoarjo Tahun 2018. *Journal Of Physical Therapy Science, Universitas Negeri Surabaya*, 9(1), 1–11.
- Febriatmoko, H., Junaidi, S., & Nugroho, P. (2013). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Putra Mandiri Kota Semarang Tahun 2012. *Journal Of Sport Sciences And Fitness, Universitas Negeri Semarang*, 2(3), 2012–2014. <https://doi.org/10.15294/jssf.v2i3.3870>
- Fikri, A. (2018). Tinjauan Kondisi Fisik Wasit Sepak Bola Pengcab PSSI Kota Lubuklinggau. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO), Institut Penelitian Matematika, Komputer, Keperawatan, Pendidikan dan Ekonomi (IPM2KPE)*, 2(1), 140–149. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i1.420>
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana, Universitas Negeri Padang*, 3(1), 117–123. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.72>
- Hidayat, W., & Rahayu, S. (2015). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Sepakbola Klub Persibas Banyumas. *Journal Of Sport Sciences And Fitness, Universitas Negeri Semarang*, 4(2), 10–15. <https://doi.org/10.15294/jssf.v3i1.6208>
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna FC Kecamatan Rantau Rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education, Universitas Jambi*, 3(1), 41–50. <https://doi.org/10.21009/JSCE.03105>
- Kusuma, Adinata, Chandra, K. (2017). Tingkat Kondisi Fisik Wasit Sepakbola Pengcab PSSI Buleleng. *Jurnal Penjakora, Universitas Pendidikan Ganesha*, 4(1), 15–38. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v4i1.11754>
- Mulia, A. P., Sin, T. H., & Ridwan, M. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SMA Negeri 2 Payakumbuh, Universitas Negeri Padang, 1(1), 94–100. <https://doi.org/10.24036/patriot.v0i0.17>
- Nirwandi. (2017). Tinjauan Tingkat Vo2max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Kota Bukittinggi. *Jurnal Penjakora, Universitas Negeri Padang*, 4(2), 18–27. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v4i2.13362>
- Nusufi, M. (2016). Hubungan Kemampuan Motor Ability Dengan Keterampilan Bermain Sepak Bola Pada Klub Himadirga Unsyiah. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan, Universitas Negeri Medan*, 02(01), 1–10. <https://doi.org/10.22245/jpor.v2i1.4504>
- Palmizal, Daya, Junresti, W., & Murniati, S. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Kabupaten Kerinci Dalam Rangka Persiapan Mengikuti Porprov XXII Bungo Tebo 2018. *Jurnal Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jambi*, 2(1), 1–132. <https://doi.org/10.21009/JSCE.03106>
- Permadi, A. A. (2016). Pengaruh Model Latihan Fisik Dan Kecerdasan Emosi Terhadap Keterampilan Sepakbola. *Edusentris, Universitas Pendidikan Indonesia*
- Pramdhan, K., Nurdianto, R., & Gunawan, G. (2021). Profil Kondisi Fisik Dan Motif Berprestasi Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola. *Physical Activity Journal, Universitas Negeri Soedirman*, 2(2), 136. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.2.2.3798>
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang. *Journal Of Physical Education Health And Sport, Universitas Negeri Semarang*, 2(1), 38–42.
- Puspitasari, N. (2019). Faktor Kondisi Fisik Terhadap Resiko Cedera Olahraga Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi, Universitas Asyiyiyah Yogyakarta*, 3(1), 54–71. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v3i1.34>

- Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). Validitas Dan Reabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang "Battery Test Of Physical Conditioning." *Jurnal Performa, Universitas Negeri Padang*, 3(2), 90–99. <https://doi.org/10.24036/jpo17019>
- Sandika, A., & Mahfud, I. (2021). Penerapan Model Latihan Daya Tahan Kardiovaskuler With The Ball Permainan Sepak Bola SSB Bu Pratama. *Journal Of Physical Education, Universitas Negeri Padang*, 2(1), 32–36.
- Sastiezy, F. H. (2018). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Limpur Jaya FC Kabupaten Padang Pariaman. *Pendidikan Dan Olahraga, Universitas Negeri Padang*, 1(1), 7–13. <http://jpdo.ppi.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/148>
- Tomi, P., & Umar. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Porma FC Sijunjung. *Jurnal Patriot, Universitas Negeri Padang*, 2(2), 549–564. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.567>
- Weda. (2021). Peran Kondisi Fisik Dalam Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 7(1), 186–192. <http://repository.unpkediri.ac.id/id/eprint/2935>