
Analisis Daya Tahan Aerobik dan Kelincahan Siswa Akademi Sepakbola: Tinjauan Berdasarkan Posisi Bermain

Ivory Adelina¹, Khoiril Anam²

¹ Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

² Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan kondisi daya tahan aerobik dan kelincahan siswa akademi sepakbola. Metode penelitian ini menggunakan teknik *porposive sampling* dengan analisis statistik deskriptif. Populasi dari penelitian ini adalah siswa Safin Pati Sports School kelahiran tahun 2008 dengan subjek berjumlah 28 siswa dengan posisi bermain yang berbeda-beda. Jenis penelitian ini yaitu survei dengan teknis tes dan pengukuran dengan melakukan 2 tes komponen kondisi fisik yaitu daya tahan aerobik dan kelincahan. Hasil penelitian berdasarkan analisis data menunjukkan bahwa siswa sepakbola Safin Pati Sports School kelahiran tahun 2008 masuk dalam kategori yaitu : 1) kurang untuk daya tahan aerobik dan 2) sedang untuk kelincahan. Hal ini di dapatkan dari adanya program latihan yang diberikan belum sesuai, perlu di tambah lagi untuk meningkatkan komponen utama kondisi fisik sepakbola supaya tingkat kondisi fisik siswa menjadi baik. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu: 1) berdasarkan tes daya tahan aerobik siswa dengan menggunakan *bleep test* dinyatakan kurang dengan presentase (43%) yang didominasi oleh pemain posisi belakang, dan 2) berdasarkan tes kelincahan siswa dengan menggunakan tes *illinois agility run* dinyatakan sedang dengan presentase (68%) yang didominasi oleh pemain posisi depan.

Kata Kunci: Sepakbola, Daya Tahan, Kelincahan

Abstract

This research aims to determine the aerobic endurance and agility abilities of football academy students. This research method uses a proportional sampling technique with descriptive statistical analysis. The population of this study were Safin Pati Sports School students born in 2008 with 28 students in different playing positions. This type of research is a survey with technical tests and measurements by carrying out 2 physical condition component tests, namely aerobic endurance and agility. The results of research based on data analysis show that Safin Pati Sports School football students born in 2008 fall into the categories namely: 1) poor for aerobic endurance and 2) moderate for agility. This is obtained from the fact that the training program provided is not appropriate, it needs to be added to improve the main components of the physical condition of football so that the level of physical condition of students becomes good. The conclusions of this research are: 1) based on the student's aerobic endurance test using the bleep test, it was stated as poor with a percentage (43%) dominated by rear position players, and 2)

593

Correspondence author: Khoiril Anam, Universitas Negeri Semarang, Indonesia.
Email: khoiril.ikor@mail.unnes.ac.id



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/).

based on the student's agility test using the Illinois Agility Run test, it was stated as moderate with a percentage (68%) which is dominated by forward position players.

Keywords: *Football, Endurance, Agility*

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di dunia, hampir seluruh penjuru dunia mengetahui olahraga ini termasuk Indonesia, hal ini terbukti dengan banyaknya masyarakat yang sering melakukan olahraga ini, mulai dari anak-anak, remaja, pemuda, maupun dewasa sangat sering melakukan olahraga sepakbola. Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan dengan dua tim, dalam dua tim masing masing terdiri atas 11 pemain yang sudah termasuk dengan penjaga gawang (Agustina, 2020). Sepakbola dilakukan untuk hiburan dan meningkatkan kondisi fisik seseorang (Nasution & Suharjana, 2015). Permainan sepakbola dilakukan dengan tujuannya yaitu berusaha memasukan bola ke gawang sebanyak mungkin dan berusaha mempertahankan gawang supaya tidak masuk bola dari lawan (Anam et al., 2019). Aturan di dalam melakukan permainan sepakbola semua tidak diperbolehkan memakai tangan kecuali pemain yang bertugas sebagai penjaga gawang. Pemenang dalam pertandingan sepakbola dapat dilihat melalui tim mana yang dapat mencetak gol terbanyak.

