

## ANALISIS KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA USIA 15 TAHUN DI SSB BOCAH JUNIOR TANJUNG JABUNG BARAT

M.Sutiyoso<sup>1</sup>, Hendri Munar<sup>2</sup>, Bangkit Yudho Prabowo<sup>3</sup>

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi<sup>1,2,3</sup>

Email: [sutiyosutiyiso@gmail.com](mailto:sutiyosutiyiso@gmail.com)<sup>1</sup>, [hendrimunar@unja.ac.id](mailto:hendrimunar@unja.ac.id)<sup>2</sup>, [yudhoprabowobangkit@unja.ac.id](mailto:yudhoprabowobangkit@unja.ac.id)<sup>3</sup>

Informasi	Abstract
Volume : 2 Nomor : 10 Bulan : Oktober Tahun : 2025 E-ISSN : 3062-9624	<p><i>This study aims to analyze the physical condition of 15-year-old soccer players at SSB Bocah Junior Tanjung Jabung Barat. The physical condition of players is crucial to team success, especially at the adolescent age, which is an important phase in the development of both physical and technical skills. This research uses a descriptive method with a quantitative approach to evaluate the players' speed, agility, and anaerobic endurance (VO<sub>2</sub>Max). The results show that most players' physical conditions need improvement, particularly in speed and endurance. Only a few players demonstrate good physical condition, while the majority fall into the less optimal categories in speed and endurance tests. The study suggests the need for a more structured training program to improve the less optimal physical components, especially anaerobic endurance and speed.</i></p>

**Keyword:** Physical Condition, Soccer, 15-Year-Old Players, SSB Bocah Junior

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi fisik pemain sepakbola usia 15 tahun di SSB Bocah Junior Tanjung Jabung Barat. Kondisi fisik pemain sangat berperan dalam kesuksesan tim, terutama pada usia remaja yang merupakan masa penting dalam perkembangan fisik dan keterampilan atlet. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif untuk mengevaluasi kecepatan, kelincahan, dan daya tahan anaerobik (VO<sub>2</sub>Max) pemain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pemain memiliki kondisi fisik yang perlu ditingkatkan, terutama dalam aspek kecepatan dan daya tahan. Hanya sebagian kecil pemain yang menunjukkan kondisi fisik yang baik, sedangkan sebagian besar berada dalam kategori kurang baik pada tes kecepatan dan daya tahan. Penelitian ini menyarankan perlunya peningkatan program latihan yang lebih terstruktur untuk mengembangkan komponen fisik yang kurang optimal, khususnya daya tahan anaerobik dan kecepatan.

**Kata Kunci:** Kondisi Fisik, Sepakbola, Pemain Usia 15 Tahun, SSB Bocah Junior

### A. PENDAHULUAN

Secara umum olahraga adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. Setiap kegiatan terorganisir yang mendorong pertumbuhan potensi sosial, spiritual, dan fisik seseorang disebut olahraga. Ringkasnya, olahraga adalah kegiatan fisik yang baik bagi kesehatan seseorang baik jasmani maupun rohani dan membantu mendorong pertumbuhan potensi seseorang dalam bidang-bidang tersebut. Olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani,

yaitu kegiatan jasmani untuk memperkuat dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar maupun gerak keterampilan (kecabangan olahraga) (Bangun, 2016).

Kesehatan dan kebugaran tubuh merupakan aspek penting dalam kehidupan setiap individu. Salah satu cara untuk mencapainya adalah melalui olahraga, yang melibatkan gerakan-gerakan tertentu sesuai dengan jenis olahraga yang dilakukan. Olahraga tidak hanya bertujuan untuk menjaga kesehatan fisik, tetapi juga memiliki manfaat yang luas, termasuk membangun kebiasaan hidup sehat, meningkatkan interaksi sosial, dan menciptakan masyarakat yang lebih produktif. Olahraga adalah gerakan- gerakan yang dilakukan secara khusus sesuai dengan olahraga yang mempunyai tujuan dan arah yang beragam sehingga olahraga penting bagi kehidupan bermasyarakat bagi setiap orang. Olahraga juga berpengaruh pada perkembangan pada pertumbuhan fisik (Handoko & Gumantan, 2021).

