

Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Minang Sejagat FC U-15

Fadjri Rezki Ananda^{1*}, Afrizal S², Yendrizarl³, Ardo Okilanda⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: fajririski26@gmail.com

ABSTRAK

Profil kondisi fisik adalah sekumpulan data tentang keadaan atau kemampuan fisik seseorang. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui tingkat kondisi fisik pemain Minang Sejagat FC U-15 yang meliputi daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, power (daya ledak) dan koordinasi. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kondisi fisik yang terdiri dari tes daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, power (daya ledak) dan koordinasi. Subjek dalam penelitian adalah pemain Minang Sejagat FC U-15 yang berjumlah 20 pemain. Hasil penelitian diperoleh tingkat kondisi fisik pemain Minang Sejagat FC U-15 dengan hasil daya tahan pada kategori baik sekali sebesar 75 % sebanyak 15 pemain, kekuatan otot perut pada kategori baik sebesar 60 % sebanyak 12 pemain, dan kekuatan otot lengan pada kategori baik sekali sebesar 65 % sebanyak 13 pemain, kecepatan pada kategori baik sebesar 70 % sebanyak 14 pemain, kelincahan pada kategori baik sekali sebesar 60 % sebanyak 12 pemain, keseimbangan pada kategori kurang sekali sebesar 45 % sebanyak 9 pemain, daya ledak pada kategori cukup sebesar 50 % sebanyak 10 pemain, dan koordinasi pada kategori cukup sebesar 45 % sebanyak 9 pemain.

Kata Kunci: Profil, Kondisi Fisik, Sepakbola

Profile of the Physical Condition of Minang Sejagat FC U-15 Football Players

ABSTRACT

A physical condition profile is a collection of data about a person's physical condition or abilities. The aim of this research is to determine the level of physical condition of Minang Sejagat FC U-15 players which includes endurance, strength, speed, agility, balance, power (explosive power) and coordination. This type of research is descriptive research. The method used in this research is a survey. The data collection technique in this research uses physical condition tests consisting of tests of endurance, strength, speed, agility, balance, power (explosive power) and coordination. The subjects in the research were Minang Sejagat FC U-15 players, totaling 20 players. The results of the research obtained the level of physical condition of Minang Sejagat FC U-15 players with endurance results in the very good category of 75% for 15 players, abdominal muscle strength in the good category of 60% for 12 players, and arm muscle strength in the very good category of 65% as many as 13 players, speed in the good category is 70% as many as 14 players, agility in the very good category is 60% as many as 12 players, balance in the very poor category is 45% as many as 9 players, explosive power in the fair category is 50% as many 10 players, and coordination in the sufficient category was 45% with 9 players.

Keywords: *Profile; Physical condition; Football*

PENDAHULUAN

Secara umum kita memahami bahwa olahraga adalah kegiatan jasmani yang dilakukan oleh orang atau kelompok dengan tujuan untuk kebugaran jasmani (Adziman et al, 2017). Kegiatan olahraga adalah untuk semua orang, tanpa memandang perbedaan usia (Aji A, 2021). Olahraga merupakan sarana untuk mengembangkan potensi fisik, mental dan sosial serta sekolah kehidupan (Amirzan et al 2023). Olahraga mengandung banyak nilai yang dapat dipelajari dan dijadikan sebagai sekolah kehidupan. Oleh karena itu, olahraga berpotensi mempengaruhi pembentukan karakter orang-orang yang mengikutinya (Vonnard, 2020). Kepribadian relevan dengan kehidupan sehari-hari, baik dalam keluarga maupun dalam masyarakat (Alsabah et al, 2019). Ayubi (2017) Kegiatan olahraga sudah menjadi kebutuhan hidup masyarakat di Indonesia, baik untuk tujuan prestasi olahraga yang tinggi atau sekedar untuk mengisi waktu luang seperti permainan, senam, sepak bola, bola voli dan juga olahraga bela diri dan lain sebagainya.