Menjadi pemain sepakbola atau atlet sepakbola merupakan suatu profesi yang memiliki tuntutan dan tanggung jawab yang berat. Performa atlet di dalam pertandingan menjadi salah satu yang berperan penting guna mengetahui target yang sebelumnya sudah ditentukan apakah tercapai atau tidak. Performa memiliki peranan penting yaitu digunakan untuk memantau hasil dari latihan yang diberikan pelatih kepada atlet (Mcguigan et al., 2021). Perlu latihan yang konsisten dan berkesinambungan untuk menghasilkan kondisi fisik yang baik. Kualitas performa dan kebugaran dari seorang atlet dipengaruhi oleh kualitas dari kondisi fisik yang bagus (Putra, 2022). Masing- masing atlet di dalam mempersiapkan latihan sebelumnya harus mengukur kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan pondasi awal dalam menjalankan latihan dan meningkatkan prestasi. Komponen kondisi fisik

merupakan satu kesatuan dimana ketika melakukan peningkatan kondisi fisik seluruh komponen harus juga dikembangkan walaupun dengan dianalisa sesuai kebutuhan dalam cabang olahraga tertentu (Setiyawan, 2017)

Kondisi fisik atlet sepakbola merupakan yang menjadi salah satu mencapai juara, karena di dalam olahraga sepakbola selain teknik, taktik dan mental yang menunjang prestasi kondisi fisik merupakan komponen penting yang harus dimiliki (Limayyasya et al., 2022). Tujuan utama dalam permainan sepakbola ini menjadikan pemain sepakbola memiliki *skill*, mental dan kondisi fisik yang prima supaya dapat bermain dengan tim dengan baik (Hilman, 2016). Pada dasarnya komponen kondisi fisik dalam olahraga sangatlah penting, namun perlu dianalisis lebih dalam lagi untuk komponen kondisi fisik sepakbola yang sangat dominan dalam olahraga sepakbola. Tidak semua komponen kondisi fisik dimiliki keseluruhan oleh setiap pemain sepakbola (Weda, 2021). Kondisi fisik yang berperan dalam sepakbola diantaranya yaitu daya tahan aerobik dan kelincahan (Barrera et al., 2021), (Syarif et al., 2023).

Daya tahan aerobik, kemampuan sekelompok otot dalam mempertahankan energi dalam melakukan aktivitas yang beruntun dibawah tekanan maksimal dalam jangka waktu yang ditentukan (Arjuna, 2019). Dalam olahraga prestasi yang dimaksud daya tahan adalah: 1) kemampuan melawan kelelahan pada beban kerja otot yang berlangsung lama, 2) kemampuan untuk pulih kembali dalam waktu yang sesingkat- singkatnya (Suharjana, 2017). Dalam permainan sepakbola karakteristik yang paling dominan digunakan adalah sistem energi aerobik karena setiap pemain akan banyak melakukan lari sprint berkali-kali untuk melakukan serangan dan merebut bola serta mengamankan daerah sendiri (Prananda et al., 2021).

Kelincahan, salah satu komponen kondisi fisik yaitu mengubah arah di dalam keadaan kecepatan penuh, sehingga harus dilakukan dengan cepat dan efektif untuk menghemat energi yang keluar serta waktu yang di perlukan (Arjuna, 2019). Kelincahan memiliki hubungan dengan kualitas

fisik yang dapat dilatih seperti kekuatan, *power* dan teknik, serta komponen kognitif seperti teknik pemindaian, kecepatan berputar, dan antisipasi (Sheppard & Young, 2007). Pemain sepakbola harus memiliki kemampuan kelincahan dan kemampuan mengubah arah dengan cepat (Puspita et al., 2019). Pemain sepakbola harus memiliki kecepatan yang baik karena kualitas fisik dalam hal kecepatan mempengaruhi keterampilan yang lebih tinggi, serta kognitif yang baik dalam pengambilan keputusan di lapangan (Inglis & Bird, 2016). Kelincahan dipengaruhi oleh faktor genetik atau keturunan dari orang tua, keseimbangan gizi, faktor kecepatan dan kekenyalan otot serta faktor latihan untuk meningkatkan kualitas mobilitas sebagai seorang orang (Koeipakvaen et al., 2019).

