



Tinjauan Kemampuan Fisik dan Teknik Dasar Pemain Sepakbola

Dendi Ramadhan, Emral, Yulifri, Haripah Lawanis

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia

dendiramadhan06@gmail.com, emral@fik.unp.ac.id, yulifri@fik.unp.ac.id,

haripahlawanis@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Teknik Dasar Sepakbola

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik dan teknik dasar pemain sepakbola Prima Kampar, Kab. Kampar, Prov. Riau. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah 67 orang, pada Prima Kampar, Kab. Kampar, Prov. Riau. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik pengumpulan data menggunakan *proposive sampling*, maka maka didapatkan sampel penelitian sebanyak 23 orang pemain. Instrumen penelitian adalah dengan tes kondisi fisik dan teknik dasar sepakbola. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$. Berdasarkan Hasil penelitian yang telah di analisis maka dapat disimpulkan yaitu : 1) Kondisi fisik pemain Sepakbola Prima Kampar, Kab. Kampar, Prov. Riau dalam kategori kurang. 2) Kemampuan teknik dasar pemain Sepakbola Prima Kampar, Kab. Kampar, Prov. Riau dalam kategori kurang.

Keywords : *Physical Conditions, Basic Football Techniques*

Abstract : *This study aims to determine the ability of the physical condition and basic technique of Prima Kampar football players, Kab. Kampar, Prov. Riau. This type of research is descriptive research. The population in this study was 67 people, in Prima Kampar, Kab. Kampar, Prov. Riau. Sampling was carried out by data collection techniques using proposive sampling, then there were a research sample of 23 players. The research instrument is a test of physical condition and basic soccer technique. Research data analysis uses frequency distribution techniques with the calculation of the percentage of $P = f/n \times 100\%$. Based on the results of research that has been analyzed, it can be concluded, namely: 1) The physical condition of Prima Kampar football players, Kab. Kampar, Prov. Riau in the lack of category. 2) Basic Engineering Ability of Prima Kampar Soccer Players, Kab. Kampar, Prov. Riau in the lack of category.*

PENDAHULUAN

Olahraga prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan Olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan. Olahraga prestasi dapat dicapai dengan persiapan yang matang dan memerlukan proses yang baik. Olahraga prestasi biasanya ditandai dengan

kemenangan atas lawan, mencetak gol, poin dan demonstrasi hasil terhadap waktu, jarak, berat, akurasi, memukul target, dan lain sebagainya. Di dalam olahraga selalu ada keinginan mencapai prestasi tertinggi sebagai acuan dalam evaluasi untuk meningkatkan prestasi ataupun mempertahankan prestasi yang telah dicapai. Dari sekian banyak cabang olahraga, cabang olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga prestasi. Saat ini sepakbola tidak hanya sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan

pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan sepakbola tentu harus didukung oleh fisik dan teknik dasar yang baik.

Bermain sepakbola dengan baik dan terampil melibatkan banyak faktor. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi sepak bola seperti : Kondisi fisik, teknik, mental, strategi, motivasi berlatih, dll. Kondisi fisik yang prima merupakan salah satu faktor yang menjadi tuntutan yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola. Kondisi fisik yang prima merupakan modal dasar untuk dapat mengembangkan potensi yang ada didalam diri pemain.

Kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang. Tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna. Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, keuletukan, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari. Kondisi fisik yang baik merupakan pesyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik.

Faktor fisik dan kemampuan teknik sangat berpengaruh terhadap performa pemain ketika bermain. Kemampuan teknik merupakan kemampuan yang harus terus dilatih oleh para pemain, karena kemampuan teknik dasar merupakan kemampuan motorik yang melibatkan banyak sekali koordinasi organ-organ tubuh, sehingga para pemain akan melakukan otomatisasi gerakan pada saat bermain. Kemampuan fisik yang baik maka akan membantu para

pemain dalam menguasai teknik dasar bermain sepakbola. Maka dari itu, kemampuan teknik merupakan syarat mutlak dalam sepakbola dan harus dimiliki oleh setiap pemain. Sekolah sepakbola merupakan salah satu tempat dan wadah dalam pembinaan sepakbola yang diharapkan mampu untuk mendidik atlet dalam segi fisik, teknik, dan mental seorang pemain sepak bola.