Menurut Yendrizal (2018) mengatakan bahwa “Olahraga kompetitif adalah olahraga yang memajukan dan mengembangkan atlet secara terarah, berjenjang, dan berkesinambungan dengan memperebutkan prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi”. Olahraga memainkan peran penting dalam hidupnya. Dalam kehidupan modern saat ini, manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga baik untuk meningkatkan performa maupun menjaga kesehatan tubuh, karena olahraga dapat dilakukan baik laki-laki maupun perempuan (Ayubovna, 2023). Tujuan nasional ini menjadi tanggung jawab seluruh rakyat Indonesia, bukan hanya pemerintah, karena olahraga merupakan bagian dari perantara tujuan nasional Indonesia yaitu mencerdaskan kehidupan masyarakat (Burhaein et al, 2020). Olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta disiplin, dan pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas (Cleland & Cashmore, 2016). Olahraga memang merupakan kebutuhan dasar manusia karena olahraga menjaga kesehatan manusia (Djuyandi et al, 2021). Dengan demikian olahraga menjadi kebutuhan dasar manusia, karena pada dasarnya organ tubuh kita seperti jantung, paru-paru, hati, ginjal dan lain-lain harus selalu dilatih agar dapat berfungsi dengan sempurna dan menjaga kesehatannya melalui olahraga (Fatchutahman, 2023). Olahraga mendorong orang untuk meningkatkan metabolisme mereka sendiri (Handoko & Hadi, 2021). Olahraga juga dapat memperkuat sistem imun, atau sistem imun yang melindungi tubuh kita dari

serangan penyakit. Jika sistem kekebalan tubuh kita melemah, tubuh kita juga rentan terhadap penyakit (Hanief et al, 2016).

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang tidak asing dan populer bagi masyarakat dunia maupun di Indonesia sendiri. Sepakbola ini merupakan olahraga yang merakyat karena banyak diminati dan digemari yang bukan hanya oleh laki-laki saja melainkan dari kaum perempuan juga banyak yang menyukai permainan sepakbola ini baik dari kalangan anak-anak hingga orang dewasa (Hartono & Komarudin, 2020). Selain itu sepakbola ini tidak banyak memerlukan perlengkapan sehingga mudah untuk dimainkan. Hal ini juga bisa menjadi bukti khusus bahwa sepakbola adalah pilihan olahraga yang tepat bagi masyarakat. Permainan ini mempunyai federasi dunia yaitu FIFA (*Federation International Football Association*) yang merupakan federasi sepakbola tertinggi dunia (Yearby et al, 2023). Sedangkan untuk federasi di Indonesia yaitu PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) yang dibentuk tanggal 1 April 1930 (Marsanda & Kurniawan, 2023)

Irfan et al (2020) sepakbola adalah permainan tim yang masing-masing tugas dari pemain terdapat penjaga gawang, bek, gelandang dan penyerang. Masing-masing posisi yang telah diterapkan harus menguasai teknik dengan baik salah satunya keterampilan dasar seperti berlari, menggiring bola, mengoper bola dan menembak bola (Marcel-Millet et al, 2023). Teknik dasar sepakbola termasuk hal terpenting dalam sepakbola. Bermain sepakbola harus menguasai keterampilan dasar pada permainan sepakbola (Nugroho, 2017).

Tujuan dari olahraga sepakbola adalah para pemain saling berusaha untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan saling menjaga gawang agar tidak kemasukan bola dari lawannya tersebut (Wiriawan et al, 2024). Regu dinyatakan menang dalam permainan tersebut adalah regu yang berhasil memasukan bola ke gawang lawan lebih banyak ketimbang masuknya bola ke gawangnya. Namun apabila hasilnya sama maka disebut seri atau draw (Nurudin, 2015).

Berdasarkan kutipan yang diatas bahwa olahraga sepakbola juga membutuhkan kondisi fisik yang prima agar atlet bisa menghasilkan cara bermain yang memuaskan dan mencapai sebuah kemenangan dalam sebuah pertandingan (Jiaxin et al, 2022). Kondisi fisik juga berkaitan kemampuan seseorang saat bermain sepakbola. Banyak faktor penting dalam meraih prestasi pada permainan sepkabola. Okilanda et al (2020)

selain penguasaan teknik, taktik dan kemampuan mental ada faktor lainnya yang juga berpengaruh besar terhadap keberhasilan dalam suatu permainan sepakbola yaitu kondisi fisik.