Komponen kemampuan fisik harus dimiliki oleh pemain sepakbola. Pemain sepakbola di dalam mencapai ke tahap pemain profesional segala aspek harus di kuasai mulai dari taktik, teknik, mental dan kondisi fisik yang baik. Kontribusi diperlukan antar pelatih dan pemain untuk saling bersinergi untuk menghasilkan pemain yang berkualitas. Salah satu yang dapat dilakukan yaitu dengan pembinaan dan pelatihan sepakbola yang hendaknya dilakukan sejak usia dini. Tidak dipungkiri bahwa pemain sepakbola profesional mereka mengawali sejak usia dini, dengan menjalani latihan dan pembinaan di wadah yang sudah sangat banyak tersedia yaitu sekolah sepakbola maupun akademi sepakbola. SSB dan akademi sepakbola di Jawa Tengah terkhusus di Kabupaten Pati sudah ada untuk menjadi wadah anak usia dini untuk mengembangkan pembinaan dan pelatihan sepakbola, salah satunya yaitu Safin Pati Sports School, yang merupakan salah satu akademi yang memiliki fasilitas yang lengkap dan mencetak pemain sepakbola berbakat.

Peneliti melakukan observasi selama empat bulan dan bertugas sebagai asisten pelatih pada siswa khusus kelahiran tahun 2008 dan selalu datang ketika latihan tanding dan latihan secara langsung dilapangan Safin Pati Sports School. Siswa Safin Pati Sports School ketika proses latihan dan latihan tanding terlihat cepat mengalami kelelahan sehingga hal ini terlihat dari pemain mulai menurun pada saat menit 25 ke atas, kelincahan pada

waktu mengejar bola, pergerakan lambat, dan banyak *passing* yang tidak akurat. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik yang dimiliki oleh siswa Safin Pati Sports School kelahiran tahun 2008 masih belum optimal, sehingga ketika kelelahan maka teknik mengalami penurunan. Hasil wawancara juga dengan pelatih juga beliau menyadari bahwa fisik atletnya kurang terutama dalam hal daya tahan dan kelincahan namun hal ini belum adanya evaluasi program latihan yang diberikan.

Kondisi fisik yang harus dijaga oleh pemain sepakbola merupakan bagian dari strategi untuk pemain dapat meningkatkan teknik, taktik atau strategi dalam bermain sepakbola. Kondisi fisik yang berperan penting dalam olahraga sepakbola diantaranya yaitu daya tahan aerobik dan kelincahan (Barrera et al., 2021), (Syarif et al., 2023). Pemain sepakbola tentu memiliki tugas dan peran yang berbeda-beda pada saat bertanding. Pemain didalam sepakbola sendiri terbagi menjadi pemain depan, pemain tengah, pemain belakang, dan penjaga gawang. Dalam posisi yang berbeda ini, tentu tidak menutup kemungkinan bahwa kondisi fisik serta keterampilan setiap pemain berbeda satu dengan yang lain. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui komponen kondisi fisik berupa daya tahan aerobik dan kelincahan pada pemain sepakbola berdasarkan posisi bermainnya.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai tingkat kondisi fisik pada siswa Safin Pati Sports Shool dengan judul "Analisis Daya Tahan Aerobik dan Kelincahan Siswa Akademi Sepakbola: Tinjauan Berdasarkan Posisi Bermain". Judul penelitian ini, permasalahan yang ada dalam penelitian ini adalah bagaimana daya tahan aerobik dan kelincahan siswa akademi sepakbola baik pada pemain depan, pemain tengah, pemain belakang, dan penjaga gawang

