

# KONDISI FISIK PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) DIKPORA WELERI

Nanda Dimas Dwi Putra<sup>a</sup>, Husnul Hadi<sup>b</sup>, Pradipta Dwi Galih<sup>c</sup>

<sup>abc</sup> University PGRI Semarang, Semarang

email: <sup>a</sup>[Nandadimas947@gmail.com](mailto:Nandadimas947@gmail.com), <sup>b</sup>[Husnulhadi@upgrsi.ac.id](mailto:Husnulhadi@upgrsi.ac.id), <sup>c</sup>[Pradiptadwigalih@gmail.com](mailto:Pradiptadwigalih@gmail.com)

## INFO ARTIKEL

### Sejarah artikel:

Menerima 28 Agustus 2024

Revisi 4 Januari 2025

Diterima 5 Januari 2025

Online 10 Januari 2025

### Kata kunci:

Kondisi Fisik, Sepakbola,  
Dikpora Weleri

### Keywords:

Physical Condition, Football,  
Dikpora Weleri

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola Kota Dikpora Weleri. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Populasi penelitian ini berjumlah 100 orang berusia 14-15 tahun. Sampel penelitian sebanyak 22 orang. Pengambilan data dilakukan dengan melaksanakan tes kondisi fisik, yaitu: kekuatan otot lengan dengan tes push-up, kekuatan otot perut dengan tes sit-up, daya ledak otot tungkai dengan tes standing broad jump, kelincahan dengan tes *arrowhead agility*, kecepatan dengan tes lari 30 meter, daya tahan dengan tes lari 1.200 meter. Data yang diperoleh melalui instrumen tes penelitian dianalisis dengan rumus persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) Kekuatan otot lengan dengan rerata 39,0% berada pada kategori sedang, 2) Kekuatan otot perut dengan rerata 42,00% berada pada kategori kurang, 3) Daya ledak otot tungkai dengan rerata 35,0% berada pada kategori sedang, 4) Kelincahan dengan rerata 59,0% berada pada kategori sedang, 5) Kecepatan dengan rerata 42,0% berada pada kategori sedang, 6) Daya tahan dengan rerata 53,0% berada pada kategori sedang. Kesimpulan dari semua tes dalam penelitian ini adalah kondisi fisik pemain sekolah sepakbola Kota Weleri dalam kategori sedang. Para pemain diharapkan memiliki motivasi lebih untuk berlatih fisik sesuai dengan kebutuhan.

## Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi]

Nanda Dimas Dwi Putra,  
Husnul Hadi, Pradipta  
Dwi Galih. (2025). Kondisi  
Fisik Pemain Sekolah  
Sepakbola (SSB) Dikpora  
Weleri. *Jurnal Ilmiah  
Penjas*. 11.1, 144-156.

## ABSTRACT

This research aims to determine the physical condition of the Dikpora Weleri City Football School players. The type of research used is descriptive. The population of this study consisted of 100 people aged 14-15 years. The research sample was 22 people. Data collection was carried out by carrying out physical condition tests, namely: arm muscle strength with the push-up test, abdominal muscle strength with the sit-up test, leg muscle explosive power with the standing broad jump test, agility with the *arrowhead agility* test, speed with the running test 30 meters, endurance with a 1,200meter running test. Data obtained through research test instruments were analyzed using a percentage formula. The results of this study show that: 1) Arm muscle strength with an average of 39.0% is in the moderate category, 2) Abdominal muscle strength with an average of 42.00% is in the poor category, 3) Leg muscle explosive power with an average of 35.0% is in the medium category, 4) Agility with an average of 59.0% is in the medium category, 5) Speed with an average of 42.0% is in the medium category, 6) Endurance with an average of 53.0% is in the medium category. The conclusion from all the tests in this study is that the physical condition of the weleri City football school players is in the medium category. The players are expected to have more motivation to train physically in accordance with need.

## **1. Pendahuluan**

Olahraga, sebagai salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, memiliki potensi besar untuk memberdayakan individu jika dilakukan dengan cara yang tepat. Olahraga tidak hanya membantu membentuk karakter, disiplin, keunggulan daya saing, produktivitas, dan etos kerja yang positif melalui perilaku sportif, tetapi juga berperan penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia guna mencapai prestasi yang diinginkan. Esensi dari olahraga mencakup aktivitas fisik yang bersifat permainan, dengan unsur perjuangan baik melawan diri sendiri, orang lain, maupun tantangan alam. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang pesat telah mengubah berbagai aspek kehidupan manusia, mendorong terjadinya globalisasi dan pasar bebas (Ridwan & Irawan, 2018).