Klub Sekolah Sepak Prima Kampar dulunya memiliki bibit-bibit pemain berprestasi yang mengharumkan nama Kabupaten Kampar. Proses pembinaan yang diberikan pelatih pada pemain sepakbola Prima Kampar sudah mencakup semua aspek baik itu aspek fisik, teknik, taktik, dan mental serta jadwal latihan yang rutin dengan tujuan agar dapat meningkatkan keterampilan bermain pemain sepakbola Prima Kampar. Pemain Sepakbola Prima Kampar seharusnya mampu meraih prestasi yang membanggakan karena sudah diberikan perhatian dan fasilitas. Pada tunamen sialang cup 2022 SSB Prima Kampar hanya mampu bertahan sampai babak penyisihan. Dan pada open turnamen sungai pinang cup 2018 ssb prima hanya mampu meraih semifinal, dan kalah di semi final dan hanya mampu meraih 4 besar dari turnamen tersebut.

Berdasarkan pengamatan dan hasil wawancara peneliti dengan pelatih sepakbola Prima Kampar bahwa menurut beliau banyak faktor yang menyebabkan tim sepakbola Prima Kampar mengalami kekalahan saat mengikuti pertandingan, salah satunya yaitu kondisi fisik dan kemampuan teknik pemain. Kondisi ini terlihat pada saat babak pertama dimana pemain dapat menampilkan kemampuan fisik yang baik seperti pemain mampu berlari

dengan cepat, menendang dengan kuat dan mampu mengatasi kelelahan dan penampilan dan performa pemain cukup bagus, terkontrol dan permainan lawan dapat diimbangi, dan atlet dapat melaksanakan taktik dan strategi dengan baik serta. Namun pada saat masuk babak kedua terlihat penurunan performa pemain seperti pemain sering mengalami kelelahan, kecepatan dan kekuatan yang mulai menurun serta *passing* yang mulai tidak akurat, *shooting* yang tidak tepat, pergerakan mulai lambat, penguasaan bola yang menurun, sehingga pada akhir pertandingan tim sepakbola Prima Kampar mengalami kekalahan.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah 67 orang, pada Prima Kampar, Kab. Kampar, Prov. Riau. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik pengumpulan data menggunakan *proposive sampling*, maka didapatkan sampel penelitian sebanyak 23 orang pemain. Instrumen penelitian adalah dengan tes kondisi fisik dan teknik dasar sepakbola. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

HASIL

1.

Kekuatan Otot Tungkai

Berdasarkan hasil tes kekuatan otot tungkai diperoleh skor maksimum adalah 103 kgm/s dan skor minimum 72 kgm/s. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 88 kgm/s dan standar deviasi = 9,15. Agar lebih jelasnya deskripsi data kekuatan otot

tungkai dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>180	0	0	Baik Sekali
150-179	0	0	Baik
120-149	0	0	Cukup
90-119	10	43.48	Kurang
<90	13	56.52	Kurang Sekali
jumlah	23		

Berdasarkan tabel dia atas dari 23 orang sampel, 10 orang (43,48%) memiliki kekuatan otot tungkai berkisar antara 120-119 dengan kategori kurang, dan 13 orang (56,52%) memiliki kekuatan otot tungkai berkisar antara <90 dengan kategori kurang sekali.

2.

Kecepatan

Berdasarkan hasil tes kecepatan diperoleh skor maksimum adalah 3,15 detik dan skor minimum 6,85 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 4,70 detik dan standar deviasi = 0,82. Agar lebih jelasnya deskripsi data kecepatan dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecepatan

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
3.58-3.91	3	13.04	Baik Sekali

3.92-4.34	4	17.39	Baik
4.35-4.72	6	26.09	Cukup
4.73-5.11	5	21.74	Kurang
5.12-5.50	5	21.74	Kurang Sekali
Jumlah	23	100	

Berdasarkan tabel di atas dari 23 orang sampel, 3 orang (13,04%) memiliki kecepatan berkisar antara 3,58-3,91 dengan kategori baik sekali, 4 orang (17,39%) memiliki kecepatan berkisar antara 3,92-4,34 dengan kategori baik, 6 orang (26,09%) memiliki kecepatan berkisar antara 4,35-4,72 dengan kategori cukup, 5 orang (21,74%) memiliki kecepatan berkisar antara 4,73-5,11 dengan kategori kurang dan 5 orang (21,74%) memiliki kecepatan berkisar antara 5,12-5,50 dengan kategori kurang sekali.

3.

