



### TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET PADA KLUB SEPAKBOLA BASOCA DI KECAMATAN BUKIK BARISAN KABUPATEN LIMA PULUH KOTA

Faridatul A'la<sup>1\*</sup>, Apriyanti Rahmalia<sup>2</sup>, Qorry Armen Gemael<sup>3</sup>, Sulthon Maulana Alauddin<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, <sup>2</sup>Universitas Bung Hatta, <sup>3</sup>Universitas Singaperbangsa Karawang,

<sup>4</sup>Universitas Singaperbangsa Karawang

[faridatul@dsn.ubharajaya.ac.id](mailto:faridatul@dsn.ubharajaya.ac.id), [apriyantirahmalia@bunghatta.ac.id](mailto:apriyantirahmalia@bunghatta.ac.id), [qorry.gemael@fikes.unsika.ac.id](mailto:qorry.gemael@fikes.unsika.ac.id),  
[1910631240033@student.unsika.ac.id](mailto:1910631240033@student.unsika.ac.id)

#### ABSTRAK

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian deskriptif, dimana tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kemampuan kondisi fisik atlet klub BASOCA. Ada pun kemampuan kondisi fisik yang akan dilihat adalah: daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelenturan dan kelincahan. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 25 Desember 2010 di Klub BASOCA. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Klub BASOCA yang terdiri dari level junior 25 orang dan level senior 20 orang yang berjumlah 45 orang. Teknik sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* yang diambil sampel pada kelompok tingkatan level junior yang berjumlah 25 orang, dengan alasan pada level junior merupakan awal dari pembinaan tehnik dasar sepakbol. Data penelitian didapatkan melalui tes kondisi fisik yang telah ditentukan. Tingkat kemampuan daya tahan dapat diketahui dengan menggunakan tes *bleep tes*. Tingkat kemampuan kekuatan otot tungkai dapat diketahui dengan menggunakan alat *leg dynamometer*. Tingkat kemampuan kecepatan dapat diketahui dengan menggunakan tes lari 30 meter. Tingkat kemampuan kelenturan dapat diketahui dengan menggunakan alat tes *flexometer*. dan tes lari bolak-balik untuk mengetahui tingkat kemampuan kelincahan. Setelah data diperoleh, maka data dianalisis dengan bantuan SPSS 16 dan analisa deskriptif persentase. Hasil penelitian di dapatkan bahwa tingkat kemampuan daya tahan dengan rata-rata 38,9 pada sampel dengan kategori baik, tingkat kemampuan kekuatan otot tungkai dengan rata-rata 47,57 pada kategori baik, tingkat kemampuan kecepatan dengan rata-rata 4,4 pada kategori sedang, tingkat kemampuan kelenturan dengan rata-rata 13 pada kategori sedang dan tingkat kemampuan kelincahan dengan rata-rata 13,5 pada kategori sedang. Dengan demikian dapat diketahui bahwa masih adanya tingkat kemampuan kondisi fisik atlet Klub BASOCA yang berada pada kategori sedang, sehingga perlu ditingkatkan lagi untuk menghasilkan tingkat kondisi fisik yang lebih baik dalam mencapai prestasi yang optimal.

**Kata kunci:** daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelenturan, kelincahan

#### ABSTRACT

*The type of research conducted is descriptive research, where the purpose of this study is to find out how the level of physical condition of the athletes of the BASOCA club is. There is also the ability of physical conditions that will be seen are: endurance, strength, speed, flexibility and agility. The research was conducted on December 25, 2010 at the BASOCA Club. The population in this study were all BASOCA Club athletes consisting of 25 junior level and 20 senior level 45 people. The sampling technique used is purposive sampling which is taken as a sample at the junior level group, which amounts to 25 people, on the grounds that the junior level is the beginning of developing basic soccer techniques. The research data was obtained through a predetermined physical condition test. The level of endurance ability can be determined by using the bleep test. The level of leg muscle strength ability*



