



## Analisis Kondisi Fisik Khusus Pemain Sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok

**Iqbal Ibrosulloh, Atradinal, Suwirman, Ibnu Andli Marta**

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

[Iqbalibrosulloh677@gmail.com](mailto:Iqbalibrosulloh677@gmail.com), [atradinal99@fik.unp.ac.id](mailto:atradinal99@fik.unp.ac.id), [suwirman@fik.unp.ac.id](mailto:suwirman@fik.unp.ac.id),  
[ibnuandlimarta@fik.unp.ac.id](mailto:ibnuandlimarta@fik.unp.ac.id)

**Kata Kunci** : Kondisi Fisik; Sepakbola

**Abstrak** : Penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik kondisi fisik pemain Sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah seluruh siswa berjumlah 18 orang, pada sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok. Penarikan sampel dengan teknik *total sampling* yang berjumlah 18 orang. Instrument penelitian kondisi fisik yaitu dayatahan dengan kecepatan dengan tes lari 30 meter, kelincahan dengan tes *t test*, daya ledak otot tungkai dengan tes *standing board jump* dan dayatahan dengan tes *bleep test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase  $P = F/N \times 100\%$ . Hasil penelitian dari analisis kondisi fisik pemain sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok dalam kategori kurang.

**Keyowrds** : *Physical condition; Football*

**Abstract** : *This study was to determine the physical condition of the soccer players at SMPN 3 X Koto Singkarak, Solok Regency. This research belongs to the type of descriptive research. The research population was all 18 students, at SMPN 3 X Koto Singkarak football, Solok Regency. Withdrawal of samples with total sampling technique, amounting to 18 people. The research instrument for physical condition was endurance with speed with a 30 meter running test, agility with a t test, leg muscle explosive power with a standing board jump test and endurance with a bleep test. Analysis of research data using a frequency distribution technique with a calculation of the percentage of  $P = F/N \times 100\%$ . The results of the analysis of the physical condition of football players at SMPN 3 X Koto Singkarak, Solok Regency, are in the less category.*

### PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional”

(Nur, Madri & Zalfendi, 2018). Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah , & Syampurma, 2017).

Salah satu tujuan pengembangan olahraga adalah untuk meningkatkan prestasi olahraga melalui pembinaan atlet yang berbakat, pembinaan prestasi atlet dilihat dari proses latihan secara kontiniu dan memiliki program terpadu (Sepriadi, 2018). Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani (Zulman, 2018). Melalui kegiatan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan memiliki watak disiplin serta sportif yang tinggi dan pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Perkembangan olahraga di Indonesia sekarang ini terasa semakin maju, hal ini tidak terlepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti arti penting fungsi olahraga itu sendiri, di samping adanya perhatian serta dukungan pemerintah juga menunjang perkembangan olahraga di Indonesia.

Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih satu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, di samping penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental. Seberapa penting pengaruhnya terhadap kondisi fisik sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga. Di sisi lainnya banyak pula cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik. Sementara itu, ada olahraga yang prestasinya ditentukan oleh penguasaan kondisi fisik, teknik, mental seperti dalam permainan sepakbola, bola basket dan lain sebagainya. Oleh karena itu, untuk mengetahui bentuk kondisi fisik yang dibutuhkan dan seberapa besar tingkat kondisi fisik yang diperlukan serta bagaimana meningkatkannya melalui latihan, perlu pemahaman yang komprehensif terhadap kondisi fisik.

Ide permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mempertahankan

gawang kita sendiri dari kebobolan. Ide ini akan dilakukan oleh pemain sepakbola selama 2x45 menit, dengan tujuan untuk meraih kemenangan. Namun demikian agar bisa menerapkan ide ini dengan baik maka pemain sepakbola harus memiliki kemampuan individu yang baik. Kemampuan yang harus dimiliki yaitu kondisi fisik, keterampilan teknik, pemahaman taktik, dan mental yang baik (Putra, Naza, P., 2022).

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola (Ridwan, 2020). Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar lagi. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan dari komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya.

kondisi fisik merupakan bagaimana keadaan tubuh kita. Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik (Putra, R., & -, Umar, 2020).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain; makanan dan gizi, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor lingkungan dan olahraga, dan lain-lain. Jadi, agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang

baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.