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa

akademi sepakbola di Safin Pati Sports School yang berjumlah 178 siswa dengan sampel berjumlah 28 siswa Safin Pati Sports School. Teknik *purposive sampling* merupakan teknik penarikan sampling yang digunakan dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu siswa kelahiran 2008, bersedia dan mengikuti tes dalam penelitian, dan tidak sedang dalam keadaan cedera atau sakit. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu siswa yang bukan kelahiran tahun 2008, tidak bersedia berpartisipasi dalam penelitian, tidak mengikuti tes pada waktu pengambilan data, sedang mengalami cedera ataupun sakit.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara setiap siswa melakukan 2 item tes yang telah disiapkan dan dengan sampel 28 siswa. Sebelum melakukan tes siswa harus menuliskan berat badan, tinggi badan, usia, serta posisi bermain sepakbola. Tahan selanjutnya peneliti memberikan arahan mengenai alur tes yang akan dilakukan dan dibagi kelompok untuk melakukan tes sesuai dengan pos yang sudah dibagi. Nilai yang telah diperoleh dari kedua tes yang dilaksanakan kemudian dianalisis dan kemudian hasil dari analisis data akan menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat daya tahan aerobik dan kelincahan siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk daya tahan aerobik, instrumen yang digunakan yaitu *bleep test* memiliki validitas sebesar 0,915 dan koefisien reliabilitas 0,868 (Nurhasan & Hasanudin Cholil, 2007: 76). dan untuk tes kelincahan, instrumen yang digunakan yaitu *illinois agility run* dengan validitas 0,82 dan reliabilitas 0,93 (Nurhasan, 2000:34). Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif, hal ini peneliti harus dapat mengidentifikasi topik untuk meyakinkan peneliti lain tentang pentingnya topik yang peneliti ambil. Teknik analisis data penelitian menggunakan metode kuantitatif analisis statistik deskriptif. Data yang sudah ada kemudian di kelompokkan menjadi 5 kategori norma yaitu terdiri dari kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali sesuai dengan masing-masing instrumen. Norma yang digunakan yaitu norma daya tahan aerobik (Suhadak, 2013) dan kelincahan (Zlatev Boyan, 2019). Kemudian

setelah data dimasukkan ke tabel kriteria nilai selanjutnya mencari frekuensi relatif persentase dari hasil kriteria yang diperoleh menggunakan rumus ini:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

f = Frekuensi

N = Jumlah Sampel

Tabel 1. Norma penilaian

Instrumen	Kategori				
	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang Sekali
Bleep Test	>55.9	51.0-55.9	45.2-50.9	38.4-45.1	<38.3
Illinois Agility Run	<15.2	15.2-16.1	16.2-18.1	18.2-18.3	>18.3

HASIL

Penelitian ini mengukur dua komponen kondisi fisik yang memiliki pengaruh dalam bermain sepakbola. Data hasil perhitungan analisis kondisi fisik siswa Safin Pati Sports School sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Statistik Daya Tahan Aerobik dan Kelincahan

Instrumen	N	Min	Max	Mean	Stdev
Bleep Test	28	24,3	49,3	41,35	6,522
Illinois Agility Run	28	16,84	20,4	17,87	0,9221

Selanjutnya data deskriptif statistik kedua tes dikelompokkan berdasarkan posisi bermain ditampilkan pada paparan berikut ini:

Tabel 3. Deskripsi Statistik *Bleep Test*

Instrumen	N	Min	Max	Mean	Stdev
Belakang	10	24,3	45,2	39,33	6,3301
Tengah	7	25,7	49,3	42,04	7,8023
Depan	8	32,5	47,1	43,65	5,1757
Kiper	3	30,6	46,5	40,33	8,528
	28				

Berdasarkan nilai rata-rata tabel deskriptif statistik *bleep test* di atas menunjukkan bawa rata-rata paling rendah ditunjukkan oleh posisi belakang dengan skor rata-rata 39,33 degan jumlah pemain belakang yaitu 10 orang siswa. Sedangkan rata-rata paling tinggi didapatkan oleh posisi pemain depan dengan jumlah pemain 8 orang siswa

Tabel 4. Deskripsi Statistik *Illinois Agility Run*

Instrumen	N	Min	Max	Mean	Stdev
Belakang	10	16,84	19,3	18,03	0,9565
Tengah	7	16,84	19,03	17,8	0,7892
Depan	8	16,94	17,74	17,37	0,2797
Kiper	3	18,55	20,4	19,47	0,925
Jumlah	28				