*can be determined by using a leg dynamometer. The level of speed ability can be determined by using the 30 meter running test. The level of flexibility can be determined by using a flexometer test tool. and a back and forth running test to determine the level of agility abilities. After the data was obtained, the data were analyzed with the help of SPSS 16 and descriptive percentage analysis. The results showed that the level of endurance ability with an average of 38.9 in the sample with a good category, the level of leg muscle strength ability with an average of 47.57 in the good category, the level of speed ability with an average of 4.4 in the category medium, the level of flexibility with an average of 13 in the medium category and the level of agility with an average of 13.5 in the medium category. Thus it can be seen that there is still a level of physical condition of the BASOCA Club athletes who are in the moderate category, so it needs to be improved again to produce a better level of physical condition in achieving optimal performance.*

**Keywords:** *endurance, strength, speed, flexibility, agility*

### PENDAHULUAN

Hakikat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri.

Untuk memperoleh tingkat kesehatan dan kebugaran yang baik, maka dapat diperoleh dengan olahraga yang dimulai sejak dini melalui pendidikan formal maupun non formal. Cabang olahraga sepakbola merupakan olahraga yang memasyarakat yang digemari banyak kalangan, dari kalangan anak kecil sampai kalangan orang tua dan dimainkan dari pelosok desa sampai ke kota.

Agar prestasi sepakbola dapat meningkat, banyak faktor yang harus diperhatikan seperti sarana prasarana, pelatih yang berkualitas, pemain berbakat dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai. Faktor yang penting dalam pencapaian prestasi sepakbola adalah fisik dan penguasaan keterampilan dasar yang dimiliki oleh pemain itu sendiri, sehingga pandai bermain sepakbola. Pengertian pandai bermain sepakbola adalah memahami, memiliki pengetahuan dan keterampilan melaksanakan dasar-dasar bermain sepakbola, untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya.

Melakukan latihan fisik yang teratur dan sebaiknya dimulai sejak usia dini. Menurut (Gemael, Q. A., & Kurniawan, F 2019) Kemampuan fisik merupakan salah satu faktor terpenting dalam mencapai prestasi, seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan dan sebagainya Untuk meningkatkan kondisi fisik. biasanya pelatih memberikan latihan yang didalamnya mengandung beberapa aspek yang berhubungan dengan kondisi fisik yang terdiri dari latihan kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan. Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi tiap pemain, karena tanpa fisik dan keterampilan gerak dasar bermain sepakbola yang baik maka seorang pemain tidak akan dapat mengembangkan permainannya. Biasanya seorang pelatih akan memberikan latihan pada para pemainnya dan setelah itu ia akan memberikan evaluasi mengenai hasil latihan yang diberikan berhasil atau tidak didalam meningkatkan kondisi fisik serta keterampilan dasar para pemainnya.



Kondisi fisik dan kesegaran jasmani sangat dipengaruhi oleh faktor usia. Pada anak-anak dan remaja kemampuan fisik akan meningkat sampai tercapai maksimal sekitar tahun umur 20-30 tahun, kemudian dengan bertambahnya umur akan terjadi penurunan yang berangsur-angsur. Hal yang masih berkaitan dengan kondisi fisik yaitu bagaimana keadaan tubuh manusia karena tidak bisa lepas. Keadaan tubuh bisa dikatakan sebagai bagian arti dari kondisi fisik, karena hal ini berkaitan langsung dengan yang namanya keadaan tubuh manusia. Oleh karenanya bagaimana keadaan tubuh seseorang bisa direpresentasikan juga bagaimana kondisi fisiknya (Herpandika, Yuliawan, & Rizky, 2019). Puncak prestasi bisa dihasilkan dengan waktu yang lama dan berkelanjutan dimana hal tersebut memerlukan disiplin yang bisa dimulai sedini mungkin (Hidayatullah, 2014). Selanjutnya Performa atlet yang maksimal merupakan salah satu cara untuk mencapai prestasi, yaitu dengan melihat kondisi fisiknya hal ini menjadial yang tidak bisa di abaikan (Hanief, Puspodari, & Sugito 2017). Kondisi fisik tersusun dari beberapa komponen yang saling melengkapi. Kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, reaksi, koordinasi, kecepatan, dan power (Luhut & Jualita Ardilah, 2016).