Pentingnya keadaan kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Pelatih hendaknya selalu mengontrol keadaan kondisi fisik atlet, sehingga dapat dideteksi sejak dini apabila pemainnya tersebut mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap penampilan prestasi maupun penampilan pemain tersebut dalam bertanding. Di setiap sekolah umumnya memiliki tim sepakbola. Dengan adanya tim-tim tersebut tentunya akan menjadi sarana untuk mengasah kemampuan para siswa. Menurut Aldo (2022) Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihanlatihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang berkualitas.

Dari fenomena yang ditemukan dilapangan pada saat observasi yang dilakukan pada, Oktober 2022 bahwa kondisi fisik pemain sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok masih terlihat kurang, ini terlihat pada saat pemain bermain sepakbola pada saat latihan berlangsung. Masih banyak pemain yang mengalami kelelahan, sehingga pemain tidak dapat bermain bagus selama 2x45 menit. Dalam hal kelincahan juga masih sangat kurang, ini terlihat pada saat pemain sedang menggiring bola mudah direbut oleh lawan, dalam hal kecepatan juga demikian, pemain masih kalah berlari dengan pemain lawan saat mengejar bola, pada saat menyundul bola selalu kalah heading, pemain tidak memiliki daya ledak otot tungkai yang bagus.

Untuk meningkatkan prestasi sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok pemain yaitu harus dibina oleh pelatih yang

berpengalaman, dan membina pemain muda berbakat. Hal ini diharapkan menghasilkan pemain sepakbola yang berkualitas, dan siap diturunkan dalam berbagai turnamen baik ditingkat daerah maupun di luar daerah, yang pada akhirnya hasil binaan dari tersebut akan di hasilkan pemain yang berkualitas yang menjunjung prestasi pemain sepakbola di berbagai kejuaraan-kejuaraan.

Berpedoman pada uraian di atas, maka peneliti beranggapan pemain SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok belum memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik, sehingga kondisi fisik yang dimiliki belum di dukung secara sempurna. Selanjutnya untuk menjawab anggapan ini benar atau tidaknya, peneliti ingin melakukan suatu penelitian dengan maksud melihat atau meninjau tentang analisis kondisi fisik pemain sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok.

## METODE

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah seluruh siswa berjumlah 18 orang, pada sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok. Penarikan sampel dengan teknik *total sampling* yang berjumlah 18 orang. Instrument penelitian kondisi fisik yaitu dayatahan dengan kecepatan dengan tes lari 30 meter, kelincahan dengan tes *t test*, daya ledak otot tungkai dengan tes *standing board jump* dan dayatahan dengan tes *bleep test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase  $P = F/N \times 100\%$ .

## HASIL

### 1. Kecepatan

Berdasarkan hasil tes kecepatan diperoleh skor maksimum adalah 3,93 detik dan skor

minimum 5,97 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 4,97 detik dan standar deviasi = 0,55. Agar lebih jelasnya deskripsi data kecepatan dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecepatan**

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
3,58-3,91	0	0	Baik Sekali
3,92 – 4,34	3	16,67	Baik
4,35 – 4,72	2	11,11	Sedang
4,73 – 5,11	3	16,67	Kurang
5,12-5,50	10	55,56	Kurang Sekali
Jumlah	18	100	

Berdasarkan tabel dia atas dari 18 orang sampel, 3 orang (16,67%) memiliki kecepatan berkisar antara 3,92 – 4,34 dengan kategori baik, 2 orang (11,11%) memiliki kecepatan berkisar antara 4,35 – 4,72 dengan kategori sedang, 3 orang (16,67%) memiliki kecepatan berkisar antara 4,73 – 5,11 dengan kategori kurang dan 10 orang (55,56%) memiliki kecepatan berkisar antara 5,12-5,50 dengan kategori kurang sekali.