Sepakbola merupakan olahraga paling populer dan sangat digemari diberbagai dunia terutama di Indonesia Sepakbola Indonesia di bawah naungan PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) didirikan oleh seorang insinyur bernama Soeratin Sosrosoegondo. Soeratin melihat Sepakbola sebagai wadah terbaik untuk menyemai nasionalisme sebagai tindakan menentang Belanda. Setelah PSSI terbentuk, Soeratin dan rekan-rekannya menyusun kegiatan Sepakbola yang kemudian menggerakkan antusiasme masyarakat sehingga kegiatan perSepakbolaan semakin gencar (Pratama & Laksana, 2020). Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan memiliki daya tarik universal. Olahraga ini membutuhkan kombinasi antara kondisi fisik yang prima, keterampilan teknis, dan kemampuan taktis yang baik.

Dalam olahraga ini, kondisi fisik pemain menjadi salah satu faktor utama yang menentukan keberhasilan, terutama pada usia remaja, yaitu 15 tahun, yang merupakan masa penting dalam proses perkembangan dan pembentukan atlet. Kondisi fisik memiliki peranan penting dalam permainan Sepakbola. Kreativitas seorang pelatih sangat diutamakan dalam keberhasilan permaian. Komponen kondisi fisik yang disesuaikan dengan karakter permainan Sepakbola akan berdampak positif bagi perkembangan atlet (Gusti et al., 2021).

komponen kondisi fisik pada permainan Sepakbola membuat para pelatih untuk terus mengembangkan model latihan agar tetap selalu pada performa yang diinginkan agar mencapai tujuan yang maksimal yaitu sebuah prestasi maksimal. Di Kabupaten Tanjung Jabung Barat, SSB Bocah Junior merupakan salah satu wadah pembinaan Sepakbola usia dini yang memiliki potensi besar untuk mencetak atlet berbakat oleh karena itu, analisis kondisi fisik pemain

Sepakbola usia 15 tahun di SSB ini menjadi penting untuk menilai kesiapan mereka dalam berkompetisi dan memberikan rekomendasi pembinaan yang sesuai.

Berdasarkan permasalahan yang ada, peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul "Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Usia 15 Tahun di SSB Bocah Junior Tanjung Jabung Barat." Penelitian ini bertujuan untuk menjelajahi bagaimana kondisi fisik pemain sepakbola usia 15 tahun di SSB Bocah Junior yang berlokasi di Tanjung Jabung Barat. Permasalahan yang diidentifikasi antara lain kurangnya evaluasi terhadap kondisi fisik pemain karena tidak adanya kegiatan evaluasi rutin yang dilakukan pada pemain usia 15 tahun.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dibatasi pada analisis kondisi fisik pemain sepakbola usia 15 tahun di SSB Bocah Junior Tanjung Jabung Barat, dengan fokus pada aspek daya tahan anaerobik, kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, dan fleksibilitas. Penelitian hanya mencakup pemain aktif pada periode tertentu. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana kondisi fisik pemain sepakbola usia 15 tahun di SSB Bocah Junior Tanjung Jabung Barat. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis kondisi fisik pemain Sepakbola usia 15 tahun di SSB Bocah Junior Tanjung Jabung Barat, mengidentifikasi dampak dari kurangnya evaluasi rutin terhadap kondisi fisik pemain serta mengevaluasi pengaruh keterbatasan fasilitas dan alat latihan terhadap perkembangan fisik pemain.

## **B. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan di Kabupaten Tanjung Jabung Barat, Provinsi Jambi, yang dipilih karena memiliki potensi besar dalam pembinaan sepakbola usia dini melalui klub SSB Bocah Junior. Penelitian dilakukan selama dua bulan sejak izin penelitian diterbitkan, dengan pembagian satu bulan untuk pengumpulan data dan satu bulan untuk pengolahan data hingga penyusunan skripsi. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, yang bersifat empiris, objektif, dan sistematis. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh pemain sepakbola usia 15 tahun di SSB Bocah Junior yang berjumlah 30 orang, sekaligus menjadi sampel penelitian karena jumlahnya kurang dari 100. Variabel penelitian meliputi kondisi fisik pemain yang difokuskan pada kecepatan, kelincahan, dan daya tahan anaerobik ( $VO_2\text{Max}$ ). Instrumen yang digunakan meliputi tes sprint 6 detik untuk kecepatan, Illinois Agility Test untuk kelincahan, dan Bleep Test untuk daya tahan anaerobik, dengan alat bantu stopwatch, peluit, cone, serta meteran.