Sepak bola menurut (Syukur & Soniawan, 2015) adalah olahraga yang membutuhkan banyak energi, kecerdasan di lapangan, serta mampu memacu semangat dan kebahagiaan melalui kerja sama tim. Prestasi dalam olahraga dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Mylsidayu, 2022; Soniawan, 2018). Latihan menjadi faktor kunci dalam peningkatan prestasi pemain sepak bola, dengan bentuk latihan yang dipilih sangat menentukan pencapaian target latihan yang diinginkan (Anwar, 2013; Marta & Oktarifaldi, 2020; Supriady, 2021).

Untuk memahami kondisi fisik seorang atlet, diperlukan pengukuran yang terus-menerus menggunakan alat yang sesuai dengan karakteristik atlet, usia yang seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan, serta mempertimbangkan budaya, agama, latar belakang sosial, dan aktivitas sehari-hari yang dapat memengaruhi kondisi fisik (Kresnapati et al., 2020). Latihan fisik lebih difokuskan pada pembinaan keseluruhan kondisi fisik atlet dan merupakan salah satu faktor utama yang harus dipertimbangkan dalam proses latihan untuk mencapai prestasi tertinggi. Tujuan utama dari latihan ini adalah untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor hingga ke tingkat tertinggi. Melalui latihan

fisik, kebugaran jasmani atlet dapat dipertahankan atau ditingkatkan, baik yang berkaitan dengan keterampilan maupun kesehatan secara umum.

Kondisi fisik merupakan syarat penting bagi pemain sepak bola dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga secara optimal. Oleh karena itu, kondisi fisik harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kondisi fisik adalah kebutuhan dasar yang sangat penting dalam usaha peningkatan prestasi atlet, sehingga tidak bisa diabaikan atau ditunda. Kondisi fisik terdiri dari berbagai komponen yang saling terkait dan tidak dapat dipisahkan, baik dalam hal peningkatan maupun pemeliharannya (Dwijayanti et al., 2024). Kondisi fisik menjadi dasar penting dalam mengembangkan teknik, taktik, dan strategi dalam bermain sepak bola. Menurut (Bafirman & Wahyuri, 2019), kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat penting dalam upaya mencapai prestasi.

Peningkatan prestasi seorang atlet merupakan fondasi penting bagi awal kesuksesan dalam olahraga. Kondisi fisik mencakup berbagai faktor seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan, dan koordinasi, yang terdiri dari fleksibilitas dan kelincahan (Yulianto, 2016). Sedangkan (Hardiansyah, 2018) kondisi fisik meliputi unsur kekuatan-kecepatan, daya tahan, kelenturan, dan koordinasi. Menurut (Dahlan et al., 2020) menjelaskan bahwa kondisi fisik adalah sebuah kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik dalam peningkatan maupun pemeliharannya. Ini berarti bahwa dalam upaya meningkatkan kondisi fisik, semua komponen tersebut harus dikembangkan secara bersamaan. semua komponen tersebut harus dikembangkan secara bersamaan. Kondisi fisik menjadi syarat mutlak yang harus dimiliki oleh seorang atlet untuk mengoptimalkan prestasi olahraga. Oleh karena itu, kondisi fisik harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kondisi fisik merupakan kebutuhan dasar yang tidak dapat terpisahkan dengan aktivitas olahraga (Danang Aji Setyawan, 2022).

Menurut (Hidayat et al., 2019) menyatakan bahwa latihan fisik dalam sepak bola merupakan komponen kunci untuk mencapai prestasi. Latihan tersebut harus disusun dengan sistematis, direncanakan, dan dilakukan secara progresif untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh secara keseluruhan, yang pada gilirannya akan meningkatkan performa atlet. Program latihan fisik perlu dirancang dengan cermat dan dilaksanakan dengan disiplin tinggi. Selain itu, penting bagi pelatih untuk memilih tes pengukuran yang tepat untuk mengevaluasi kemampuan awal atlet, yang merupakan bagian dari disiplin ilmu pengukuran dan evaluasi. Salah satu hambatan dalam pengembangan sepak bola adalah kurangnya perhatian terhadap pembinaan atlet usia dini dan kelompok umur, terutama dalam hal kondisi fisik yang memadai selama pelatihan.