Parwata et al (2023) kondisi fisik merupakan suatu kekuatan dalam menghadapi tuntutan fisik pada suatu olahraga agar dapat tampil secara optimal. Sedangkan menurut Ramdhani & Syafi'I (2024) kondisi fisik adalah suatu unsur yang dibutuhkan dalam usaha meningkatkan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai suatu syarat keperluan dasar yang tidak dapat dihindarkan.

Menurut Sepdanius et al (2024) kondisi fisik atlet harus disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Pentingnya pelatih dan atlet mengetahui kondisi fisik tersebut bertujuan untuk para pelatih bisa mengetahui dan membuat program latihan yang jelas untuk para atlet, untuk atlet itu sendiri juga harus dapat mengetahui seberapa tahu tentang kondisi fisik yang dia miliki (Wampold & Flückiger, 2023). Karena kondisi fisik ini sangat berguna dan berpengaruh pada saat pertandingan. Ada beberapa kondisi fisik yang harus diketahui oleh para pemain sepakbola seperti daya tahan, kecepatan, daya ledak, kelincahan dan kekuatan (Sudarsono, 2021).

Saat meraih sebuah prestasi sepakbola yang baik selain dari pembinaan dan pelatihan terprogram yang teratur hendaknya pembinaan juga diarahkan kepada pembina kondisi fisik karena kondisi fisik juga salah satu pemegang peranan dalam mencapai tujuan prestasi puncak (Zakiyuddin, 2016). Keberhasilan atau prestasi yang dicapai dalam berolahraga juga membutuhkan kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya (Okilanda et al, 2024).

Berdasarkan penjelesan diatas dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen fisik memiliki pengaruh besar dalam mencapai sebuah prestasi yang lebih tinggi pada permainan sepakbola. Yendrizar et al (2023) Dalam meningkatkan sebuah kondisi fisik para pelatih meberikan program latihan yang di dalam terdapat komponen yang berkaitan dengan kondisi fisik diantaranya daya tahan, kecepatan, kelincahan, daya ledak dan kekuatan. Komponen-komponen tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningktakan kondisi setiap pemain (Zhuang & Wang, 2023).

Oleh karena itu melihat begitu pentingnya tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain dalam bermain dan meraih prestasi dalam bermain sepakbola, membuat penulis tertarik untuk meneliti bagaimana profil kondisi fisik dari para pemain tersebut

dengan judul “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Minang Sejagat FC U-15”.

METODE

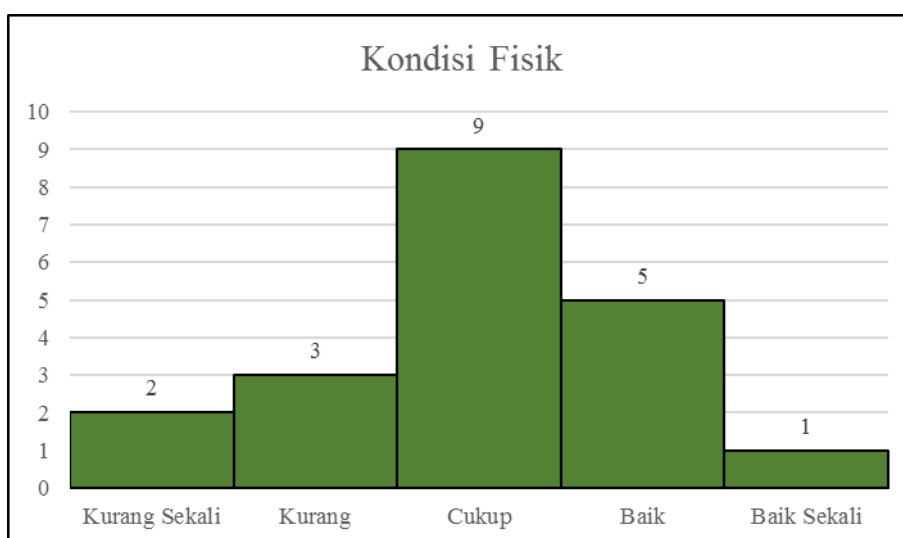
Rancangan penelitian ini adalah kuantitatif dan menggunakan teknik analisis deskriptif. Menurut (Suprihati & Nur Fitria, 2021), penelitian kuantitatif adalah penelitian yang dimulai dengan pengumpulan, interpretasi, dan pembangkitan hasil data serta memerlukan penggunaan angka. (Febrianawati, 2018) “Penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan suatu situasi, kondisi, peristiwa, dan sejenisnya.” Dalam penelitian ini digunakan metode survei dengan teknik pengujian dan pengukuran. Dalam metode penelitian, pengumpulan data bertujuan untuk mengumpulkan informasi sederhana dan juga menjelaskan atau menjelaskan variabel penelitian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik kondisi fisik atlet sepakbola Minang Sejagat FC U-15. Periode penelitian pada tanggal 12-13 Februari 2024. Sampel penelitian untuk artikel ini adalah 20 atlet sepakbola Minang Sejagat FC U-15. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif persentase. Frekuensi relatif atau tabel persentase disebut "frekuensi relatif". Frekuensi yang ditampilkan disini bukanlah frekuensi sebenarnya melainkan frekuensi yang dinyatakan dalam persentase, jadi silahkan dihitung persentase respondennya dengan menggunakan rumus berikut.