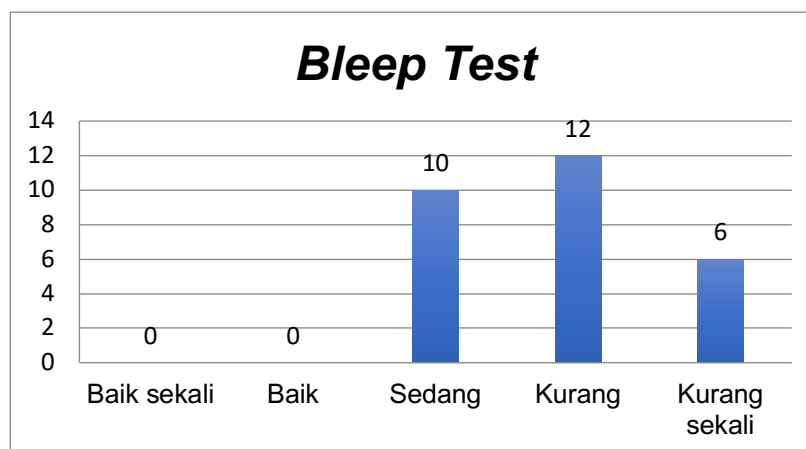
Berdasarkan nilai rata-rata tabel deskriptif statistik *illinois agility run* di atas menunjukkan bawa rata-rata paling rendah ditunjukkan oleh posisi kiper dengan skor rata-rata 19,47 degan jumlah pemain kiper yaitu 3 orang siswa. Sedangkan rata-rata paling tinggi didapatkan oleh posisi pemain depan dengan jumlah pemain 8 orang siswa.

Daya Tahan Aerobik

Tabel 5. Klasifikasi *Bleep Test*

Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
>55.9	0	0%	Baik sekali
51.0-55.9	0	0%	Baik
45.2-50.9	10	36%	Sedang
38.4-45.1	12	43%	Kurang
<38.3	6	21%	Kurang sekali
Total	28	100%	

Dari tabel norma kategorisasi *bleep test* diatas diperoleh 10 (36%) siswa dalam kategori sedang, 12 (43%) siswa dalam kategori kurang, dan 6 (21%) siswa masuk kategori kurang sekali. Data dapat dilihat pada grafik berikut:

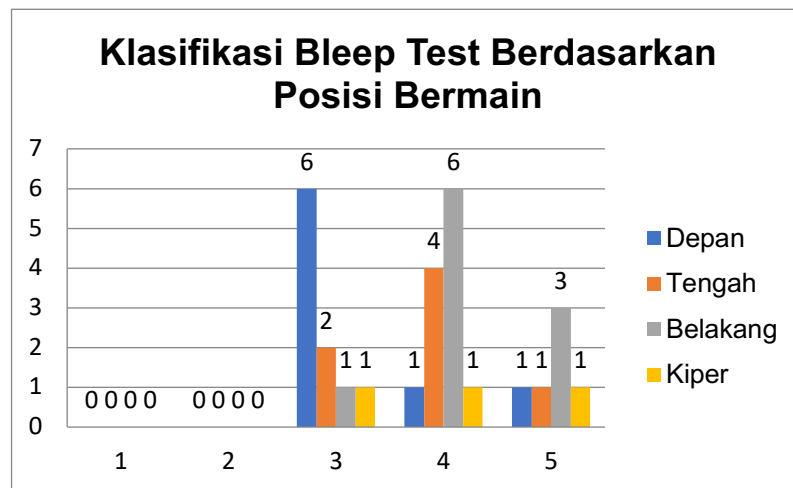


Gambar 1. Grafik *Bleep Test*

Tabel 6. Klasifikasi *Bleep Test* Berdasarkan Posisi Pemain

Kategori	Frekuensi	Posisi bermain			
		D	T	B	K
Baik sekali	0	0	0	0	0
Baik	0	0	0	0	0
Sedang	10	6	2	1	1
Kurang	12	1	4	6	1
Kurang sekali	6	1	1	3	1
Total	28	8	7	10	3

Tabel klasifikasi di atas menunjukkan bahwa dari 8 siswa yang menjadi pemain posisi depan (D) terdapat 6 siswa pada masuk kategori sedang, 1 siswa masuk kategori kurang, dan 1 siswa masuk kategori kurang sekali. Selanjutnya dari 7 siswa yang menjadi pemain posisi tengah (T) terdapat 2 siswa masuk kategori sedang, 4 siswa masuk kategori kurang, dan 1 siswa masuk kategori kurang sekali. Selanjutnya dari 10 siswa yang menjadi pemain posisi belakang (B) terdapat 1 siswa masuk kategori sedang, 6 siswa kategori kurang, dan 3 siswa kategori kurang sekali. Sedangkan dari 3 siswa yang menjadi pemain posisi kiper (K) terdapat 1 siswa masuk kategori sedang, 1 siswa masuk kategori kurang, dan 1 siswa masuk kategori kurang sekali. Dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