## **2. Metode**

Menurut (Sugiyono, 2022) data kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan positivistic (data konkrit), data penelitian berupa angka-angka yang akan diukur menggunakan statistik sebagai alat uji penghitungan, berkaitan dengan masalah yang diteliti untuk menghasilkan suatu kesimpulan. Jenis penelitian ini bersifat deskriptif dan bertujuan untuk mengumpulkan informasi mengenai status gejala yang ada, yaitu status gejala menurut gejala pada saat penelitian dilakukan. Populasi penelitian ini meliputi 50 orang berusia 14 hingga 15 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan target sampling yaitu penentuan sampel dengan memperhatikan ciri-ciri tertentu. Oleh karena itu diputuskan orang yang akan dijadikan sampel penelitian sebanyak 20 orang.

Alat tes yang digunakan adalah “Physical Conditioning Battery Test” yaitu tes pengkondisian bagi atlet City Football School (SSB). Menurut (Ridwan & Irawan, 2018) yaitu tes push up ke daya ledak dalam melompat, kelincahan dalam tes kelincahan mata panah, kecepatan dalam tes lari 30 meter, dan daya tahan dalam tes lari 1.200 meter, kekuatan lengan : tes push up, kekuatan perut : tes lebar berdiri. Teknik analisis data yang diperoleh dengan menggunakan instrumen uji penelitian dianalisis menggunakan rumus persentase.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Hasil analisis data kondisi fisik pemain sekolah sepakbola (ssb) dikpora weleri. Sebagai berikut :

#### 1. Tes *Push-Up*

Hasil pengukuran dari pelaksanaan tes *push-up*, berdasarkan norma tes yang telah di analisis seperti tabel dibawah ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tes *Push-Up*

|               | Frekuensi<br>(a) | Frekuensi<br>(r) |               |
|---------------|------------------|------------------|---------------|
| $\geq 28$     | 4                | 4.00             | Baik Sekali   |
| 27 - 24       | 31               | 31.00            | Baik          |
| 23 - 20       | 39               | 39.00            | Sedang        |
| 19 - 16       | 25               | 25.00            | Kurang        |
| $\leq 15$     | 1                | 1.00             | Kurang Sekali |
| <b>Jumlah</b> | <b>100</b>       | <b>100.00</b>    |               |

Sumber. Analisis Data. 2024

Berdasarkan pada tabel di atas dari 100 orang sampel terdapat 4 orang (4,00%) berada pada kategori baik sekali, 31 orang (31,00%) berada pada kategori baik, 39 orang (39,0%) berada pada kategori sedang, 25 orang (25,00%) berada pada kategori kurang dan 1 orang (1,00%) berada pada kategori kurang sekali.

#### 2. Tes Kekuatan Otot Perut

Hasil pengukuran dari pelaksanaan tes *sit-up*, berdasarkan norma tes yang telah di analisis seperti tabel dibawah ini :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes *sit-up*

| interval  | frekuensi | frekuensi | Hasil         |
|-----------|-----------|-----------|---------------|
| 28 - 26   | 23        | 23.00     | Baik          |
| 25 - 23   | 27        | 27.00     | Sedang        |
| 22 - 19   | 42        | 42.00     | Kurang        |
| $\leq 18$ | 6         | 6.00      | Kurang Sekali |

Sumber. Analisis Data. 2024

Berdasarkan pada tabel di atas dari 100 orang sampel terdapat 2 orang (2,00%) berada pada kategori baik sekali, 23 orang (23,00%) berada pada kategori baik, 27 orang (27,0%) berada pada kategori sedang, 42 orang (42,00%) berada pada kategori kurang dan 6 orang (6,00%) berada pada kategori kurang sekali.

### 3. Tes Daya Ledak Otot Tungkai

Hasil pengukuran dari pelaksanaan tes *standing broad jump*, berdasarkan norma tes yang telah di analisis seperti tabel dibawah ini :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tes *Standing Broad Jump*

| Interval      | Frekuensi<br>(a) | Frekuensi<br>(r) | Kategori      |
|---------------|------------------|------------------|---------------|
| $\geq 234$    | 4                | 4.00             | Baik Sekali   |
| 233 - 219     | 26               | 26.00            | Baik          |
| 218 - 205     | 35               | 35.00            | Sedang        |
| 204 - 189     | 32               | 32.00            | Kurang        |
| $\leq 188$    | 3                | 3.00             | Kurang Sekali |
| <b>Jumlah</b> | <b>100</b>       | <b>100.00</b>    |               |

Sumber. Analisis Data. 2024

Berdasarkan pada tabel di atas dari 100 orang sampel terdapat 4 orang (4,00%) berada pada kategori baik sekali, 26 orang (26,00%) berada pada kategori baik, 35 orang (35,0%) berada pada kategori sedang, 32 orang (32,00%) berada pada kategori kurang dan 3 orang (3,00%) berada pada kategori kurang sekali.