Menurut (Gemael, Q. A., & Kurniawan, F 2019) Melatih kondisi fisik seorang atlet pada dasarnya merupakan upaya yang sistematis yang ditujukan untuk meningkatkan kemampuan fungsional atlet dan Untuk dapat pandai bermain sepakbola, faktor fisik dan penguasaan keterampilan gerak dasar merupakan suatu keharusan. Agar fisik dan keterampilan gerak dasar dikuasai perlu latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik, (Remmy Muctar, 1992 : 54). Fisik dan keterampilan gerak dasar merupakan beberapa faktor dalam kemampuan dasar bagi seseorang agar bisa bermain sepakbola. raket dunia. Sepakbolajuga merupakan cabang olahraga yang banyak digemari oleh seluruh lapisan masyarakat, baik tua maupun muda. Cabang olahraga yang masuk dalam materi pelajaran wajib pada pendidikan jasmani di sekolah, yang mulai diajarkan di sekolah dasar hingga sekolah lanjutan tingkat atas. (Efendi, 2016). Olahraga Sepakbolamenjadi salah satu olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat. Sepakbolasangat mudah dimainkan oleh siapa saja dan sarana prasarana untuk melakukan olahraga ini sarat mudah ditemui (NurIlham, et al 2021) (Khinta, 2020: 369). Olahraga ini akhir-akhir ini sangat mewabah dikalangan masyarakat indonesia baik dari orang tua, muda sampai, anak-anak pun gemar olahraga ini, tidakhanya kalangan mahasiswa olahraga Sepakbolajuga mempengaruhi kalangan pelajar salah satunya siswa SMA. Siswa SMA sangat senang dalam pembelajaran sepakbolakarena dengan fasilitas lapangan serbaguna dan bola bisa mengaplikasikan permainan sepakbola (Gemael et al., 2020)

Pada dasarnya, bahwa kualitas permainan sepakbola sangat bergantung pada penguasaan teknik dasarnya. Atlet atau pemain yang menguasai teknik dasar yang baik akan dapat menampilkan permainan secara terampil. Dalam pemain sepakbola terdiri dari beberapa teknik dasar, salah satu teknik dasar yang penting di kuasai oleh pemain adalah kemampuan menendang. Menendang bola dalam permainan sepakbola adalah suatu hal yang perlu banyak diperhatikan, gol yang tercipta dari hasil tendangan keras akan sulit diantisipasi oleh penjaga gawang, dan hal ini sering terjadi dalam suatu pertandingan sepakbola (Nurwiyandi, 2019) Performa dan keterampilan atlet merupakan dua faktor penentu kemenangan pada olahraga Sepakbola. (Immawati, 2011) Sepakbola tidak hanya memerlukan fisik yang kuat tetapi juga harus dibarengi dengan teknik, taktik maupun mental yang baik pula. Terutama pada hal teknik atau keterampilan dasar seperti passing, controlling, dribbling, shooting, longpassing dan heading harus dapat dikuasai dengan baik dan sempurna agar dapat bermain bola dengan baik. Keterampilan



dasar tersebut perlu didukung oleh kemampuan dasar (Nurfalah et al., 2016) Keterampilan atau teknik dalam permainan Sepakbola, analisis gerak menendang adalah yang paling banyak diteliti karena kemampuan menendang adalah faktor yang paling penting dalam Sepakbola untuk mencetak gol (Apriantono, 2013). Menendang bola merupakan salah satu keterampilan yang harus dimiliki seorang pemain Sepakbola. Menendang bola merupakan suatu usaha memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain dengan tujuan untuk mengoperkan bola atau mencetak gol ke gawang lawan (Raharjo, 2018)