Kelincahan

Berdasarkan hasil tes kelincahan diperoleh skor maksimum adalah 14,53 detik dan skor minimum 18,29 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 16,79 detik dan standar deviasi = 0,87. Agar lebih jelasnya deskripsi data kelincahan dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelincahan

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
<15.2	1	4.35	Baik Sekali
15.2-16.1	2	8.70	Baik

16.2-18.1	19	82.61	Cukup
18.2-18.3	1	4.35	Kurang
>18.3	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	23	100	

Berdasarkan tabel di atas dari 23 orang sampel, 1 orang (4,35%) memiliki kelincahan berkisar antara <15,2 dengan kategori baik sekali, 2 orang (8,70%) memiliki kelincahan berkisar antara 15,2-16,1 dengan kategori baik, 19 orang (82,61%) memiliki kelincahan berkisar antara 16,2-18,1 dengan kategori cukup, dan 1 orang (4,35%) memiliki kelincahan berkisar antara 18,2-18,3 dengan kategori kurang.

4.

Dayatahan

Berdasarkan hasil tes dayatahan diperoleh skor maksimum adalah 44,80 dan skor minimum 40,10. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 42,08 dan standar deviasi = 1,20. Agar lebih jelasnya deskripsi data dayatahandapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Dayatahan

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>61.8	0	0	Baik Sekali
55.2-61.7	0	0	Baik
48.0-55.1	0	0	Cukup
40.1-47.9	23	100	Kurang
<40.1	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	23	100	

Berdasarkan tabel dia atas dari 23 orang sampel, 23 orang (100%) memiliki dayatahan berkisar antara 40,1-47,9 dengan kategori kurang.:

5.

Kondisi Fisik

Berdasarkan hasil tes kondisi fisik dengan T-Score diperoleh skor maksimum adalah 62,33 dan skor minimum 39,66. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 50,00 dan standar deviasi = 5,40. Agar lebih jelasnya deskripsi data kondisi fisik dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>58.10	2	8.70	Baik Sekali
52.70-58.09	6	26.09	Baik
47.30-55.69	7	30.43	Cukup
41.90-47.29	7	30.43	Kurang
<41.89	1	4.35	Kurang Sekali
Jumlah	23	100	

Berdasarkan tabel dia atas dari 23 orang sampel, 2 orang (8,70%) memiliki kondisi fisik berkisar antara >58,10 dengan kategori baik sekali, 6 orang (26,09%) memiliki kondisi fisik berkisar antara 52,70-58,09 dengan kategori baik, 7 orang (30,43%) memiliki kondisi fisik berkisar antara 47,30-55,69 dengan kategori cukup, 7 orang (30,43%) memiliki kondisi fisik berkisar antara 41,90-47,29 dengan kategori kurang dan 1 orang (1,35%) memiliki kondisi fisik berkisar antara <41,89 dengan kategori kurang sekali.

6.

emampuan Teknik Dasar Sepakbola

Berdasarkan hasil tes kemampuan teknik dasar diperoleh skor maksimum adalah 53,12 dan skor minimum 34,78. ^K Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 45,92 dan standar deviasi = 4,60. Agar lebih jelasnya deskripsi data kemampuan teknik dasar dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini:

Tabel 6. Distribusi Kemampuan Teknik Dasar

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
< 34.81	1	4.35	Sangat Baik
40.78-34.81	3	13.04	Baik
46.76-40.79	8	34.78	Cukup
52.73-46.77	10	43.48	Kurang
> 52.73	1	4.35	Sangat Kurang
Jumlah	23	100	

Berdasarkan tabel dia atas dari 23 orang sampel, 1 orang (4,35%) memiliki kemampuan teknik dasar berkisar antara <34,81 dengan kategori sangat baik, 3 orang (13,04%) memiliki kemampuan teknik dasar berkisar antara 40,78-34,81 dengan kategori baik, 8 orang (34,78%) memiliki kemampuan teknik dasar berkisar antara 46,76-40,79 dengan kategori cukup, 10 orang (43,48%) memiliki kemampuan teknik dasar berkisar antara 52,73-46,77 dengan kategori kurang dan 1 orang (1,35%) memiliki kemampuan teknik dasar berkisar antara >52,73 dengan kategori sangat kurang.