HASIL

Setelah diperoleh data masing-masing tes, kemudian data tersebut diubah dalam bentuk t skor untuk menyamakan satuan, sehingga diperoleh data kondisi fisik pemain Minang Sejagat FC U-15. Hasil statistik penelitian untuk kondisi fisik pemain Minang Sejagat FC U-15 yaitu; skor minimum sebesar = 43,45; skor maksimum = 55,27; rerata = 50,00; median = 50,15; modus = 49,17 dan standard deviasi = 2,97. Deskripsi hasil penelitian pemain Minang Sejagat FC U-15 di secara rinci pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Kondisi Fisik Atlet Minang Sejagat FC U-15

Klasifikasi	Kondisi Fisik Atlet		Kategori
	Frekuensi	Persentase	
< 45.54	2	10.00%	Kurang Sekali
45.55 - 48.51	3	15.00%	Kurang
48.52 - 51.47	9	45.00%	Cukup
51.48 - 54.44	5	25.00%	Baik
> 54.45	1	5.00%	Baik Sekali
Jumlah	20	100%	



Gambar 1. Diagram Batang Kondisi Fisik Atlet Minang Sejagat FC U-15

Berdasarkan tabel dan gambar di atas dapat dilihat tingkat kondisi fisik pemain Minang Sejagat FC U-15 yang berkategori baik sekali sebesar 5 % (1 anak), pada kategori baik sebesar 25 % (5 anak), pada kategori cukup 45 % (9 anak), pada kategori kurang sebesar 15 % (3 anak) dan pada kategori kurang sekali 10 % (2 anak).

PEMBAHASAN

Pengkondisian fisik merupakan kebutuhan dasar bagi atlet untuk meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraganya. Salah satunya penting bagi pemain Minang Sejagat FC U-15. Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kebugaran pemain Minang Sejagat FC U-15 sebesar 75% dengan kategori “sangat baik” dengan skor daya tahan sebanyak 15 pemain, dan kategori “sangat baik” dengan skor kekuatan perut sebanyak 15 pemain. Dinilai 60% dalam kategori “Baik”. Ada 12 pemain. Kekuatan lengan 65% kategori “sangat baik” dengan jumlah pemain sebanyak 13 orang, kecepatan 70%

kategori “baik” dengan jumlah pemain sebanyak 14 orang, kelincahan masuk kategori “sangat baik” dengan jumlah pemain sebanyak 14 orang 60% pemain, 12 pemain, keseimbangan, maksimal 9 pemain, 45% kategori "sangat buruk", daya ledak, maksimal 10 pemain, 50% kategori "cukup", koordinasi, maksimal 9 pemain, "memuaskan" ” 45% dari kategori.