### 4. Tes Kelincahan

Hasil pengukuran dari pelaksanaan tes *arrowhead agility*, berdasarkan norma tes yang telah di analisis seperti tabel dibawah ini :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tes *Arrowhead Agility*

| Interval    | Frekuensi<br>(a) | Frekuensi<br>(r) | Kategori      |
|-------------|------------------|------------------|---------------|
| $\leq 8.04$ | 1                | 1.00             | Baik Sekali   |
| 8.05 - 8.37 | 21               | 21.00            | Baik          |
| 8.38 - 8.71 | 59               | 59.00            | Sedang        |
| 8.72 - 9.04 | 13               | 13.00            | Kurang        |
| $\geq 9.05$ | 6                | 6.00             | Kurang Sekali |

|               |            |               |
|---------------|------------|---------------|
| <b>Jumlah</b> | <b>100</b> | <b>100.00</b> |
|---------------|------------|---------------|

Sumber. Analisis Data. 2024

Berdasarkan pada tabel di atas dari 100 orang sampel terdapat 1 orang (1,00%) berada pada kategori baik sekali, 21 orang (21,00%) berada pada kategori baik, 59 orang (59,0%) berada pada kategori sedang, 13 orang (13,00%) berada pada kategori kurang dan 6 orang (6,00%) berada pada kategori kurang sekali.

5. Tes Kecepatan

Hasil pengukuran dari pelaksanaan tes lari 30 meter, berdasarkan norma tes yang telah di analisis seperti tabel dibawah ini :

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tes Lari 30 Meter

|               | <b>Frekuensi<br/>(a)</b> | <b>Frekuensi<br/>(r)</b> | <b>Kategori</b> |
|---------------|--------------------------|--------------------------|-----------------|
| $\leq 4.20$   | 6                        | 6.00                     | Baik Sekali     |
| 4.21 - 4.43   | 23                       | 23.00                    | Baik            |
| 4.44 - 4.67   | 42                       | 42.00                    | Sedang          |
| 4.68 - 4.90   | 23                       | 23.00                    | Kurang          |
| $\leq 4.20$   | 6                        | 6.00                     | Baik Sekali     |
| <b>Jumlah</b> | <b>100</b>               | <b>100.00</b>            |                 |

Sumber. Analisis Data. 2024

Berdasarkan pada tabel di atas dari 100 orang sampel terdapat 6 orang (6,00%) berada pada kategori baik sekali, 23 orang (23,00%) berada pada kategori baik, 42 orang (42,0%) berada pada kategori sedang, 23 orang (23,00%) berada pada kategori kurang dan 6 orang (6,00%) berada pada kategori kurang sekali.

6. Tes Daya Tahan

Hasil pengukuran dari pelaksanaan tes lari 100 meter, berdasarkan norma tes yang telah di analisis seperti tabel dibawah ini :

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tes Lari 1200 Meter

|             | Frekuensi<br>(a) | Frekuensi<br>(r) | Kategori      |
|-------------|------------------|------------------|---------------|
| $\leq 4.52$ | 15               | 15.00            | Baik Sekali   |
| 4.53 - 4.92 | 4                | 4.00             | Baik          |
| 4.93 - 5.33 | 53               | 53.00            | Sedang        |
| 5.34 - 5.73 | 26               | 26.00            | Kurang        |
| $\geq 5.74$ | 2                | 2.00             | Kurang Sekali |
| Jumlah      | 100              | 100.00           |               |

Sumber. Analisis Data. 2024

Berdasarkan pada tabel di atas dari 100 orang sampel terdapat 15 orang (15,00%) berada pada kategori baik sekali, 4 orang (4,00%) berada pada kategori baik, 53 orang (53,0%) berada pada kategori sedang, 26 orang (26,00%) berada pada kategori kurang dan 2 orang (2,00%) berada pada kategori kurang sekali.