Teknik pengumpulan data dilakukan secara primer melalui tes dan dokumentasi langsung oleh peneliti untuk memperoleh data yang akurat mengenai kondisi fisik pemain. Observasi digunakan untuk memastikan keaslian data yang dikumpulkan dalam konteks alami sesuai pandangan Makbul (2021). Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dengan tabulasi frekuensi untuk menggambarkan kondisi fisik pemain secara objektif. Analisis dilakukan dengan menghitung persentase tiap kategori kemampuan fisik berdasarkan hasil tes, menggunakan rumus statistik yang dikemukakan oleh Sudjana dalam Wahyuno (2014). Dengan metode ini, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai tingkat kondisi fisik pemain sepakbola usia 15 tahun di SSB Bocah Junior Tanjung Jabung Barat secara ilmiah dan terukur.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### Deskripsi Subjek, Lokasi, dan Waktu penelitian

Penelitian Ini dilaksanakan pada tanggal 3 Oktober 2025 yang bertempat di Stadion Bhakti Karya Kuala Tungkal. Subjek dalam penelitian ini merupakan atlet Sepakbola yang berjumlah 30 orang yang terlibat secara langsung dalam kegiatan penelitian sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

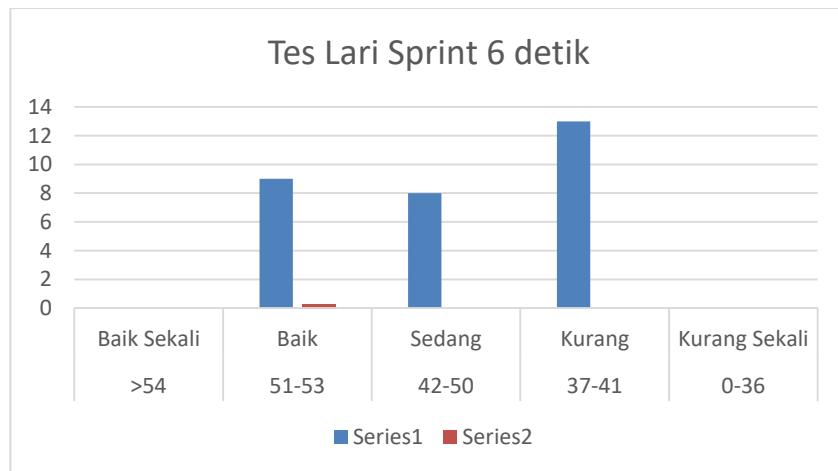
#### Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data kondisi fisik atlet dalam penelitian ini diperoleh melalui tiga jenis tes, yaitu tes *sprint 6* detik untuk mengukur kecepatan, *Illinois Agility Test* untuk mengukur kelincahan, serta tes *VO2Max* untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi. Seluruh data mentah hasil pengukuran disajikan secara lengkap pada lampiran, sedangkan pada bagian ini peneliti hanya menampilkan tabel klasifikasi hasil pengolahan data.

#### Tes Sprint 6 Detik

**Tabel 1 Klasifikasi Kondisi Lari Fisik Sprint 6 Detik**

No	Interval	Kategori	F	P
1	>54	Baik Sekali	0	0
2	51-53	Baik	9	30%
3	42-50	Sedang	8	26.67%
4	37-41	Kurang	13	43.33%
5	0-36	Kurang Sekali	0	0
Jumlah			30	100%