Pengkondisian fisik mengacu pada kondisi fisik yang harus dimiliki seorang atlet selama dan setelah latihan guna meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga secara optimal sesuai dengan sifat, ciri dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kondisi fisik yang baik tidak bisa mengimbangi kesuksesan yang bisa diraih tanpa perolehan teknik bermain, taktik yang baik, dan dukungan mental yang baik. Sebaliknya, meskipun Anda tidak sehat secara fisik atau memiliki teknik, taktik, atau mentalitas yang baik, hal itu tidak menjamin performa terbaik Anda.

Berdasarkan temuan di atas, terlihat bahwa pemain U-15 Minang Sejagat FC memiliki daya tahan sebesar 75%, termasuk yang terbaik di antara 15 pemain tersebut. Hasil yang diketahui ini tentunya menyarankan agar pelatih menjaga intensitas latihan ketahanan aerobik agar atlet tetap bugar. Tujuan latihan ketahanan aerobik tidak hanya untuk meningkatkan fungsi paru-paru dan peredaran darah, tetapi juga untuk meningkatkan kinerja jantung. Dalam olahraga sepak bola daya tahan aerobik diharapkan dapat menunjang keseluruhan permainan sampai akhir tanpa mengalami kelelahan yang berarti pada saat menerapkan taktik dan teknik sehingga menghasilkan sepak bola yang baik. Ketika seorang pemain dalam kondisi fisik yang baik, ia dapat menjalankan tugasnya di lapangan dengan lebih maksimal.

Kekuatan dibagi menjadi dua bagian, kekuatan otot perut berada pada kategori “sangat baik” dengan persentase 60% pada 12 pemain, dan kekuatan lengan dengan kategori “sangat baik” dengan persentase 65% pada 13 pemain. Primasoni dan Sulistiyono (2018: 79) menyatakan daya tahan adalah kemampuan melakukan gerakan atau aktivitas dalam jangka waktu yang lama. Pemain sepak bola memerlukan daya tahan otot. Hal ini dikarenakan pada saat seorang atlet melakukan suatu gerakan, maka diperlukan bantuan otot-ototnya untuk berkontraksi dan pada akhirnya mencapai gerakan atau tujuan yang diinginkan. Pemain sepak bola dengan daya tahan otot yang baik secara alami mampu bermain dalam jangka waktu yang lama dan mampu melakukan gerakan-gerakan yang sering dilakukan seperti passing dan shooting dengan

baik.

Pemain Minang Sejagat FC U-15 mempunyai kecepatan 70% dan 14 pemain dalam kategori baik. Berdasarkan hasil yang dicapai diharapkan pelatih tidak lupa memberikan materi latihan kecepatan agar kemampuan kecepatan para atlet dapat terus meningkat. Kecepatan adalah faktor yang sangat penting dalam sepak bola. Karena dengan kecepatan rendah, tentu saja seorang pemain akan sangat mudah untuk menyalip, atau akan sulit melewati lawan, dan pasti akan sulit untuk mencetak gol.

Di samping kecepatan adalah kelincahan. Hasilnya menunjukkan kelincahan pemain Minang Sejagat FC U-15 sangat tinggi, yakni 60% dengan 12 pemain. Hasil ini bagus dan pelatih hanya perlu menjaga dan meningkatkan mobilitas pemainnya. Latihan ketangkasan lebih sulit dibandingkan dengan latihan ketahanan karena kelincahan merupakan hasil latihan yang berbasis pengkondisian unsur kecepatan, kekuatan, dan keseimbangan (Ilham Efendi Nasution & Suharjana, 2015). Sebagai unsur dasar, mobilitas seorang pemain sepak bola harus dikuasai dan dilatih.