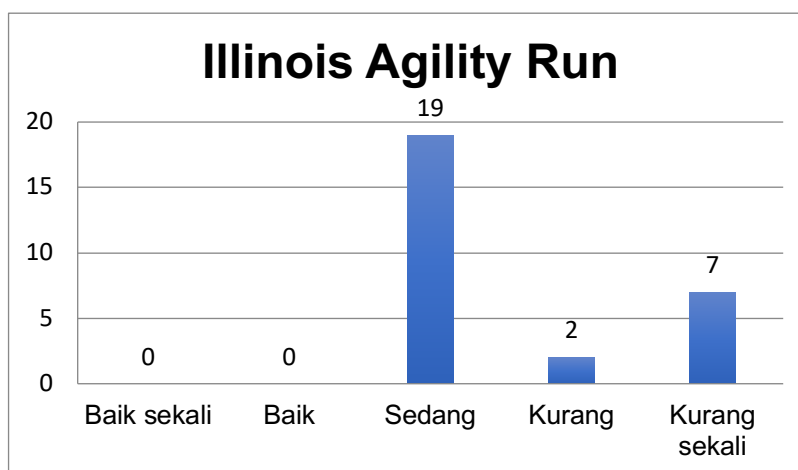
Gambar 2. Grafik Klasifikasi *Bleep Test*

Kelincahan

Tabel 7. Klasifikasi *Illinois Agility Run*

Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
<15.2	0	0%	Baik sekali
15.2-16.1	0	0%	Baik
16.2-18.1	19	68%	Sedang
18.2-18.3	2	7%	Kurang
>18.3	7	25%	Kurang sekali
Total	28	100%	

Dari tabel norma kategorisasi *illinois agility run* diatas diperoleh 19 (68%) siswa dalam kategori sedang, 2 (7%) siswa dalam kategori kurang, dan 7 (25%) siswa masuk kategori kurang sekali. Data dapat dilihat pada grafik berikut:



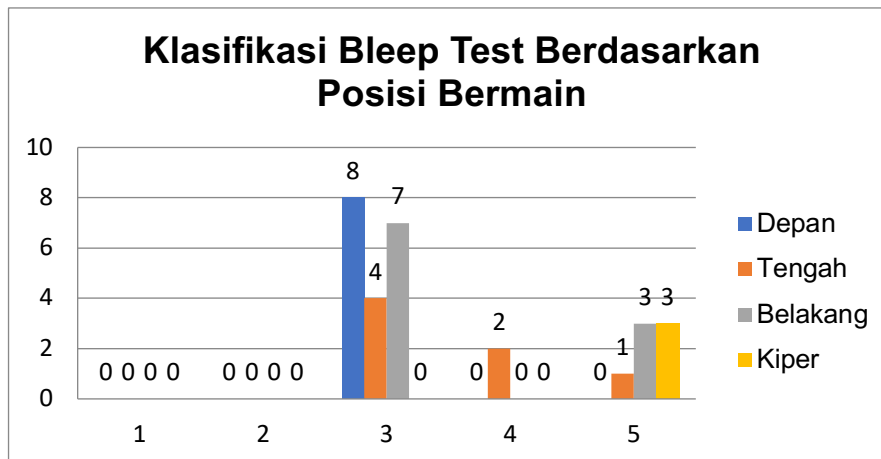
Gambar 3. Grafik *Illinois Agility Run*

Tabel 8. Klasifikasi Tes *Illinois Agility Run* Berdasarkan Posisi Pemain

Kategori	Frekuensi	Posisi bermain			
		D	T	B	K
Baik sekali	0	0	0	0	0
Baik	0	0	0	0	0
Sedang	19	8	4	7	0
Kurang	2	0	2	0	0
Kurang sekali	7	0	1	3	3
Total	28	8	7	10	3