**Gambar 1. Diagram Kondisi Fisik Lari Sprint 6 Detik**

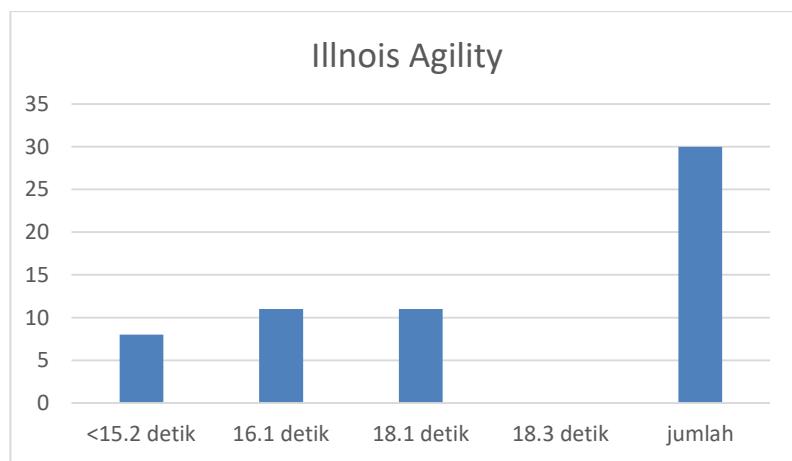
Berdasarkan tabel dan grafik di atas dapat dijelaskan bahwa kondisi fisik tes *sprint 6 detik* menunjukkan mayoritas atlet berada pada kategori Kurang sebanyak 13 orang (43,33%). Selanjutnya terdapat 9 orang atlet (30%) yang masuk dalam kategori Baik, serta 8 orang atlet (26,67%) berada pada kategori Sedang. Sementara itu, tidak ada atlet yang mencapai kategori Baik Sekali (0%).

Hasil ini menggambarkan bahwa sebagian besar atlet masih memiliki kemampuan *sprint* yang relatif rendah sehingga perlu peningkatan dalam aspek kecepatan. Walaupun demikian, sudah ada beberapa atlet yang mampu menunjukkan performa cukup baik dengan berada pada kategori Baik maupun Sedang.

#### **Tes Kelincahan (Illinois Agility Test)**

**Tabel 2 Klasifikasi Kondisi Fisik Illinois Agility Test**

No	Interval	Kategori	F	P
1	<15.2 detik	Baik sekali	8	26,67%
2	16.1 detik	Baik	11	36,67%
3	18.1 detik	Sedang	11	36,67%
4	18.3 detik	Kurang	0	0
5	18.3 detik	Kurang sekali	0	0
Jumlah			30	100%



**Gambar 2. Diagram Kondisi Fisik Illinois Agility Test**

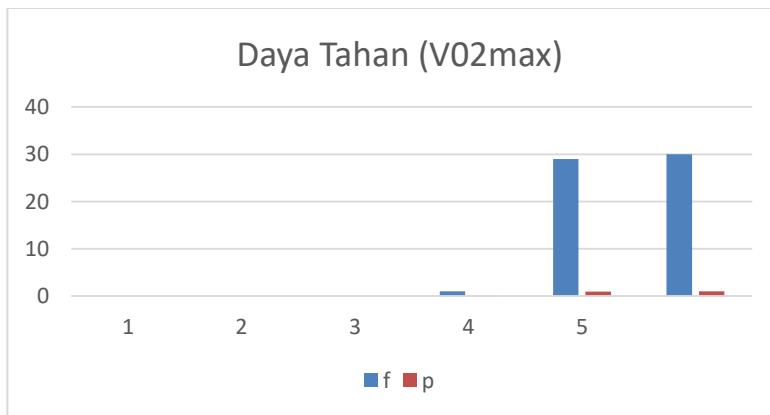
Berdasarkan tabel dan grafik diatas dapat dijelaskan bahwa kondisi fisik Illinois Agility Test menunjukkan mayoritas atlet berada pada kategori Sedang sebanyak 11 orang (36,67%), Selanjutnya terdapat 11 orang atlet (36,67%) yang termasuk kategori baik, serta 8 orang (26,67%) berada pada kategori Baik Sekali, Sementara ini tidak ada atlet yang mencapai dikategori Kurang dan Kurang Sekali (0%).

Hasil ini menggambarkan Sebagian besar atlet memiliki kemampuan Agility yang relatif sedang sehingga perlu peningkatan dalam aspek Agility. Walaupun demikian sudah ada beberapa atlet yang mampu menunjukkan performa cukup baik dengan berada di kategori baik dan baik sekali.