BASOCA adalah salah satu klub yang berada di daerah Kabupaten Lima Puluh Kota yang berdiri pada tahun 1996, Perjalanan klub BASOCA itu sendiri telah mencapai beberapa prestasi. Banyak angkatan-angkatan terdahulu yang masih aktif dalam klub tersebut, baik menjabat sebagai ketua umum maupun sebagai manager tim. Untuk melakukan pembinaan klub tersebut, Klub BASOCA mempunyai cukup banyak anggota yang terbagi dalam dua kelompok usia, yaitu kelompok junior usia 14-18 tahun yang berjumlah 25 orang pemain dan kelompok senior usia 19 tahun ke atas yang berjumlah 20 orang pemain. Dan klub BASOCA itu sendiri mencoba membina pemain-pemain muda berbakat yang memiliki kualitas. Ini merupakan langkah yang sangat positif, yang perlu mendapatkan perhatian serius demi kemajuan dan peningkatan persepakbolaan dimasa mendatang.

Apabila seseorang memiliki kondisi fisik yang baik, maka seorang pemain dalam suatu pertandingan dapat menerapkan teknik, taktik, strategi dan cara bermain sepakbola yang baik dan mampu bermain selama 2 x 45 menit. Didalam sepakbola adanya keterkaitan antara satu komponen dengan komponen yang lain sangatlah penting artinya bahwa untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, seseorang harus dapat menguasai faktor fisik dan keterampilan dasar bermain sepakbola. Pada setiap pertandingan para pemain Klub BASOCA bermain dengan tempo yang bagus di menit-menit awal. Tetapi hal itu tidak bertahan lama, faktor kondisi fisik mungkin menjadi masalah untuk pemainnya sehingga di menit-menit terakhir kondisi pemain banyak yang menurun dan keadaan seperti inilah terkadang gol dapat tercipta.

Hal inilah yang menyebabkan pencapaian terhadap prestasi di dalam pertandingan sepakbola sulit tercapai sehingga mulai saat ini kondisi fisik dan teknik para pemain mulai dibenahi dan ditingkatkan melalui latihan fisik yang terprogram. Atas dasar uraian di atas, peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul: "Tinjauan Kondisi Fisik Anak Usia Remaja pada Klub Sepakbola BASOCA di Kecamatan Bukik Barisan Kabupaten Lima Puluh Kota".

### **METODE**

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian deskriptif, seperti yang diungkapkan oleh Zafri (1999: 16) bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang daya simpulnya hanya berlaku sepanjang objek yang diteliti saja atau penelitian yang memiliki data dan gejala data tersebut masih ada sekarang.

Dengan demikian penelitian ini hanya akan mengungkapkan tentang keadaan kondisi fisik pada klub Anak usia Remaja pada klub sepakbola BASOCA di Kecamatan Bukik Barisan Kabupaten Lima Puluh Kota Jorong Sikabau.



### Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dalam bentuk tes pengukuran. Tes pengukuran ini dilakukan terhadap kondisi fisik pemain Anak usia Remaja pada klub sepakbola BASOCA di Kecamatan Bukik Barisan Kabupaten Lima Puluh Kota yang terdiri dari: dayatahan, kekuatan, kecepatan, kelenturan dan kelincahan.