**Pembahasan**

Dari hasil tes kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola (SSB) DIKPORA WELERI, diketahui bahwa mayoritas atlet sepakbola di Kota WELERI memiliki kondisi fisik yang tergolong sedang. Salah satu tujuan utama dari latihan adalah meningkatkan elemen-elemen kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelincahan, dan daya tahan, yang sangat penting dalam permainan sepak bola. Kondisi fisik merupakan elemen krusial yang menjadi dasar bagi pengembangan teknik, taktik, dan strategi dalam bermain sepak bola. Menurut (Bafirman & Wahyuri, 2019) kondisi fisik adalah salah satu syarat penting untuk meningkatkan prestasi seorang atlet, bahkan menjadi fondasi awal dalam mencapai prestasi olahraga. Kekuatan fisik, dalam hal ini, sangat penting karena menjadi dasar untuk mengembangkan elemen fisik lainnya seperti kecepatan, kelenturan, daya ledak, dan keseimbangan. Oleh karena itu, untuk melakukan aktivitas fisik yang optimal, kekuatan merupakan faktor yang sangat penting. Kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas, terutama dalam olahraga sepak bola, sangat bergantung pada kondisi fisik yang dimilikinya. Kecepatan fisik merupakan salah satu keterampilan yang sangat dihargai dalam olahraga, khususnya sepak bola. Menurut (Andibowo et al., 2024; Nilhakim, 2022; Paturohman et al., 2018) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara berurutan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Peningkatan kecepatan



difokuskan pada bagian tubuh tertentu yang diinginkan untuk bergerak cepat, sehingga memberikan kontribusi signifikan dalam membawa tubuh atau atlet ke titik yang diinginkan. Kecepatan dianggap sebagai keterampilan yang sangat berharga dalam sepak bola. Daya ledak otot tungkai juga sangat mempengaruhi kualitas permainan sepak bola (Cahyono & Sin, 2018; Candra & Suwirman, 2019). Tendangan yang kuat tidak akan mencapai hasil maksimal jika daya ledak otot tungkai lemah, dan lompatan tinggi untuk melakukan heading juga tidak dapat dilakukan secara optimal jika daya ledak otot tungkai kurang memadai. Daya ledak otot tungkai mempengaruhi berbagai aspek permainan seperti tendangan, lompatan, lari, passing, dan dribbling. Kelincahan fisik adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan ini erat kaitannya dengan kecepatan dan kelenturan (Islam et al., 2022; Trisnowiyanto, 2016; Yudianto & Fatimah, 2022). Tanpa kedua unsur tersebut, seseorang tidak dapat mencapai kelincahan yang optimal. Kemampuan seseorang untuk bergerak dengan lincah sangat dipengaruhi oleh faktor keseimbangan. Hasil tes ini menunjukkan bahwa semakin sering kelincahan diasah, semakin baik pula hasilnya. Menurut (Akmal & Lesmana, 2019; Daryanto & Hidayat, 2015; Effendi et al., 2018) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat saat bergerak dalam kecepatan tinggi. Dengan kelincahan, seorang pemain dapat dengan cepat mengubah arah lari untuk mengecoh lawan. Kondisi fisik daya tahan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas dalam jangka waktu yang relatif lama. Daya tahan otot sangat bergantung pada, dan erat kaitannya dengan, kekuatan otot. Seorang pemain sepak bola harus memiliki daya tahan umum yang baik atau bahkan sempurna, karena 80% teknik dapat diterapkan di lapangan jika didukung oleh daya tahan umum, atau yang dikenal sebagai VO2Max. Daya tahan umum atau kemampuan aerobik juga membantu dalam mengelola tingkat emosional.

#### **4. Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis, kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik dari aspek kekuatan otot lengan pemain Sekolah Sepakbola Kota Weleri berada pada kategori sedang.
2. Kondisi fisik dari aspek kekuatan otot perut pemain Sekolah Sepakbola Kota Weleri berada pada kategori kurang.
3. Kondisi fisik dari aspek daya ledak otot tungkai pemain Sekolah Sepakbola Kota Weleri berada pada kategori sedang.
4. Kondisi fisik dari aspek kelincahan pemain Sekolah Sepakbola Kota Weleri berada pada kategori sedang.
5. Kondisi fisik dari aspek kecepatan pemain Sekolah Sepakbola Kota Weleri berada pada kategori sedang.
6. Kondisi fisik dari aspek daya tahan pemain Sekolah Sepakbola Kota Weleri juga berada pada kategori sedang.

## **5. Ucapan Terima Kasih**

Dengan mengucapkan alhamdulillah, penulis menyampaikan rasa syukur atas segala taufiq dan karunia dari Allah SWT yang telah memberikan kemampuan kepada penulis untuk menyelesaikan penelitian skripsi dengan judul “Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) WELERI DIKPORA.” dan syukur kami panjatkan kepada Tuhan yang maha esa, karena atas berkat dan rahmatnya, saya dapat menyelesaikan jurnal ini.