#### **Tes Daya Tahan (VO2Max)**

**Tabel 3 Klasifikasi Kondisi Fisik Tes VO2Max**

No	Interval	Kategori	F	P
1	>54.30	Baik sekali	0	0
2	60.90-55.10	Baik	0	0
3	55.00-49.20	Sedang	0	0
4	49.10-43.30	Kurang	1	3,33%
5	<43.20	Kurang sekali	29	96,67%
Jumlah			30	100%



**Gambar 3. Diagram Kondisi Fisik Daya Tahan (V02Max)**

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, dapat dijelaskan bahwa kondisi fisik atlet pada aspek daya tahan (*V02Max*) sebagian besar berada pada kategori kurang sekali. Hal ini ditunjukkan oleh jumlah 29 orang atlet (96,67%) yang termasuk ke dalam kategori tersebut. Selanjutnya, terdapat 1 orang atlet (3,33%) yang berada pada kategori kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas atlet masih memiliki kemampuan daya tahan kardiorespirasi yang rendah, sehingga perlu adanya program latihan khusus untuk meningkatkan kapasitas *V02Max* mereka.

## Pembahasan

### Tes Sprint 6 Detik (Kecepatan)

Hasil tes sprint 6 detik menunjukkan bahwa atlet yang berada pada kategori baik sebanyak 9 orang (30%), kategori cukup sebanyak 6 orang (20%), kategori kurang sebanyak 13 orang (43,3%), dan kategori kurang sekali sebanyak 2 orang (6,7%).

Hal ini memperlihatkan bahwa sebagian besar atlet masih memiliki kemampuan kecepatan yang rendah. Rendahnya hasil sprint dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain program latihan yang kurang menekankan pada latihan kecepatan spesifik, kondisi fisik umum seperti kekuatan eksplosif otot tungkai yang belum optimal, serta teknik sprint (start, akselerasi, dan frekuensi langkah) yang belum dikuasai sepenuhnya. Faktor usia dan pengalaman juga turut memengaruhi, mengingat atlet berusia 15 tahun masih berada pada tahap perkembangan fisik.

Perbedaan hasil antar kelompok juga terlihat. Atlet yang berada pada kategori baik/cukup (15 orang) kemungkinan lebih teratur mengikuti latihan, memiliki teknik sprint yang lebih baik, dan motivasi berlatih yang tinggi. Sementara itu, atlet yang berada pada kategori kurang/kurang sekali (15 orang) diduga belum terbiasa melakukan latihan eksplosif secara rutin sehingga akselerasi dan kecepatan langkahnya lebih rendah.

Hal ini sejalan dengan pendapat Sajoto dalam Lestari (2013) bahwa kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu sesingkat-singkatnya, serta penelitian Hariyanto & Daud (2020) yang menjelaskan bahwa sebagian besar atlet Sepakbola usia muda masih berada dalam kategori sedang hingga kurang dalam aspek kecepatan. Oleh karena itu, aspek kecepatan atlet SSB Bocah Junior perlu ditingkatkan melalui program latihan yang lebih spesifik, seperti sprint interval, plyometric, dan latihan teknik start.

### **Tes Illinois Agility (Kelincahan)**

Hasil Tes Illinois Agility menunjukkan bahwa 8 atlet (26,67%) berada pada kategori baik sekali, 11 atlet (36,67%) kategori baik, dan 11 atlet (36,67%) kategori sedang. Secara umum, aspek kelincahan atlet dapat dikatakan cukup baik dan lebih menonjol dibanding komponen fisik lainnya.

Kelincahan yang relatif baik ini dapat disebabkan oleh karakteristik permainan Sepakbola yang menuntut perubahan arah, reaksi cepat, serta keseimbangan tubuh. Latihan teknik dasar seperti dribbling, pressing, dan duel satu lawan satu juga membantu mengasah kelincahan para atlet. Perbedaan hasil antar kelompok juga terlihat. Atlet yang berada pada kategori baik hingga baik sekali kemungkinan lebih konsisten dalam latihan dan memiliki koordinasi gerak yang baik, sedangkan atlet yang masih berada pada kategori sedang diduga belum optimal dalam keseimbangan dan penguasaan teknik perubahan arah.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Permana (2016) bahwa kelincahan merupakan faktor dominan yang harus dimiliki atlet dalam cabang olahraga yang menuntut pergerakan cepat, serta didukung penelitian Musrifin & Bausad (2020) yang menemukan bahwa kelincahan pemain muda Sepakbola umumnya berada pada kategori baik. Dengan demikian, aspek kelincahan dapat dikatakan sebagai salah satu keunggulan relatif atlet SSB Bocah Junior, meskipun tetap perlu ditingkatkan agar seluruh atlet minimal berada pada kategori baik.