Untuk mengetahui kemampuan dayatahan menggunakan tes metode *Bleep*, untuk mengetahui kemampuan kekuatan menggunakan *leg dynamometer*, untuk mengetahui kemampuan kecepatan menggunakan tes lari 30 Meter, untuk kemampuan kelenturan dengan *flexometer*, dan untuk kemampuan kelincahan dengan menggunakan tes lari bolak-balik. Adapun tim yang akan membantu dalam proses pengukuran adalah sebagai berikut:

### HASIL dan PEMBAHASAN

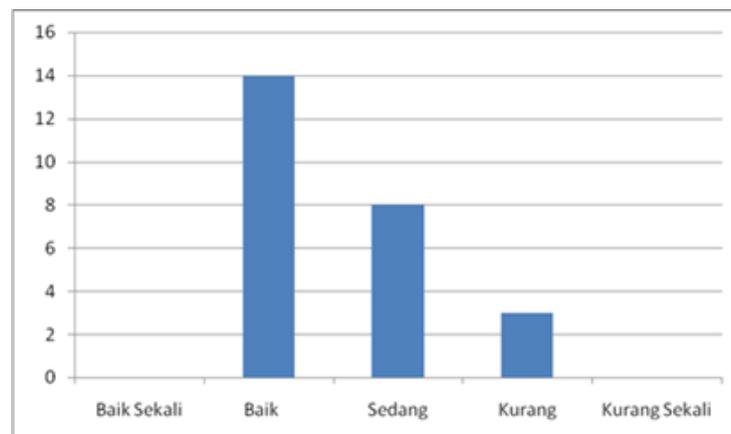
#### Hasil Penelitian

Berikut ini akan diuraikan hasil pengukuran dan analisis data tes komponen kondisi fisik atlet Klub BASOCA di Kecamatan Bukik Barisan Kabupaten Lima Puluh Kota. Pada analisis ini semua data yang diperoleh dari hasil tes dikelompokkan pada masing-masing komponen kondisi fisik dan diolah dalam bentuk persentase dan kategori. Adapun tes yang dilakukan adalah *bleep tes*, *leg dynamometer*, lari 30 meter, *flexometer*, dan lari bolak-balik.

Hasil penelitian yang dilakukan tanggal 25 Desember 2010 terhadap atlet Klub BASOCA dapat diungkapkan secara rinci berupa deskripsi data dari masing-masing komponen kondisi fisik tersebut yaitu sebagai berikut :

#### Daya Tahan

Berdasarkan pada tabel distribusi frekwensi di atas dari 25 orang sampel, tidak ada satu pun atlet yang memiliki kategori sangat baik. Sedangkan pada kategori baik sebanyak 14 orang (56%), kategori sedang sebanyak 8 orang (32%), kategori kurang 3 orang (12%), dan tidak ada satu pun orang yang berada pada kategori kurang sekali . Rata-rata tingkat daya tahan ( $V_{O2}$  Max) sebesar 38.87 dikategorikan baik.



