

Profil Kondisi Fisik Klub Sepak Bola Remaja Toga Kecamatan Ampibabo Kabupaten Parigi Moutong

Tri Murtono¹, Delvi Kristanti Lilo², Didik Purwanto³

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Tadulako

²Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Tadulako

³Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Tadulako

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepak bola remaja. Metode penelitian merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, desain penelitian yang digunakan adalah survei dan tes. Populasi dalam penelitian ini yaitu club sepak bola Remaja Toga Kecamatan Ampibabo Kabupaten Parigi Moutong yang berjumlah 20 orang pemain. Instrument tes kondisi fisik meliputi kekuatan *sip up*, *push up*, *squat jump*, daya ledak *vertical jump*, kelincahan *shuttle run*, kecepatan *sprint*, daya tahan VO2max, dan kelentukan *sit and reach*, dan tes daya tahan VO2max menggunakan *bleep test*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk presentase, Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik club sepak bola Remaja Toga Kecamatan Ampibabo Kabupaten Parigi Moutong berada pada kategori "Baik sekali" sebesar 0% (0 orang), "Baik" sebesar 10% (2 orang), "Sedang" sebesar 75% (15 orang), "Kurang" sebesar 15% (3 orang), "Kurang sekali" sebesar 0% (0 orang). Jadi dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik club sepak bola Remaja Toga Kecamatan Ampibabo Kabupaten Parigi Moutong berada pada kategori "Sedang" sebesar 75%.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, profil, sepakbola

Abstract

The purpose of this study was to determine the physical condition of youth soccer players. The research method is a quantitative descriptive research, the research design used is surveys and tests. The population in this study was the Toga Youth football club, Ampibabo District, Parigi Moutong Regency, which consisted of 20 players. Physical condition test instruments include sip up strength, push up, squat jump, vertical jump explosive power, shuttle run agility, sprint speed, VO2max endurance, and flexibility sit and reach, and VO2max endurance test using a bleep test. Data analysis techniques using quantitative descriptive analysis presented in the form of percentages, The results showed that the physical condition of the Toga Youth soccer club, Ampibabo District, Parigi Moutong Regency was in the category of "Very Good" by 0% (0 people), "Good" by 10% (2 people), "Medium" by 75% (15 people), "Less" by 15% (3 people), "Less" by 0% (0 people). So it can be seen that the profile of the physical condition of the Toga Youth football club, Ampibabo District, Parigi Moutong Regency is in the "Medium" category of 75%.

Keywords: Physical condition, profile, football

Correspondence author: Tri Murtono, Universitas Tadulako, Indonesia.

Email: trimurtono57@gmail.com



Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training) is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Olahraga telah menjadi salah satu jenis hiburan yang paling populer selama berabad-abad (Purwanto, 2022). Berlatih dan menonton olahraga itu mengasyikkan, sehat, tidak terduga, dan membuat kita merasa hidup (Ćwiklinski et al., 2021). Selain itu olahraga sangat penting untuk mendukung pembentukan watak dan kepribadian, sportivitas, disiplin dan peningkatan prestasi yang bisa membangkitkan rasa bangga bagi diri seseorang dan persatuan nasional (Risanggih et al., 2022). Pentingnya olahraga ini di negara berkembang tidak dapat dilebih-lebihkan karena memiliki potensi untuk berkontribusi pada pengembangan pribadi dan sosial (Bello et al., 2020). Manusia tidak bisa dipisahkan dari olahraga, salah satu cabang olahraga yang paling digemari sepak bola (Suganda, 2017). Sepak bola adalah salah satu permainan olahraga beregu yang mewujudkan seluruh Gerakan ada di dalamnya, di mana Gerakan tersebut membutuhkan kemampuan fisik yang prima terhadap setiap pemainnya (Kumbara et al., 2018).