### **Tes VO2Max (Daya Tahan)**

Hasil tes VO2Max menunjukkan bahwa 29 atlet (96,67%) berada pada kategori kurang sekali dan 1 atlet (3,33%) berada pada kategori kurang. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan daya tahan anaerobik para atlet masih sangat rendah. Rendahnya daya tahan ini kemungkinan disebabkan oleh program latihan yang lebih menekankan pada teknik permainan dibandingkan latihan daya tahan khusus, intensitas dan durasi latihan anaerobik yang belum maksimal, serta faktor eksternal seperti pola hidup dan kebiasaan fisik atlet di luar latihan yang kurang mendukung.

Perbedaan antar kelompok memang tidak signifikan karena hampir semua atlet berada pada kategori rendah. Namun, kondisi ini sekaligus menunjukkan bahwa aspek daya tahan merupakan kelemahan utama atlet SSB Bocah Junior dibanding komponen fisik lainnya. Menurut Sukadiyanto dalam (lestari, 2013) menyatakan bahwa daya tahan merupakan faktor penting dalam Sepakbola karena berhubungan dengan kemampuan atlet untuk tetap tampil optimal sepanjang pertandingan  $2 \times 45$  menit. Oleh karena itu, diperlukan program latihan anaerobik yang lebih terarah, seperti continuous running, interval training, atau circuit training, agar kapasitas VO<sub>2</sub>Max para atlet dapat meningkat secara bertahap.

### **Keseluruhan Kondisi Fisik Atlet**

Berdasarkan hasil tes kondisi fisik atlet SSB Bocah Junior U-15, dapat disimpulkan bahwa setiap komponen memiliki karakteristik yang berbeda. Aspek kecepatan masih didominasi oleh kategori kurang, yang menunjukkan perlunya peningkatan melalui latihan spesifik seperti sprint interval dan plyometric. Aspek kelincahan relatif lebih baik, dengan sebagian besar atlet berada pada kategori baik hingga baik sekali, sehingga dapat dikatakan sebagai salah satu keunggulan fisik yang sudah mulai terbentuk melalui aktivitas permainan Sepakbola. Sementara itu, aspek daya tahan anaerobik (VO<sub>2</sub>Max) menjadi kelemahan terbesar karena hampir seluruh atlet berada pada kategori rendah, sehingga perlu diberikan perhatian khusus melalui program latihan daya tahan yang lebih terstruktur.

Dengan demikian, pembinaan kondisi fisik atlet SSB Bocah Junior U-15 perlu diarahkan secara lebih seimbang. Kecepatan dan daya tahan anaerobik harus ditingkatkan agar setara dengan kelincahan, sehingga ketiga komponen tersebut dapat berkembang secara harmonis dan mendukung performa atlet dalam pertandingan.

## **D. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet sepakbola usia 15 tahun di SSB Bocah Junior Tanjung Jabung Barat menunjukkan hasil yang beragam pada tiga aspek tes fisik, yaitu kecepatan, kelincahan, dan daya tahan (VO<sub>2</sub>Max). Dari ketiga komponen tersebut, hanya tes kelincahan yang tergolong baik, sedangkan kecepatan berada pada kategori kurang dan daya tahan (VO<sub>2</sub>Max) berada pada kategori sangat kurang. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet masih perlu ditingkatkan, terutama pada aspek kecepatan dan daya tahan. Dominasi hasil kurang pada dua aspek tersebut menandakan perlunya perbaikan serius dalam program latihan fisik yang diterapkan. Hasil penelitian ini juga mengindikasikan bahwa pendekatan latihan yang ada

belum cukup efektif dalam meningkatkan seluruh aspek kondisi fisik, khususnya kapasitas anaerobik dan kecepatan. Variasi hasil antar atlet menunjukkan adanya perbedaan tingkat kondisi fisik yang dapat disebabkan oleh faktor genetik, motivasi, serta keteraturan dalam mengikuti latihan. Oleh karena itu, peran pelatih sangat krusial dalam memantau dan mengevaluasi perkembangan fisik atlet secara berkala, agar intensitas serta jenis latihan dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan masing-masing individu.