Tabel klasifikasi di atas menunjukkan bahwa dari 8 siswa yang menjadi pemain posisi depan (D) terdapat 6 siswa pada masuk kategori sedang. Selanjutnya dari 7 siswa yang menjadi pemain posisi tengah (T)

terdapat 4 siswa masuk kategori sedang, 2 siswa masuk kategori kurang, dan 1 siswa masuk kategori kurang sekali. Selanjutnya dari 10 siswa yang menjadi pemain posisi belakang (B) terdapat 7 siswa masuk kategori sedang dan 3 siswa kategori kurang sekali. Sedangkan dari 3 siswa yang menjadi pemain posisi kiper (K) terdapat 3 siswa masuk kategori kurang sekali. Dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Gambar 4. Grafik Klasifikasi *Illinois Agility Run*

PEMBAHASAN

Hasil analisis frekuensi tes daya tahan aerobik dengan menggunakan *bleep test* menunjukkan bahwa kemampuan daya tahan siswa Safin Pati Sports School kelahiran tahun 2008 berada pada kategori kurang dengan presentase (43%) sebanyak 12 siswa. Hal ini disebabkan oleh kurangnya latihan daya tahan aerobik pada siswa yang belum diberikan dengan baik oleh pelatih dan masih belum ada evaluasi terkait kemampuan daya tahan siswa yang belum merata. Hal ini perlu dijadikan evaluasi bagi tim pelatih yang menangani dan melatih siswa di Safin Pati Sports School terutama pada kelompok usia kelahiran tahun 2008. Komponen kondisi fisik daya tahan aerobik memiliki peran yang penting, mengingat bahwa bermain sepakbola menggunakan waktu yang lama untuk memainkannya. Sepakbola memerlukan waktu 2 x 45 maka harus memiliki daya tahan yang baik sehingga tidak akan mengalami kelelahan yang berarti ketika menjalani latihan maupun bertanding (Sepriani, 2019). Pernyataan tersebut diperkuat dengan penelitian yang telah dilakukan yaitu bahwa daya tahan aerobik memiliki kontribusi yang signifikan dalam

sepakbola terutama untuk performa sepakbola dalam hal jarak yang ditempuh ketika berlari, kontak dengan bola dan jumlah *sprint* dalam permainan memerlukan daya tahan aerobik (Gunawan, 2019).

Hasil analisis frekuensi kelincahan dengan menggunakan tes *illinois agility run* menunjukkan bahwa kemampuan kelincahan siswa Safin Pati Sports School kelahiran tahun 2008 berada pada kategori sedang dengan presentase (68%) sebanyak 19 siswa. Hal ini meskipun rata-rata pada kategori sedang namun belum cukup hal ini disebabkan oleh kurangnya latihan kelincahan pada siswa yang belum diberikan dengan baik oleh pelatih serta beberapa siswa belum melaksanakan program latihan dengan baik. Hal ini perlu dijadikan evaluasi bagi tim pelatih yang menangani dan melatih siswa di Safin Pati Sports School terutama pada kelompok usia kelahiran tahun 2008. Kelincahan dalam sepakbola sangat penting dimiliki karena didalam sepakbola harus memiliki gerakan-gerakan yang dinamis untuk mengejar bola dengan cepat dengan banyak rintangan (Ridwan, 2020). Pernyataan tersebut diperkuat dengan penelitian yang telah dilakukan yaitu bahwa kelincahan memiliki kontribusi yang signifikan kelincahan terhadap permainan sepakbola (Weda, 2021) dan (Prasetya & Hariadi, 2018).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data serta pembahasan dan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa akademi sepakbola Safin Pati Sports School kelahiran tahun 2008, maka dapat diambil simpulan bahwa: 1) berdasarkan tes daya tahan aerobik siswa dengan menggunakan *bleep test* dinyatakan kurang dengan presentase (43%) yang didominasi oleh pemain posisi belakang, dan 2) berdasarkan tes kelincahan siswa dengan menggunakan tes *illinois agility run* dinyatakan sedang dengan presentase (68%) yang didominasi oleh pemain posisi depan.