## 2. Kelincahan

Berdasarkan hasil tes kelincahan diperoleh skor maksimum adalah 10,1 detik dan skor minimum 14,8 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 12,7 detik dan standar deviasi = 1,13. Agar lebih jelasnya deskripsi data kecepatan dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelincahan**

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
< 9,5	0	0	Baik Sekali
9,5 – 10,5	1	5,56	Baik
10,5 – 11,5	1	5,56	Sedang
> 11,5	16	88,89	Kurang
Jumlah	18	100	

Berdasarkan tabel dia atas dari 18 orang sampel, 1 orang (5,56%) memiliki kelincahan

berkisar antara 9,5 – 10,5 dengan kategori baik, 1 orang (5,56%) memiliki kelincahan berkisar antara 10,5 – 11,5 dengan kategori sedang, dan 16 orang (88,89%) memiliki kelincahan berkisar antara > 11,5 dengan kategori kurang.

## 3. Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan hasil tes daya ledak otot tungkai diperoleh skor maksimum adalah 2,45 m dan skor minimum 2,12 m. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 2,29 m dan standar deviasi = 0,53. Agar lebih jelasnya deskripsi data daya ledak otot tungkai dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai**

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
2,80 – 3,15	0	0	Baik Sekali
2,54 – 2,79	0	0	Baik
2,20 – 2,53	4	22,22	Sedang
1,90 – 2,19	14	77,78	Kurang
< 1,89	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	18	100	

Berdasarkan tabel dia atas dari 18 orang sampel, 4 orang (22,22%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 2,20-2,53 dengan kategori sedang, dan 14 orang (77,78%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 1,90-2,19 dengan kategori kurang.

## 4. Dayatahan

Berdasarkan hasil tes dayatahan diperoleh skor maksimum adalah 47,1 Vo2Max dan skor minimum 31,8 Vo2Max. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 38,7 Vo2Max dan standar deviasi = 5,41. Agar lebih jelasnya deskripsi data dayatahan dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini:

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Dayatahan**

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>53	0	0	Tinggi
43-52	5	27,78	Bagus
34-42	7	38,89	Cukup
25-33	6	33,33	Sedang
<24	0	0	Rendah
Jumlah	18	100	

Berdasarkan tabel dia atas dari 18 orang sampel, 5 orang (27,78%) memiliki dayatahan berkisar antara 43-52 dengan kategori bagus, 7 orang (38,89%) memiliki dayatahan berkisar antara 34-42 dengan kategori cukup dan 6 orang (33,33%) memiliki dayatahan berkisar antara 25-33 dengan kategori sedang.

## PEMBAHASAN

### 1. Kecepatan

Dari hasil penelitian bahwa 3 orang (16,67%) memiliki kecepatan dengan kategori baik, 2 orang (11,11%) memiliki kecepatan dengan kategori sedang, 3 orang (16,67%) memiliki kecepatan dengan kategori kurang dan 10 orang (55,56%) memiliki kecepatan dengan kategori kurang sekali. Dengan hasil tersebut diartikan bahwa kecepatan pemain sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok adalah kurang sekali. Ini terlihat pada saat latihan dan pertandingan saat melakukan sprint saat serangan balik belum begitu optimal, selalu dapat di stel bola oleh lawan. Karena jika seorang pemain tidak memiliki kecepatan yang baik maka akan kesulitan untuk mengikuti latihan maupun pertandingan, walaupun pemian tersebut sudah memiliki kemampuan teknik yang baik.

Kecepatan merupakan elemen kondisi fisik yang sangat penting. Secara fisiologis kecepatan diartikan sebagai kemampuan yang berdasarkan kelentukan (*fleksibilitas*).

Kecepatan adalah kemampuan seseorang bergerak dengan cepat yang ditandai dengan waktu singkat (Huda, A., & -, Maidarman, 2019).

Salah satu elemen penting dalam olahraga prestasi adalah kecepatan (Suwirman, 2018). Kecepatan dalam fisiologis di artikan sebagai “kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persyarafan dan kemampuan otot” (Akmal, I., & Lesmana, H, 2019). Edwarsyah (2017) kecepatan (Speed) adalah suatu kemampuan tubuh yang mampu bergerak dengan cepat dan tepat dengan melawan beban, berat, dan waktu.