Keseimbangan yang diukur pemain Minang Sejagat FC U-15 adalah keseimbangan tubuh berdiri berjinjit dengan satu kaki, dan sembilan pemain mendapat nilai kurang dari 45%. Pelatih diharapkan meningkatkan jumlah latihan keseimbangan untuk membantu atlet menjadi lebih seimbang. Wangdi Dedi Saputra dkk (2016) menyatakan bahwa tujuan utama dalam bermain sepak bola adalah menciptakan gol. Beberapa faktor mempengaruhi hal ini, termasuk keseimbangan Anda saat bermain sepak bola. Keseimbangan yang stabil pada seorang pemain sepak bola berarti ia dapat mencetak gol dengan lebih banyak kontrol dan kendali dibandingkan pemain dengan keseimbangan yang buruk. Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan diri saat bekerja. Kaki memastikan keseimbangan tubuh saat menembak, dan memberikan gaya dorong yang kuat saat menembak, sehingga menghasilkan pukulan yang kuat.

Di sisi lain kekuatan atau daya ledak pemain U-15 Minang Sejagat FC sudah cukup, dengan 10 pemain menyumbang 50%. Tentu saja pelatih harus mengevaluasi dan meningkatkan latihan kekuatan berdasarkan hasil yang dicapai. Primasoni dan Sulistiyono (2018: 56-58) menyatakan bahwa menembak bukanlah satu-satunya gerakan dalam sepak bola yang memerlukan daya ledak, namun hampir semua gerakan memerlukan daya ledak seperti sundulan, tackling, dan lemparan ke dalam. Kiper juga

butuh daya ledak. Kekuatan ledakannya memungkinkan kiper melompat dan menangkap bola dari jarak jauh.

Poin terakhir adalah koordinasi. Hasil penyesuaian pemain Minang Sejagat FC U-15 sebesar 45% dengan kategori cukup sebanyak 9 pemain. Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat memerlukan pengorganisasian tingkat tinggi, dan para pemain yang mengikuti permainan tersebut harus mampu memadukan beberapa unsur keterampilan gerak dalam bentuk gerakan yang halus dan efisien. Amir Supriadi (2015: 1-14) menyatakan bahwa pemain sepak bola dengan unsur koordinasi dapat menggiring bola dengan baik dan cepat karena dapat memadukan beberapa unsur gerakan menggiring bola sehingga dapat melakukan dribbling yang lancar dan efisien. Gabungkan pola gerakan. Dan itu selaras.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik pemain Minang Sejagat FC U-15 dengan hasil daya tahan pada kategori baik sekali sebesar 75 % sebanyak 15 pemain, kekuatan otot perut pada kategori baik sebesar 60 % sebanyak 12 pemain, dan kekuatan otot lengan pada kategori baik sekali sebesar 65 % sebanyak 13 pemain, kecepatan pada kategori baik sebesar 70 % sebanyak 14 pemain, kelincahan pada kategori baik sekali sebesar 60 % sebanyak 12 pemain, keseimbangan pada kategori kurang sekali sebesar 45 % sebanyak 9 pemain, daya ledak pada kategori cukup sebesar 50 % sebanyak 10 pemain, dan koordinasi pada kategori cukup sebesar 45 % sebanyak 9 pemain.

DAFTAR PUSTAKA

- Adziman, L., Arwin, A., & Syafriah, S. (2017). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SMA NEGERI 1 Kaur. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 35-39.
- Aji, A. W. (2021). Pengukuran ketepatan shooting anggota ekstrakurikuler sepak bola pada sekolah menengah pertama di Bengkulu Selatan. *Journal Of Dehasen Educational Review*, 2(01), 23-26.
- Alsabah, M. A., Weda, Setiawan, I., & Nimah, A. S. (2019). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita Candra Kirana. *Jurnal Olahraga*, 5(1), 141-151.