REFERENSI

- Agustina, R. S. (2020). Buku Jago Sepak Bola. In *Cemerlang Media Publishing*.
- Anam, K., Subiyono, H. S., & Rahman, M. A. (2019). *Profile of Physical*

- Conditions from UNNES Football Club at Liga Mahasiswa Piala MENPORA 2019.* 362(Acpes), 77–81.
- Aris Gunawan, I. D. M. A. W. K. (2019). Analisis Kondisi Fisik Atlet Sepakbola U-15 SSB PSDM Kebonduren Di Kabupaten Blitar. 123–129.
- Arjuna, F. (2019). Gambaran Komponen Fisik Predominan (Komponen Fisik Dasar) Pelatih Sso Real Madrid Fik Uny Tahun 2016. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 47.
- Barrera, J., Contreras, L. V., Cid, F. M., & Sarmiento, H. (2021). Analysis of the physical and anthropometric components of young Chilean footballers from category Sub-13 to Sub-19. *Retos*, 2041(39), 547–555.
- Hilman, M. (2016). the Physical Condition Profile of Players From. *Journal Student UNY*, 2(1), 1–6.
- Inglis, P., & Bird, S. P. (2016). Reactive agility tests : Review and practical applications . *Journal of Australian Strength and Conditioning Reactive*, 24(October), 62–69.
- Koeipakvaen, T., Safitri, E. M., & Susanto, T. D. (2019). Effect of agility ladder exercises on agility of participants extracurricular futsal at Bina Darma Effect of agility ladder exercises on agility of participants extracurricular futsal at Bina Darma University. *Journal Of Ohysics*, 14(2).
- Limayyasya, G., Atiq, A., Triansyah, A., Haetami, M., Hidasari, F. P., & Marito, C. (2022). Physical conditions of soccer players participating in training during the new normal era. *Medikora*, 21(2), 181–189.
- Mcguigan, H. E., Hassmén, P., Rosic, N., & Stevens, C. J. (2021). Monitoring of training in high-performance athletes: What do practitioners do ? Monitoring of training in high-performance athletes : What do practitioners do ? *The Journal of Sport and Exercise Science*, 5(March), 121–129.
- Nasution, I. E., & Suharjana, S. (2015). Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincahan Dengan Pendekatan Bermain. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 178–193.
- Nurhasan. (2000). Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. Jakarta: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nurhasan & Hasanudin Cholil. (2007). Tes dan pengukuran keolahragaan. Bandung: FPOK-UPI.
- Prananda, Y., Victor, G. S., & Yanti, N. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Endurance Training Untuk Meningkatkan Vo2Max Pemain Sepak Bola Klub Sanherib Fc. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 10(9), 1–8.
- Prasetya, Y. Y., & Hariadi, I. (2018). Profil Kondisi Fisik Atlet Persatuan Sepak Bola Malang U-17 (Persema). *Indonesia Performance Journal*, 2(2), 105–110. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/6707>
- Puspita, D., Kristen, U., Wacana, S., Rayanti, R. E., Kristen, U., & Wacana, S. (2019). *Analisis Gerak Permainan Tradisional Egrang Pada Anak Usia 10 –. July 2020.*
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota

- Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65–72.
- Roy Try Putra, A. W. U. (2022). Sosialisasi Dan Pelatihan Kondisi Fisik Atlet Panahan Kabupaten Banjarnegara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(1), 23–27.
- Sepriani, R. (2019). Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Sekolah Sepakbola Usia 14-16 Tahun. *Jurnal MensSana*, 4(1), 53.
- Setiyawan, S. (2017). Kepribadian Atlet Dan Non Atlet. *Jendela Olahraga*, 2(1), 110–119.
- Sheppard, J., & Young, W. (2007). Agility literature review: Classifications, training and testing. 24(9), 919–932.
- Suhadak, A. (2013). *Survei Tingkay Kemampuan Daya Tahan Aerobik Dab Daya Tahan Anaerobik Pada Sekolah Sepak Bola Tripel's U 13-14 Di Kediri*. 1–8.
- Suharjana, I. K. S. C. (2017). Penguatan karakter disiplin melalui ekstrakurikuler di sekolah. *Prosiding Konferensi Pendidikan Nasional*, 2654–8607, 116–130.
- Syarif, M., Wahyudin, & Sulaeman. (2023). Kontribusi kelincahan terhadap keterampilan tendangan ke gawang pemain sepakbola tim sport science fc. *Jurnal Ilara*, 14(2), 25–30.
- Weda. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186–192.
- Zlatev Boyan, B. V. (2019). Investigation on the „Agility“Skill At 14-To 16-Year-Old Students By Illinois Agility Test. *National SPorts Academy*, November 2019, 442–446.