Sepak bola merupakan alat penghubung antara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda dan juga sebagai sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang dari segi ekonomi, politik, kebudayaan dan agama dikenal dengan bola kaki. Jadi sepak bola pada dasarnya adalah olahraga yang dimainkan dengan menggunakan kaki. Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Untuk bisa membuat gol, siswa harus tangkas, sigap, cepat dan baik dalam mengontrol bola (Pradana & Bulqini, 2018). Remaja Toga adalah salah satu club sepak bola local yang ada di Kecamatan Ampibabo Kabupaten Parigi Moutong yang mulai eksis di tahun 1967, dua tahun setelah Desa Toga resmi berdiri. Club sepak bola ini telah melalui perjalanan Panjang dalam pertandingan, hingga kini club sepak bola ini telah banyak menghasilkan pemain-pemain yang hebat dan berbakat hingga club sepak bola Remaja Toga ini menjadi salah satu club sepak bola yang cukup disegani di Kecamatan Ampibabo bahkan di Kabupaten Parigi

Moutong, club Remaja Toga juga sering mengikuti kompetisi- kompetisi bergengsi yang ada di Kabupaten Parigi Moutong.

Remaja Toga sebagai salah satu club sepak bola local yang ada di Kecamatan Ampibabo Kabupaten Parigi Moutong, club Remaja Toga ini mulai aktif Kembali di akhir tahun 2021 dan hingga latihan khusus untuk meningkatkan kecepatan dan daya tahan serta kekuatan fisik dan teknik dalam bertanding. Dari proses latihan panjang yang dilakukan evaluasi pasca pertandingan uji coba sering diadakan untuk mengoreksi pemain hingga dapat diperoleh kesimpulan bahwa kondisi fisik pemain sangat mempengaruhi pola permainan, di mana beberapa pemain mengalami kelelahan dimenit- menit akhir pertandingan, namun pemain yang lain masih baik- baik saja. Hal ini menimbulkan pertanyaan besar apakah kondisi fisik pemain club sepak bola Remaja Toga ini telah optimal atau tidak disaat mengikuti turnamen nantinya di Kabupaten Parigi Moutong.

Kondisi fisik adalah kemampuan tubuh yang dimiliki seorang atlet, berhubungan langsung dengan keadaan fisik seseorang, seperti postur tubuh, struktur tubuh, berat badan, dan keadaan fisiologis dalam tubuhnya, seperti fungsi jantung, paru-paru, dan otot-otot (Hambali & Suwandar, 2019). Kondisi fisik dengan latihan yang dilakukan secara teratur pada setiap sesi latihannya dengan tingkat beban yang sedikit demi sedikit ditingkatkan dalam latihan fisik maka semakin sering diberikan oleh pemain akan terjadi perubahan, dan akan baik dalam setiap gerakannya. Kondisi fisik adalah satu kesatuan dari komponen- komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (Ridwan, 2020). Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari system tubuh sehingga memungkinkan atlet meraih prestasi yang lebih baik (Samolenko, 2020), (Bondarenko, 2015), (Andreeva, 2020).

Kondisi fisik dianggap sebagai salah satu penanda kesehatan yang paling penting (Pelin et al., 2020). Dalam pembentukan seorang atlet yang berprestasi, maka seorang atlet harus sudah melalui tahapan-tahapan latihan fisik, dimana latihan fisik adalah pondasi awal seorang atlet untuk

masuk tahapan yang lebih tinggi (Sungkawa, 2018). Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatannya dan pemeliharannya, yang meliputi: 1) Kekuatan (strength), 2) Daya tahan (endurance), 3) Daya ledak otot (muscular power), 4) Kecepatan (speed), 5) Daya lentur (flexibility), 6) Kelincahan (agility), 7) Koordinasi (coordination), 8) Keseimbangan (balance), 9) Ketepatan (accuracy), 10) Reaksi (reaction) (Wiwoho et al., 2014).

Komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam permainan sepak bola antara lain kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, kelentukan. Peningkatan prestasi olahraga suatu hal yang telah lama menjadi permasalahan, justru terkadang timbul dalam pikiran bahwa sampai di manakah sebenarnya batas prestasi manusia di dalam suatu cabang olahraga khususnya sepak bola.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang profil kondisi fisik club sepak bola Remaja Toga Kecamatan Ampibabo Kabupaten Parigi Moutong.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut (Arikunto, 2017), penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengatasi status suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Toga Kecamatan Ampibabo Kabupaten Parigi Moutong. Adapun pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada bulan Mei tahun 2022. Populasi Penelitian adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2017). Populasi adalah yang terdiri dari objek ataupun subjek kualitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2017). Dalam hal ini populasi penelitian adalah pemain club sepak bola Remaja Toga berjumlah 20 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk pengambilan data yang berkaitan dengan profil kondisi fisik pada club sepak bola Remaja Toga dilakukan dengan 6 tes yaitu: Instrument tes kondisi fisik meliputi kekuatan *sip up*, *push up*, *squat jump*, daya ledak *vertical jump*, kelincahan *shuttle run*, kecepatan *sprint*, daya tahan VO2max, dan kelentukan *sit and reach*, dan tes daya tahan VO2max menggunakan *bleep test*. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistic deskriptif. Data yang diperoleh tiap-tiap item tes merupakan data kasar dari hasil tiap tes yang dicapai atlet. Kemudian data dimaknai, yaitu dengan mengkategorikan data, pengkategorian dikelompokkan menjadi lima kategori, yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang, sangat kurang, sedangkan pengkategorian menggunakan acuan lima batasan norma sebagai berikut:

Tabel 1 norma pengkategorian hasil tes

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 SD < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

Keterangan:

M : Nilai Rata-Rata

SD : Standar Deviasi

X : Skor

Langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari peneliti yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari peneliti ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% = \dots \%$$

Keterangan:

P : Presentase yang dicari

F : Frekuensi

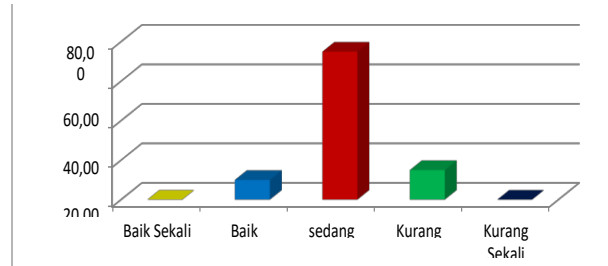
N : Jumlah responden

HASIL

Hasil tes kondisi fisik club sepak bola Remaja Toga Kecamatan

Ampibabo Kabupaten Parigi Moutong dapat dilihat pada lampiran. Apabila ditampilkan dalam gambar diagram batang maka data profil kondisi fisik club sepak bola Remaja Toga Kecamatan Ampibabo Kabupaten Parigi Moutong.

Gambar 1. Data Kondisi Fisik



Dari deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang profil kondisi fisik club sepak bola Remaja Toga Kecamatan Ampibabo Kabupaten Parigi Moutong. Diperoleh hasil bahwa profil kondisi fisik club sepak bola Remaja Toga Kecamatan Ampibabo Kabupaten Parigi Moutong adalah berkategori “Baik” dengan pertimbangan frekuensi terbanyak. Pada kategori “Baik Sekali” 0 atau (0%). Kategori “Baik” dengan frekuensi sebanyak 2 atau (10%), kategori “Sedang” dengan frekuensi sebanyak 15 atau (75%), kategori “Kurang” dengan frekuensi sebanyak 3 atau (15%), dan kategori “Kurang Sekali” dengan frekuensi 0 atau (0%).

PEMBAHASAN

Secara rinci, profil kondisi fisik club sepak bola Remaja Toga Kecamatan Ampibabo Kabupaten Parigi Moutong yang terdiri atas kekuatan otot, daya ledak, kelincahan, kecepatan, kelentukan, dan daya tahan (VO2Max). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan *sit up* club sepak bola Remaja Toga Kecamatan Ampibabo Kabupaten Parigi Moutong. Dalam kategori baik sekali sebesar 1 orang atau 5.00%, diikuti dengan kategori baik sebesar 3 orang atau 15.00%, kategori sedang 6 orang atau sebesar 30.00%, kategori kurang 10 orang atau sebesar 50.00%, dan kategori kurang sekali 0 orang atau sebesar 0%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan *push up* club sepak bola Remaja Toga Kecamatan Ampibabo Kabupaten Parigi Moutong. Dalam