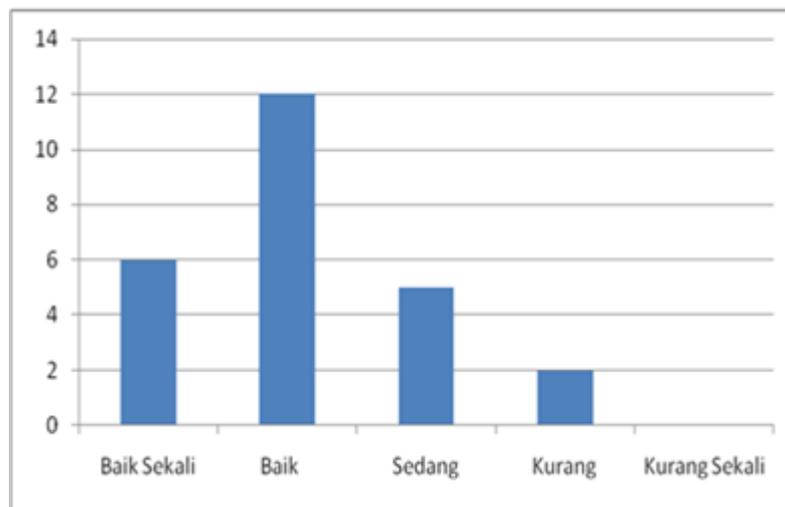
Gambar Daya Tahan

Distribusi frekwensi Daya Tahan  $O_2$  Max Dengan *Bleep tes*



### Kekuatan

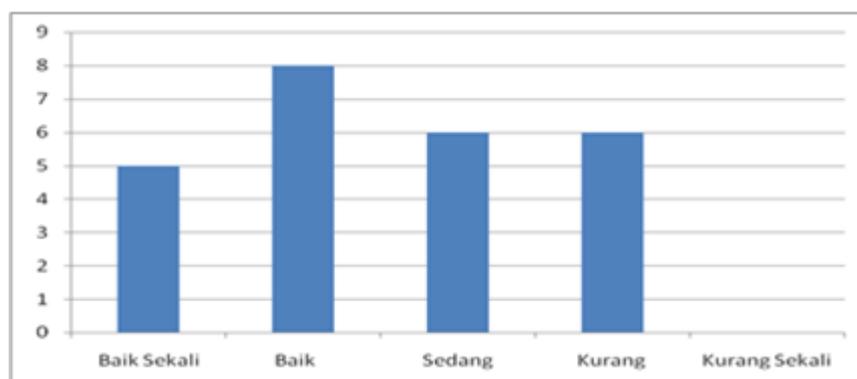
Berdasarkan pada tabel distribusi frekwensi di atas dari 25 orang sampel, 6 orang (24%) atlet yang memiliki kategori sangat baik, kategori baik sebanyak 12 orang (48%), kategori sedang sebanyak 5 orang (20%), kategori kurang 2 orang (8%), dan tidak ada satu pun pada kategori kurang sekali (0%). Rata-rata tingkat kekuatan otot tungkai dari atlet Klub BASOCA secara keseluruhan sebesar 47.57 dikategorikan baik.



Gambar Kekuatan  
Distribusi frekwensi kekuatan otot tungkai Dengan *leg dynamometer*

### Kecepatan

Berdasarkan pada tabel distribusi frekwensi di atas dari 25 orang sampel, 5 orang (20%) atlet yang memiliki kategori sangat baik, kategori baik sebanyak 8 orang (32%), kategori sedang sebanyak 6 orang (24%), kategori kurang 6 orang (24%), dan tidak ada satu pun pada kategori kurang sekali(0%). Rata-rata tingkat daya tahan (kecepatan 30 meter) sebesar 4.38 dikategorikan sedang.

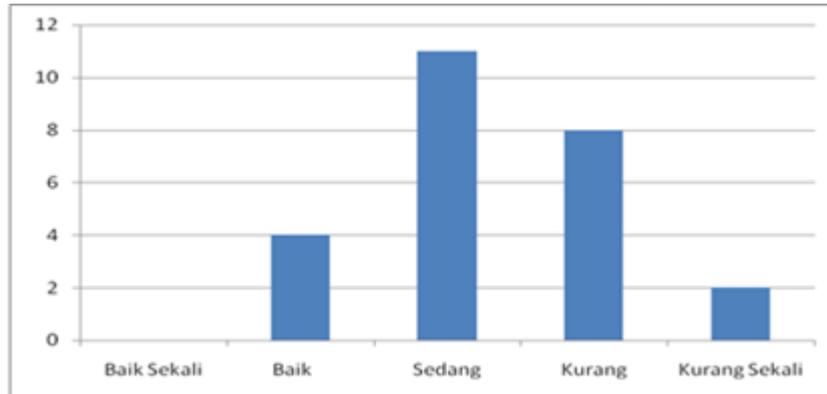


Gambar Kecepatan  
Distribusi frekwensi kecepatan Dengan tes lari 30 meter



### Kelincahan

Berdasarkan pada tabel distribusi frekwensi di atas dari 25 orang sampel, 3 orang yang memiliki kategori sangat baik (12%), kategori baik sebanyak 7 orang (28%), kategori sedang sebanyak 12 orang (48%), tidak ada seorang pun pada kategori kurang (0%), dan kategori kurang sekali sebanyak 3 orang (12%). Rata-rata tingkat kelincahan (test bolak-balik) sebesar 13.55 dikategorikan sedang.