#### **E. DAFTAR PUSTAKA**

- 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(4), 373–386. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.751>
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3). [://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270](https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270)
- Djohan. (2017). The Correlation between Flexibility and Strength of Arm Muscle with Swimming Speed. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(4), 380. Firdaus, V. R., & Fahrizqi, E. B. (2023). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Passing Bawah pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 2 Kalianda. *Journal of Physical Education (JouPE)*, 4(1), 8–13.
- Gusti, I., Ngurah, P., Santika, A., Ayu, K., Widhiyanti, T., Luh, N., Indrawathi, P., Putu, I., Kresnayadi, E., Widiantri, G., Kadek, I., & Pranata, Y. (2021). *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. [http://repository.unpkediri.ac.id/2935/4/jurnal\\_bali\\_bali\\_lengkap.pdf](http://repository.unpkediri.ac.id/2935/4/jurnal_bali_bali_lengkap.pdf)
- Handoko, D., & Gumantan, A. (2021). Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Olahraga di SMAN 1 Baradatu. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.951>
- No Title. (2021).
- Nurmansyah. (2014). Analisis Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Tim Sepakbola Smpn 1 Pancarijang Sidenreng Rappang. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 1–20.
- Permadi, A. A., & Fernando, R. (2021). Hubungan Keterampilan, Kondisi Fisik dan Psikologi terhadap Performance Pemain Sepakbola. *Indonesia Performance Journal*, 5(1), 14–20. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko>
- Pokhrel, S. (2024). No TitleEΛENH. *Aγαη*, 15(1), 37–48.

- Pratama, A. C. M., & Laksana, A. T. (2020). Lahirnya kembali PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) Tahun 1950-1954. *Avatara*, 10(1), 1-9.
- Priyo Utomo, N., & Indarto, P. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Passing dalam Sepakbola. *Jurnal Porkes*, 4(2), 87-94. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4578>
- QA Gemael, F Kurniawan, D. I. (2020). COMPETITOR : Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga SHOOTING DALAM PEMBELAJARAN SEPAK BOLA DI KELAS XI. 12, 35-40.
- Rahman, F., Budi, I. S., Al Athfal, M. A., Hisanah, H. A., & Haya, A. F. (2022). Program Latihan Keseimbangan Untuk Peningkatan Profil Keseimbangan Individu Lanjut Usia: Critical Review. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes* Bandung, 14(1), 23-30. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v14i1.1852>
- Sari, N. N., Sofiyan, S., & Amalia, R. (2021). Implementasi Online Learning Model Pembelajaran Savi (Somatic, Auditory, Visualization, Intellectually) Dengan Aplikasi Ispring Terhadap Hasil Belajar Siswa Dan Karakter Mandiri. *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik*, 2(2), 37-43. <https://doi.org/10.33365/ji-mr.v2i2.1412>
- Studi, P., Jasmani, P., Keguruan, F., Ilmu, D. A. N., Bina, U., Getsemepena, B., & Aceh, B. (2023). Pengaruh latihan circuit training terhadap peningkatan kondisi fisik pada atlet tim sepak bola kaway xvi kabupaten aceh barat.
- Turang, G. J. V, Sambiran, S., & Monintja, D. K. (2021). Strategi Dinas Kepemudaan dan Olahraga Dalam Pembinaan Olahraga (Studi di Dinas Kepemudaan dan Olahraga Kota Kotamobagu). *Jurnal Governance*, 1(2), 1- 9.
- Umam, K., & Anam, K. (2023). Analisis Kecepatan, Kelincahan dan Daya Tahan Pemain Sepakbola di Klub Sukodono FC. *Multiverse: Open Multidisciplinary Journal*, 2(2), 146- 153. <https://doi.org/10.57251/multiverse.v2i2.1079>
- Wahyuno, D. (2014). Studi Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Persatuan Sepakbola Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu. *Repository UNIB*, 31-40.
- Wicaksana, A. (2016). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186-192. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- 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(4), 373-386. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.751>
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3).