kategori baik sekali sebesar 0 orang atau 0%, diikuti dengan kategori baik sebesar 1 orang atau 5.00%, kategori sedang 12 orang atau sebesar 60.00%, kategori kurang 7 orang atau sebesar 35.00%, dan kategori kurang sekali 0 orang atau sebesar 0%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan *squat jump* club sepak bola Remaja Toga Kecamatan Ampibabo Kabupaten Parigi Moutong. Dalam kategori baik sekali sebesar 0 orang atau 0%, diikuti dengan kategori baik sebesar 18 orang atau 90.00%, kategori sedang 2 orang atau sebesar 10.00%, kategori kurang 0 orang atau sebesar 0%, dan kategori kurang sekali 0 orang atau sebesar 0%. Dari hasil penelitian tentang kekuatan, kekuatan sangat dibutuhkan dalam olahraga sepakbola. Kekuatan adalah kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal dan kekuatan otot adalah kualitas yang memungkinkan pengembangan ketegangan otot dalam kontraksi yang maksimal.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil tes daya ledak (*Vertical Jump*) club sepak bola Remaja Toga Kecamatan Ampibabo Kabupaten Parigi Moutong. Dalam kategori baik sekali sebesar 20 orang atau 100%, diikuti dengan kategori baik sebesar 0 orang atau 0%, kategori sedang 0 orang atau sebesar 0%, kategori kurang 0 orang atau sebesar 0%, dan kategori kurang sekali 0 orang atau sebesar 0%. Daya ledak merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan hampir di semua cabang olahraga (Nurhasan dan Hasanudin, 2007).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan (*Shuttle Run*) club sepak bola Remaja Toga Kecamatan Ampibabo Kabupaten Parigi Moutong. Dalam kategori baik sekali 3 orang atau 15.00%, diikuti dengan kategori baik 10 orang atau 50.00%, kategori sedang 7 orang atau 35.00%, kategori kurang 0 orang atau sebesar 0%, dan kategori kurang sekali 0 orang atau sebesar 0%. Kelincahan sangat dibutuhkan oleh pemain sepakbola.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil tes daya tahan (VO2Max) club sepak bola Remaja Toga Kecamatan Ampibabo Kabupaten Parigi Moutong. Dalam kategori baik sekali 7 orang atau 35.00%, diikuti dengan

kategori baik 6 orang atau 30.00%, kategori sedang 4 orang atau 20.00%, kategori kurang 0 orang atau sebesar 0%, dan kategori kurang sekali 3 orang atau sebesar 15.00%. Daya tahan sering dikaitkan intensitas kerja yang dilakukan oleh seorang olahragawan. Keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah melakukan kegiatan tersebut (Indrayana, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kecepatan club sepak bola Remaja Toga Kecamatan Ampibabo Kabupaten Parigi Moutong. Dalam kategori baik sekali 0 orang atau 0%, diikuti dengan kategori baik 6 orang atau 30.00%, kategori sedang 8 orang atau 40.00%, kategori kurang 6 orang atau sebesar 30%, dan kategori kurang sekali 0 orang atau sebesar 0%. Untuk menunjang prestasi, maka kecepatan merupakan komponen fisik yang sangat diperlukan. Kecepatan bukan hanya menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, tetapi dapat pula menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Paturohman et al., 2018).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil tes kelentukan (*sit and reach*) club sepak bola Remaja Toga Kecamatan Ampibabo Kabupaten Parigi Moutong. Dalam kategori baik sekali 0 orang atau 0%, diikuti dengan kategori baik 11 orang atau 55.00%, kategori sedang 9 orang atau 45.00%, kategori kurang 0 orang atau sebesar 0%, dan kategori kurang sekali 0 orang atau sebesar 0%. Efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri dalam segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Kelentukan berperan sangat penting dalam sebuah cabang olahraga nomor lari, lempar dan lompat, yang mana penerapannya untuk menunjang dari segi kelentukan atlet dalam bergerak disetiap nomor perlombaannya (Putra et al., 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik club sepak bola Remaja Toga Kecamatan Ampibabo Kabupaten Parigi Moutong yang memiliki kategori “Baik sekali” dengan

frekuensi 0 atau (0%). Kategori “Baik” dengan frekuensi sebanyak 2 atau (10%), kategori “Sedang” dengan frekuensi sebanyak 15 atau (75%), kategori “Kurang” dengan frekuensi sebanyak 3 atau (15%), dan kategori “Kurang sekali” dengan frekuensi 0 atau (0%).