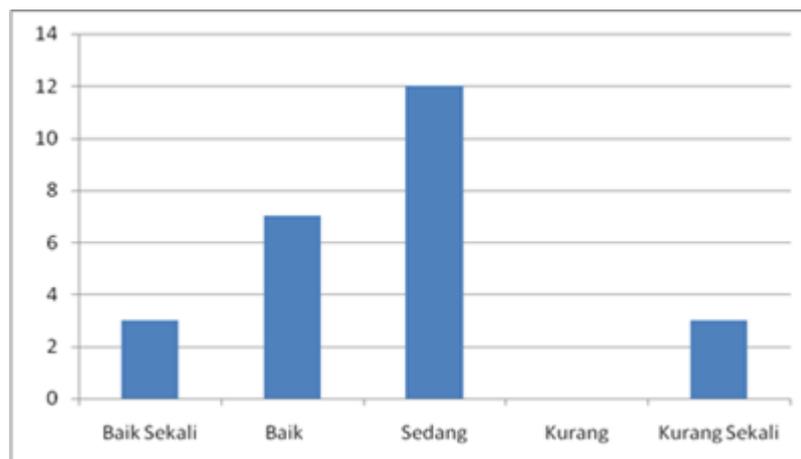


Gambar Kelincahan

Distribusi frekwensi kelincahan dengan tes lari bolak-balik

### Kelenturan

Berdasarkan pada tabel distribusi frekwensi di atas dari 25 orang sampel, tidak ada seorang pun yang memiliki kategori baik sekali (0%), pada kategori baik sebanyak 4 orang (16%), kategori sedang sebanyak 11 orang (44%), kategori kurang 8 orang (32%), dan pada kategori kurang sekali sebanyak 2 orang (8%). Rata-rata tingkat kelenturan sebesar 13 dikategorikan sedang



Gambar Kelenturan

Distribusi frekwensi kelenturan dengan alat ukur *flexometer*



### PEMBAHASAN

Hasil tes tingkat kemampuan daya tahan ( $V_{O_2}$  max) pemain Klub BASOCA dengan menggunakan bleep test berada dalam kategori baik yaitu 38,9. Hasil tes tingkat kemampuan kekuatan otot tungkai atlet Klub BASOCA dengan menggunakan leg dynamometer berada dalam kategori baik yaitu 47,57. Hasil tes tingkat kemampuan kecepatan atlet Klub BASOCA dengan menggunakan lari 30 meter berada dalam kategori sedang yaitu 4,4. Hasil tes tingkat kemampuan kelenturan atlet Klub BASOCA dengan menggunakan flexometer berada dalam kategori sedang yaitu 13. Hasil tes tingkat kemampuan kelincahan atlet Klub BASOCA dengan menggunakan tes lari bolak-balik berada dalam kategori sedang yaitu 13,5

### SIMPULAN

Penelitian ini membahas tentang tinjauan kondisi fisik atlet Klub BASOCA di Kecamatan Bukik Barisan Kabupaten Lima Puluh Kota yaitu kemampuan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelenturan dan kelincahan. Berdasarkan analisis deskriptif dapat disimpulkan bahwa : bleep test berada dalam kategori baik yaitu 38,9, leg dynamometer berada dalam kategori baik yaitu 47,57, lari 30 meter berada dalam kategori sedang yaitu 4,4, flexometer berada dalam kategori sedang yaitu 13, lari bolak-balik berada dalam kategori sedang yaitu 13,5