<https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>

- Djohan. (2017). The Correlation between Flexibility and Strength of Arm Muscle with Swimming Speed. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(4), 380. Firdaus, V. R., & Fahrizqi, E. B. (2023). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Passing Bawah pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 2 Kalianda. *Journal of Physical Education (JouPE)*, 4(1), 8–13.
- Gusti, I., Ngurah, P., Santika, A., Ayu, K., Widhiyanti, T., Luh, N., Indrawathi, P., Putu, I., Kresnayadi, E., Widiantri, G., Kadek, I., & Pranata, Y. (2021). Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi. [http://repository.unpkediri.ac.id/2935/4/jurnal\\_bali\\_bali\\_lengkap.pdf](http://repository.unpkediri.ac.id/2935/4/jurnal_bali_bali_lengkap.pdf)
- Handoko, D., & Gumantan, A. (2021). Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Olahraga di SMAN 1 Baradatu. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.951>
- No Title. (2021).
- Nurmansyah. (2014). Analisis Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Tim Sepakbola Smpn 1 Pancarjang Sidenreng Rappang. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 1–20.
- Permadi, A. A., & Fernando, R. (2021). Hubungan Keterampilan, Kondisi Fisik dan Psikologi terhadap Performance Pemain Sepakbola. *Indonesia Performance Journal*, 5(1), 14–20. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko>
- Pokhrel, S. (2024). No TitleΕΛΕΝΗ. Αγαη, 15(1), 37–48.
- Pratama, A. C. M., & Laksana, A. T. (2020). Lahirnya kembali PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) Tahun 1950-1954. *Avatarā*, 10(1), 1–9.
- Priyo Utomo, N., & Indarto, P. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Passing dalam Sepak Bola. *Jurnal Porkes*, 4(2), 87–94. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4578>
- QA Gemael, F Kurniawan, D. I. (2020). COMPETITOR : Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga SHOOTING DALAM PEMBELAJARAN SEPAKBOLA DI KELAS XI. 12, 35–40.
- Rahman, F., Budi, I. S., Al Athfal, M. A., Hisanah, H. A., & Haya, A. F. (2022). Program Latihan Keseimbangan Untuk Peningkatan Profil Keseimbangan Individu Lanjut Usia: Critical Review. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 14(1), 23–30. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v14i1.1852>
- Sari, N. N., Sofiyan, S., & Amalia, R. (2021). Implementasi Online Learning Model Pembelajaran

- Savi (Somatic, Auditory, Visualization, Intellectually) Dengan Aplikasi Ispring Terhadap Hasil Belajar Siswa Dan Karakter Mandiri. *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik*, 2(2), 37–43. <https://doi.org/10.33365/ji-mr.v2i2.1412>
- Studi, P., Jasmani, P., Keguruan, F., Ilmu, D. A. N., Bina, U., Getsempena, B., & Aceh, B. (2023). Pengaruh latihan circuit training terhadap peningkatan kondisi fisik pada atlet tim Sepakbola kaway xvi kabupaten aceh barat.
- Turang, G. J. V, Sambiran, S., & Monintja, D. K. (2021). Strategi Dinas Kepemudaan dan Olahraga Dalam Pembinaan Olahraga (Studi di Dinas Kepemudaan dan Olahraga Kota Kotamobagu). *Jurnal Governance*, 1(2), 1– 9.
- Umam, K., & Anam, K. (2023). Analisis Kecepatan, Kelincahan dan Daya Tahan Pemain Sepakbola di Klub Sukodono FC. *Multiverse: Open Multidisciplinary Journal*, 2(2), 146–153. <https://doi.org/10.57251/multiverse.v2i2.1079>
- Wahyuno, D. (2014). Studi Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Persatuan Sepakbola Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu. *Repository UNIB*, 31–40.
- Wicaksana, A. (2016). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186–192. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>