REFERENSI

- Arikunto, S. (2017). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bello, B., Sa'Ad, U. B., Ibrahim, A. A., & Mamuda, A. A. (2020). Pattern and risk factors of sport injuries among amateur football players in Kano, Nigeria. *Human Movement*, 21(4), 61–68. <https://doi.org/10.5114/hm.2020.93425>
- Ćwiklinski, B., Giełczyk, A., & Choraś, M. (2021). Who will score? A machine learning approach to supporting football team building and transfers. *Entropy*, 23(1), 1–12. <https://doi.org/10.3390/e23010090>
- Hambali, S., & Suwandar, E. (2019). Body Mass Index Artistic Gymnastics Athlete in West Java. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 4(2), 84. <https://doi.org/10.33222/juara.v4i2.517>
- Nurhasan dan Hasanudin. (2007). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Bandung: UPI Press.
- Purwanto, D. (2022). Pengaruh Latihan Shooting dengan Metode Zig-zag dan Bola Diam Terhadap Akurasi Shooting. *Jurnal Porkes*, 5(2), 510–520. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.6176>
- Risanggih, D., Bhaikhaqy, A., Prayoga, A. S., Widhiya, A., & Utomo, B. (2022). Pengaruh Latihan Menggunakan Metode Halangan Dan Target Terhadap Pointing Olahraga Petanque Pada Usia 10-12 Tahun. *Jurnal Porkes (Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi)*, 5(1), 146–157. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta.
- Wiwoho, H. A., Junaidi, S., & Sugiarto. (2014). Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA N 02 Ungaran Tahun 2012. *Journal of Sport Sciences and Fitness Di Semarang*, 5(2), 44–48. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/view/6210/4687>

- Andreeva, O. V. (2020). Modern Approach to the use of Fitness Technology as a Means to Improve the Physical Condition of Youth. *Scientific Journal National Pedagogical Dragomanov University*, 7(127), 9–14. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2020.7\(127\).02](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2020.7(127).02)
- Bondarenko, W. (2015). Kondisi Fisik Taruna Akademi Dalam Negeri Nasional. *Scientific Journal National Pedagogical Dragomanov University*, 81.S 2015, 136–140. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2020.6\(126\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2020.6(126).22)
- Indrayana, B. (2012). Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training dan Fartlek terhadap Daya Tahan Kardiovaskular pada Atlet Junior Putra Taekwondo Wild Club Medan 2006/2007. *Jurnal Cerdas Syifa*, 1(1), 1–10.
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada PORPROV 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35. <https://doi.org/https://10.24114/jik.v17i2.12297>
- Paturohman, A. D., Mudian, D., & Haris, I. N. (2018). Hubungan Antara Kecepatan Lari Dan Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V Sd Negeri Ciwiru Kecamatan Dawuan. *Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, 4(1), 1–9.
- Pelin, R., Grigoriu, C., Wesselly, T., & Netolitzchi, M. (2020). The perceived level of physical condition in young people aged 20-22 years. *Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal*, 59(2), 143–155. <https://doi.org/10.35189/dpeskj.2020.59.2.5>
- Pradana, P. D. Y., & Bulqini, A. (2018). Analisis Antropometri Dan Kondisi Fisik Siswa SSB Rheza Mahasiswa KU-16. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–9.
- Putra, O., Lesmana, H. S., Ridwan, M., & Donie. (2020). Kelentukan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Atlet Atletik. *Jurnal Patriot*, 2(3), 848–859. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.675>
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65–72. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo142019>

- Samolenko, T. (2020). Analisis Perbandingan Evaluasi Tingkat Kesiapan Fisik Mahasiswa Fakultas Perdagangan Internasional dan Hak. *Scientific Journal National Pedagogical Dragomanov University*, 2 (122) 20, 148–151. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\)30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122)30)
- Suganda, M. A. (2017). Pengaruh Latihan Lingkar Pinball Terhadap Ketepatan Passing Datar Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMK YPS Prabumulih. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(1), 57–61. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24114/jik.v16i1.6452>
- Sungkawa, M. G. G. (2018). Model Latihan Strength Untuk Panjat Tebing Pada Atlet Usia Remaja. *Maenpo*, 8(1), 14–26. <https://doi.org/10.35194/jm.v8i1.913>
- Widiastuti. (2017). *Tes dan pengukuran olahraga* (2nd ed.). Jakarta: Rajawali Pres.