PEMBAHASAN

1. Kondisi Fisik

Hasil penelitian tes kondisi fisik diketahui secara keseluruhan, sebagian besar Pemain Sepakbola Prima Kampar, Kab. Kampar, Prov. Riau dalam kategori kurang. Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain mengenai kondisi fisiknya adalah faktor latihan. Latihan adalah sesuatu proses berlatih yang sistematis, yang dilakukan berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu seringkali harus didukung dengan latihan yang keras. Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting karena untuk dapat melakukan teknik ini dengan baik maka juga harus didukung dengan kondisi fisik yang baik pula (Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Eldawaty, E, 2018).

Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) terus berupaya meningkatkan prestasi sepakbola dengan mengadakan dan melakukan pembinaan tentang SSB ini, selain itu usaha PSSI adalah melakukan turnamen atau kejuaraan baik itu ditingkat daerah maupun ditingkat nasional, mulai dari LPI (Liga Pendidikan Indonesia) dan liga elit Indonesia berkaitan dengan pembinaan dan perkembangan olahraga prestasi di tanah air, sudah sepatutnya pembinaan prestasi olahraga sepakbola dikembangkan sesuai dengan kemajuan teknologi dalam bidang olahraga (Yulifri, Y, 2018).

Dalam melakukan penilaian kondisi fisik digunakan

beberapa tes sebagai alat ukurnya. Berikut penjelasan hasil penelitian untuk tiap item tes yang digunakan tersebut :

a. Kekuatan Otot Tungkai

Faktor yang mempengaruhi kekuatan otot sebagai daya ledak adalah jenis serabut otot, luas otot rangka, jumlah cross bridge, sistem metabolisme energi, sudut sendi dan aspek psikologis (Nirwandi, Yaslindo, Kamal Firdaus, 2018). Kemampuan kekuatan otot tungkai Pemain Sepakbola Prima Kampar, Kab. Kampar, Prov. Riau hanya berada pada kategori kurang sekali. Dengan demikian tingkat kekuatan otot tungkai atlet sepakbola Prima Kampar, Kab. Kampar, Prov. Riau ini masih jauh dari harapan dan belum memenuhi persyaratan untuk mengembangkan permainan yang lebih baik lagi dan tentu saja ini akan sangat berpengaruh pada atlet dan klub untuk mencapai prestasi. Hal ini terjadi karena program latihan yang diberikan masih minim, program lebih menekankan pada keterampilan teknik dan taktik. Jika hal ini dibiarkan maka daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh atlet tidak akan meningkat lebih baik, yang ada tingkat kekuatan otot tungkai atlet akan selalu berada dalam kategori kurang. Untuk itu perlu ditingkatkan lagi kekuatan otot tungkai atlet dengan jalan memberikan latihan kekuatan otot tungkai secara teratur.

b. Kecepatan

Kecepatan pemain sepakbola berbeda dengan pelari jarak jauh biasa. Karena pemain sepakbola

berlari misalnya pada saat menggiring bola yang sangat cepat. Sehingga hal yang penting adalah usaha agar pemain dapat meningkatkan kecepatan agar dapat mencapai kecepatan yang maksimal dalam waktu yang singkat. Dalam permainan sepakbola tidak selalu berfokus pada teknik dan akurasi, tetapi banyak faktor lain yang berperan penting dalam permainan ini. Diantaranya adalah kecepatan, karena kecepatan merupakan salah satu modal penting pemain sepakbola profesional.

Dalam hal ini dibutuhkan kecepatan sprint yaitu kemampuan pemain bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil sebaik-bainya. Jika dilihat kemampuan kecepatan dari 23 Pemain Sepakbola Prima Kamar, Kab. Kamar, Prov. Riau berkategori cukup. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa atlet sepakbola Prima Kamar, Kab. Kamar, Prov. Riau belum memiliki kecepatan yang baik. Hal ini tentu akan berpengaruh dalam teknik permainan sepakbola yang membutuhkan kecepatan.