### DAFTAR PUSTAKA

- Efendi, R. (2016). Pengaruh Metode Latihan Practice Session, Test Session Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Menendang Dalam Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan UNSIKA*.
- Gemael, Q. A., & Kurniawan, F. (2019). Pengaruh Latihan Kelincahan Dengan Intensitas Tinggi dan Intensitas Sedang Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 11(3), 155-161.
- Gemael, Q. A., & Kurniawan, F. (2019). Pengaruh Latihan Kelincahan Dengan Intensitas Tinggi dan Intensitas Sedang Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 11(3), 155-161. 157
- Gemael, Q. A., Asmawi, M., Dlis, F., Chaniago, H., Izzuddin, D. A., Sari, Z. N., & Prasetyo, T. R. THE EFFECTIVITY OF PLYOMETRIC TRAINING TO INCREASE LEG MUSCLE POWER IN FOOTBALL PLAYERS AGED 17-21 YEARS. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, 32, 3.
- Gemael, Q. A., Izzuddin, D. A., & Afrinaldi, R. (2019). EFFECTIVENESS INSTRUMENT TEST ON PLAY-BASED METHOD OF FOOTBALL 'S WARM-UP MODEL. *JIPES-JOURNAL OF INDONESIAN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT*, 5(02), 56-66.
- Gemael, Q. A., Kurniawan, F., & Izzuddin, D. A. (2020). hubungan kemampuan passing dengan ketepatan shooting dalam pembelajaran sepak bola di kelas xi sma negeri 1 cicarang utara. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 12(1), 35-40.
- Hanief, Y. N., Puspodari, P., & Sugito, S. (2017). Profile of physical condition of



- Taekwondo Junior Athletes Puslatkot (Training centre) Kediri city year 2016 to compete in 2017 east java regional Competition. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 2(2), 262-265.
- Herpandika, R. P., Yuliawan, D., & Rizky, M. Y. (2019). The analysis of physical conditions of Puslatkot athletes of Kediri city for "Kediri Emas" in porprov 2019. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(2), 342-353.
- Hidayatullah, M. F. (2014). Memprediksi Tinggi Badan Maksimal Anak. *Jurnal Olahraga Pendidikan* 1(1):66
- Immawati, A. (2011). Pengaruh Pemberian Sport Drink terhadap Performa dan Tes Keterampilan pada Atlet Sepak Bola Usia 15-18 Tahun. Universitas Diponegoro 2011.
- Izzuddin, D. A., Gemael, Q. A., & Fauzi, S. (2020). Hubungan Kebugaran Jasmani Siswa Dengan Keterampilan Passing Dalam Pembelajaran Sepak Bola Kelas Vii Di Smpn 1 Purwasari. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 3(1), 7-12.
- Khinta Sani Rahman, P. P. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(2), 369–379. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.562>
- Nurfalah, R. T., Ugelta, S., & Imanudin, I. (2016). Pengaruh Imajery Training terhadap Keterampilan Hasil Shooting Sepak Bola di SSB Java Putra Yudha. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i1.155>
- Nurllham Muhammad Sidik, et al. (2021). Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Passing Stopping Sepakbola Ekstrakurikuler di SMP Islam Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 60–67. <https://doi.org/https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4434>
- Nurwiyandi, D. (2019). Pengaruh Latihan Shooting Terhadap Akurasi Tendangan. *Journal of Physical Education and Sport Science*. PENGARUH LATIHAN BEBAN TERHADAP KEKUATAN OTOT KAKI DAN KEMAMPUAN MENENDANG PEMAIN SEPAK BOLA. (2013). *Cakrawala Pendidikan*. <https://doi.org/10.21831/cp.v0i2.1486>
- Raharjo, S. M. (2018). PENGEMBANGAN ALAT TARGET TENDANGAN UNTUK MELATIH AKURASI SHOOTING PEMAIN SEPAK BOLA. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i2.23827>
- Suminta, I., Nugroho, S., Afrinaldi, R., & Izzuddin, D. A. (2021). Pengaruh Gaya Mengajar Resiprokal Terhadap Gerak Dasar (Shooting) Pada Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Rengasdengklok. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 151-155.