- Amir Supriadi (2015). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* Vol. 14 (1) Januari – Juni 2015: 1-14.
- Amirzan, A., Lestari, I., & Zikri, Z. (2023). Pembinaan Kondisi Fisik Pada Atlet Sepakbola Pemula Pada Klub Corola Tjue Kecamatan Pidie Tahun 2022. *Education Enthusiast: Jurnal Pendidikan dan Keguruan*, 3(4), 175-190.
- Andi Cipta Nugraha. (2012). *Mahir Sepakbola*. Bandung. Nuansa Cendekia.
- Arikunto, S. (2003). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ayubi, B. A. (2017). Profil Kondisi Fisik Pemain Liga Pendidikan Indonesia (LPI). *Jurnal Olahraga Prestasi*, 6(7), 1-6.
- Ayubovna, S. M. (2023). Psychological Research Of Coaching Activities In Sports. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(9), 344-352.
- Azwar, S. (2009). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Baley, J. (1986). *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang: Dahara Prize.
- Burhaein E, Bagus K I & Ratko, P(2020). The Relationship of Limb Muscle Power, Balance, and Coordination with Instep Shooting Ability: A Correlation Study in Under-18 Football Athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* 8(5): 265-270.
- Cleland, J., & Cashmore, E. (2016). Football fans' views of violence in British football: Evidence of a sanitized and gentrified culture. *Journal of sport and social issues*, 40(2), 124-142.
- Danurwinda dkk. (2017). *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. Jakarta Selatan: Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta.
- Djuyandi, Y., Siregar, M. M., & Muradi, M. (2021). PERAN SUPORTER SEPAKBOLA SEBAGAI KELOMPOK PENEKAN. *JISIP UNJA (Jurnal Ilmu Sosial Ilmu Politik Universitas Jambi)*, 5(1), 1-14.
- Embaraal. (2018). *Sepakbola Dasar*. Padang: Sukabina Press.
- Fatchutahman, R. (2023). Pengaruh latihan ball dribling sepak bola terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pemain ssb rusa sendawar usia 13-15 tahun 2022. *Cendikia*, 10(2), 1-15.

- Febrianawati Yusup. (2018). UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS INSTRUMEN PENELITIAN KUANTITATIF. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan* Vol. 7 No. 1.
- Giriwijoyo, S. (2007). Ilmu Faal Olahraga: Fungsi Tubuh Manusia dalam Olahraga. Bandung: FPOK UPI.
- Handoko, T., & Hadi. (2021). Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Pemain Sepakbola Diklat Merden Indonesia U-17 Kabupaten Banjarnegara Tahun 2020. *Unnes Journal of port Sciences*, 5(1), 10-17.
- Hanief, Y., Puspodari, P., Lusianti, S., & Apriliyanto, A. (2016). Profil Kondisi Fisik Atlet Junior Taekwond Puslatkot Kediri Tahun 2016 dalam Menghadapi Pekan Olahraga (Porprov) Jawa Timur. *Jurnal Kejaora*, 1(2), 17-28.
- Hartono, F. N. A., & Komarudin, K. (2020). PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN RUGBY UNY TAHUN 2018. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 9(1).
- IFAB. (2022). Laws Of The Game. Switzerland
- Ilham Efendi Nasution, Suharyana (2015). Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincahan Dengan Pendekatan Bermain. *Jurnal Keolahragaan*. Volume 3 – Nomor 2 (178 - 193).
- Irawadi, H., & Setiawan, Y. (2022). Taekwondo Athlete's Level of Special Physical Condition. *Gladiator*, 2(1), 10-24.
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720-731.
- Ismaryati. (2008). Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: Universitas Negeri Sebelas Maret.
- Jiaxin, L., Ling, L., Lin, L., & Daiqian, W. (2022). A Brief Analysis of Competitive Sports Depicted on the Portrait Bricks and Stones of the Han Dynasty. *Contemporary Social Sciences*, 2022(4), 17.
- Marcel-Millet, P., Cassirame, J., Eon, P., Williams-Bell, F. M., Gimenez, P., & Grosprêtre, S. (2023). Physiological demands and physical performance determinants of a new firefighting simulation test. *Ergonomics*, 1-13.
- Marsanda, P., & Kurniawan, A. (2023). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa kelas X MAN 1 Tanjung Jabung Barat. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 12(1), 49-63.
- Nugroho, W. A. (2017). Pembinaan Prestasi Olahraga Sepakbola Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Putra Batang. Juara: *Jurnal Olahraga*, 2(2), 162-173.