Melihat fakta seperti ini, tentunya atlet harus melakukan latihan yang intensif untuk dapat meningkatkan kecepatan, seperti latihan lari jarak pendek misalnya lari sprint 20 meter, 30 meter dan 40 meter.

c. Kelincahan

Kemampuan kelincahan pemain Sepakbola Prima Kamar,

Kab. Kamar, Prov. Riau hanya berada pada kategori kurang. Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting pada cabang olahraga khususnya dalam olahraga sepakbola. Kelincahan sangat diperlukan pada saat mendapat rintangan dari lawan. Seorang pemain harus mampu bergerak dengan cepat mengubah arah atau melepaskan diri dari lawan. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa Pemain Sepakbola Prima Kamar, Kab. Kamar, Prov. Riau belum memiliki kelincahan yang baik. Hal ini tentu akan berpengaruh dalam teknik permainan sepakbola yang membutuhkan kelincahan. Kelincahan merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik (Ikbar, D., Zarwan, Z., Emral, E., & Erizal N, E. N, 2019)

Melihat fakta seperti ini, tentunya atlet harus melakukan latihan yang intensif untuk dapat meningkatkan kelincahan, seperti latihan gerak tubuh secara general yang acap dilakukan adalah meliputi lari bolak-balik (shuttle run), lari zig zag, lari dengan formasi angka delapan, squat thrust, latihan lompat-lompat, lari naik-turun tangga.

d. Daya tahan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti uraikan tentang kemampuan daya tahan dari 23 orang pemain, maka dapat diartikan

bahwa daya tahan aerobik atlet termasuk dalam kategori kurang. Dengan demikian, pemain Sepakbola Prima Kampar, Kab. Kampar, Prov. Riau dapat dikatakan belum memiliki kesanggupan untuk bermain dalam waktu yang lebih lama dan intensitas tinggi.

Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik, dan salah satu komponen terpenting dari kesegaran jasmani (Rika Sepriani, Sepriadi, 2020). Sesuai dengan yang peneliti uraikan di atas, sangat jelas bahwa dalam permainan sepakbola pemain harus memiliki daya tahan aerobik yang baik. Artinya pemain harus memiliki kesanggupan untuk melakukan aktivitas selama permainan berlangsung. Dengan demikian seorang pemain sepakbola, keadaan dan kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih dan bermain untuk waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan atau permainan menjadi suatu hal yang penting agar bisa dipahami oleh pemain Sepakbola Prima Kampar, Kab. Kampar, Prov. Riau. Menurut Sastiezy (2018) dinyatakan bahwa "dalam rangka mengejar prestasi puncak, diperlukan suatu latihan yang terprogram dengan baik, latihan untuk membentuk dan mengubah respon fisiologis di samping elemen fisik yang terlibat dalam latihan". Oleh sebab itu, latihan dalam meningkatkan daya tahan aerobik

ini sangat diharapkan agar dapat diberikan kepada pemain.

2. Teknik Dasar

Hasil penelitian tes teknik dasar diketahui secara keseluruhan, sebagian besar pemain Sepakbola Prima Kampar, Kab. Kampar, Prov. Riau dalam kategori kurang.

Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik maka pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Karena sepak bola merupakan salah satu jenis olahraga yang membutuhkan aktivitas jasmani atau latihan fisik yang baik, membutuhkan gerakan lari, lompat, loncat, menendang, menghentakkan dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan tersebut merupakan serangkaian pola gerak yang diperlukan pemain dalam menjalankan tugasnya bermain sepak bola.

SIMPULAN

1. Kondisi fisik pemain Sepakbola Prima Kampar, Kab. Kampar, Prov. Riau dalam kategori kurang.
2. Kemampuan teknik dasar pemain Sepakbola Prima Kampar, Kab. Kampar, Prov. Riau dalam kategori kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ikbar, D., Zarwan, Z., Emral, E., & Erizal N, E. N. 2019. *Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola Siswa SMPN 3 Painan*. Jurnal JPDO, 2(2), 25-29

- Nirwandi, Yaslindo, K. Firdaus. 2018. *“Pengaruh Metode Latihan Sistem Set Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket Fik Unp”*, jm, vol. 3, no. 1, pp. 107-116, Jun. 2018.
- Rika Sepriani, Sepriadi, 2020. *Pengaruh Minuman Isotonik Terhadap Daya Tahan Aerobik*. Jurnal Sporta Saintika P-ISSN 2502-5651 E-ISSN 2579-5910.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Eldawaty, E. 2018. *Peningkatan Pemahaman Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Kondisi Fisik Bagi Pelatih Dan Pemain Sepakbola Air Bangis*. Abdimas Dewantara, 1(2), 10–18.
- Sastiezy, F.H & Aryadie, A. 2018. *Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Limpur Jaya*. Jurnal Pendidikan dan Olahraga. Vol 1 No 1.
- Yulifri, Y. 2018. *Pembinaan Prestasi Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Padang Pariaman*. Jurnal Stamina, 1(1), 451-457.