## **6. Referensi**

- Akmal, I., & Lesmana, H. S. (2019). Kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pada pemain SSB POSS. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1197–1210.
- Andibowo, T., Budiyo, K., Prakosa, E. T., & Prasasti, A. R. (2024). Pengaruh Program Pelatihan Kecepatan (Speed) Terhadap Akselerasi Dan Kecepatan Maksimum. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 10(1), 124–135.
- Anwar, S. (2013). Survei teknik dasar dan kondisi fisik pada siswa sekolah sepak bola (SSB) se kabupaten Demak tahun 2012. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(9).

Cahyono, S., & Sin, T. H. (2018). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 299–305.

Candra, A. T., & Suwirman, S. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-kaki dengan Kemampuan Shooting Pemain Sepakbola. *Jurnal JPDO*, 2(2), 6–10.

Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh komponen fisik dan motivasi latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 126–139. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32833>

Danang Aji Setyawan, D. (2022). Journal of Sport Coaching and Physical Education Pengembangan Aplikasi Tes Kondisi Fisik Olahraga Futsal Berbasis Android. *Journal of Sport ...*, 7(2).

Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 4(2), 201–212.

Dwijayanti, K., Hakim, A. R., Santoso, S., & Febrianti, R. (2024). Analysis of Physical Activity of Physical Education Students in Attending Lectures. *Jendela Olahraga*, 9(2), 81–89.

Effendi, A. R., Pahliwandari, R., & Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola mahasiswa UKM Sepakbola IKIP PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 7(1), 1–10.

Hardiansyah, S. (2018). Kondisi Fisik Adalah Salah Satu Prasarat Yang Sangat Diperlukan Dalam Setiap Usaha Peningkatan Prestasi Seorang Atlet, Bahkan Dapat Dikatakan Dasar Landasan Titik Tolak Suatu Awalan Olahraga Prestasi. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117–123.

Hidayat, A., Imanudin, I., & Ugelta, S. (2019). Analisa Kebutuhan Latihan Fisik Pemain Sepakbola dalam Kompetisi Aff U-19 (Studi Analisis Terhadap Pemain

- Gelandang Timnas Indonesia U-19). *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 25–28.  
<https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i1.10140>
- Islam, F., Durahim, D., & Awal, M. (2022). Pengaruh Latihan Fisik Zig-Zag Run Terhadap Perubahan Kelincahan Pemain Futsal Galaxy Fc Di Sudiang Makassar 2021. *Media Fisioterapi Politeknik Kesehatan Makassar*, 14(1), 23–25.
- Kresnapati, P., Setyawan, D. A., & Setiyawan, S. (2020). Pengembangan Komponen Tes Kondisi Fisik Berbasis Android. *Physical Activity Journal*, 2(1), 42.  
<https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.2.1.3166>
- Marta, I. A., & Oktarifaldi, O. (2020). Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 4(1), 1–14. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v4i1.1201>
- Mylsidayu, A. (2022). *Psikologi olahraga*. Bumi Aksara.
- Nilhakim, N. (2022). Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Ocean Club Kota Jambi. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 11(2), 97–108.
- 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. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(01).
- Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (Ssb) Kota Padang “Battery Test Of Physical Conditioning.” *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 90.
- Soniawan, V. (2018). *Metode bermain berpengaruh terhadap kemampuan long passing sepakbola*.
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta R&D. In *Alfabeta*, CV (Issue April).

- Supriady, A. (2021). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Nias KBB. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 3(02), 141–151.
- Syukur, A., & Soniawan, V. (2015). The effects of training methods and achievement motivation toward of football passing skills. *Jipes-Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 1(2), 73–84.
- Trisnowiyanto, B. (2016). Latihan Peningkatan Kemampuan Biomotor (Kelincahan, Kecepatan, Keseimbangan Dan Fleksibilitas) Dengan Teknik Lari (Shuttle Run, Zig-Zag, Formasi 8) Pada Pesilat. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 1(2).
- Yudanto, Y., & Fatimah, F. A. (2022). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan dengan Keterampilan Penerimaan Bola Pertama pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul. *Jendela Olahraga*, 7 (2).
- Yulianto, P. F. (2016). Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Metode Bagian dan Keseluruhan Terhadap Peningkatan Dribble Shooting Sepakbola Ditinjau Dari Koordinasi Mata-Kaki. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 16(1), 14–29.