- Nurudin, M. (2015). Pengaruh latihan rope-skipping dan box jumps terhadap kemampuan menggiring bola pemain ssb. *Unnes Journal of sport sciences*, 4(1).
- Okilanda, A., Dlis, F., Humaid, H., & Putra, D. D. (2020). Perbedaan pengaruh metode latihan dan motivasi berlatih terhadap teknik dasar sepakbola sekolah sepakbola beji timur U-13. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 6(1), 80-89.
- Parwata, G. L. A., Wijaya, M. A., & Muliarta, I. W. (2023). Bandura's Observational Learning Model and General Motoric Ability About Learning Outcomes in Athletic Skills. *European Journal of Educational Research*, 12(1).
- Primasoni, N & Sulistiyono. (2018). Kondisi Fisik Sepakbola. Yogyakarta: UNY Press
- Ramdhani, M. F., & Syafi'i, I. (2024). Analisis Kemenangan Tim Berdasarkan Kalah Ball Possession (Studi Kasus Uefa Champions League 2022/2023). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(1), 42-47.
- Reki Siaga Agustina. (2020). Buku Jago Sepak Bola. Tangerang Selatan.
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). Tes dan Pengukuran Olahraga.
- Sepdanius, E., Sidi, M. A. B. M., Saputra, E., Gemaini, A., Afriani, R., & Ayubi, N. (2024). Exploring factors affecting physical health perception through sports participation: A PLS-SEM Approach. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (51), 1210-1219.
- Sudarsono, S. (2021). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Stop-Freeza Dan Modify Rules Terhadap Kemampuan Passing Sepakbola Pada Anak Usia 14-16 Tahun Ssb Junior Sport Academy Sukoharjo Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 21(2), 49-61.
- Sudijono, A. (2006). Statistik Pendidikan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Suganda, M. A., Suryadi, D., Kasmad, M. R., & Okilanda, A. (2024). Supporters of football and social movements: An examination of resource mobilization among fans of the PSM club in South Sulawesi Aficionados al fútbol y movimientos sociales: Un examen de la movilización de recursos entre los seguidores del club PSM en Sulawesi del Sur. *Retos*, 52, 232-239.
- Sulistiyono, Nawan Primasoni, Tri Winarti Rahayu, Dimas Galih (2022). The Relationship between Speed and Agility on the Football Skills of Young Football Players. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*. 11(1) 42-46.
- Vonnard, P. (2020). Gathering Europe in Football: UEFA, the Development of European Football and the Cold War (1949–1961). *STADION*, 44(1), 34-60.
- Wampold, B. E., & Flückiger, C. (2023). The alliance in mental health care: Conceptualization, evidence and clinical applications. *World Psychiatry*, 22(1), 25-41.

- Wandi Dedi Saputra dkk. (2016). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Pada Ssb Universitas Riau U-15. *Jurnal Online Mahasiswa. FKIP UNRI*.
- Wiriawan, O., Wahyono, M., Setijono, H., Harmono, B. A., Nuryadi, A., Pranoto, A., ... & Puspodari, P. (2024). The effect of ladder drill exercises on some physical abilities in male junior high school students. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 13, 20-20.
- Yearby, T., Myszka, S., Roberts, W. M., Woods, C. T., & Davids, K. (2023). Applying an ecological approach to practice design in American football: some case examples on best practice. *Sports Coaching Review*, 1-24.
- Yendrizar, Y., Prasetyo, P. D., Emral, E., Bahtra, R., & Zarya, F. (2023). Optimization of Leg Muscle Power, Emotional Intelligence, and Achievement Motivation to Improve Football Performance. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 6(06), 2410-2416.
- Yendrizar, Y., Yenes, R., Mukhtarsyaf, F., Pratama, A. O., & Okilanda, A. (2023). Sosialisasi Pelatihan Kondisi Fisik Atlet Di Koni Kabupaten Agam Provinsi Sumatera Barat. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 6(1), 57-63.
- Zakiyuddin. R., M. I. (2016). Analisis Vo2Max Pemain Sepakbola Usia 17-20 Tahun Di Club Bligo Putra Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga*, 1(1), 1-9.
- Zhuang, L., Xu, A., & Wang, X. L. (2023). A prognostic driven predictive maintenance framework based on Bayesian deep learning. *Reliability Engineering & System Safety*, 234, 109181.