Kecepatan adalah kemampuan menempuh jarak tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya. Sejalan dengan pendapat tersebut kecepatan dalam sepakbola sangat berpengaruh, hal ini dapat dilihat pada saat melewati lawan baik dengan bola maupun tanpa bola. Kecepatan digunakan ketika pemain menerima umpan atau bola daerah dari rekan dan mengadakan gangguan terhadap pemain lawan pada saat menggiring bola dalam kecepatan tinggi, melakukan serangan balik dan atau ketika saat transisi. Pemain yang memiliki kecepatan sangat bagus pada umumnya susah diantisipasi gerakannya oleh pemain lawan (Hidayat, R., & W., 2020). Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kecepatan tercepat ditinjau dari sistem gerak. Kecepatan adalah kemampuan dasar, mobilitas sistem saraf pusat, dan perangkat untuk mempersiapkan gerakan pada kecepatan tertentu dari sudut pandang mekanis (Marta, 2019).

### 2. Kelincahan

Dari hasil penelitian bahwa 1 orang (5,56%) memiliki kelincahan dengan kategori baik, 1 orang (5,56%) memiliki kelincahan



dengan kategori sedang, dan 16 orang (88,89%) memiliki kelincahan dengan kategori kurang. Dengan hasil tersebut diartikan bahwa kelincahan pemain sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok adalah kurang. Ini terlihat pada saat latihan dan pertandingan saat melakukan *passsing* belum begitu optimal, seperti hasil passing tidak sampai keteman, bola tidak dan juga sering ketinggalan pada saat ingin melakukan passing tersebut, dari sekian banyak permasalahan tersebut yang lebih cenderung terlihat adalah sering ketinggalan langkah untuk melakukan passing ini disebabkan kelincahan pemain yang tidak baik. Karena jika seorang pemain tidak memiliki kelincahan yang baik maka akan kesulitan untuk mengikuti latihan maupun pertandingan, walaupun pemain tersebut sudah memiliki kemampuan teknik yang baik.

Kelincahan adalah kemampuan anggota tubuh untuk berpindah posisi tubuh dengan cepat tanpa hilangan yang namanya keseimbangan (Basrizal, R., 2020). Kelincahan merupakan kemampuan bergerak untuk mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan kearah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan lebih efisien (Rosmawati,2019).

### 3. Daya Ledak Otot Tungkai

Dari hasil penelitian bahwa 4 orang (22,22%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori sedang, dan 14 orang (77,78%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori kurang. Dengan hasil tersebut diartikan bahwa daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok adalah kurang. Ini terlihat pada saat latihan dan pertandingan pemain belum maksimal

melakukan tendangan tendangan ke gawang yang keras, akurat dan ingin menentukan arah yang akan dituju maka perlu memperhatikan aspek yang sangat penting yakni daya ledak otot tungkai. Daya ledak merupakan kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Dengan power atau daya ledak yang tinggi atau baik maka hasil tendangan ke gawang pun akan menghasilkan jarak yang cukup jauh bila dibandingkan dengan menggunakan power yang kecil.

Daya ledak otot tungkai dapat di definisikan sebagai suatu kemampuan dari sekelompok otot tungkai untuk menghasilkan kerja dalam waktu yang sangat cepat. Daya ledak tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi (Yulifri, 2018).

Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai dalam melakukan aktivitas secara cepat dan kuat sehingga menghasilkan tenaga maksimal. Fungsi daya ledak otot tungkai terlihat jelas dalam permainan sepak bola (Amir, 2020).

Daya ledak otot merupakan komponen kondisi fisik yang sangat perlu diperhatikan oleh pelatih dalam meningkatkan prestasi atlet sepakbola, karena dayaaledak otot tungkai sangat diperlukan oleh pamain sepakbola untuk melakukan tendangan dan lompatan (Putra, A., & -erisutan, A., 2020).

### 4. Dayatahan

Dari hasil penelitian bahwa 5 orang (27,78%) memiliki dayatahan dengan kategori bagus, 7 orang (38,89%) memiliki dayatahan dengan kategori cukup dan 6 orang (33,33%) memiliki dayatahan dengan kategori sedang. Dengan hasil tersebut diartikan bahwa daya tahan pemain

sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok adalah cukup.

Kemampuan dayatahan dibutuhkan hampir dalam semua cabang olahraga yang memerlukan gerak fisik (Syafruddin 2011). Daya tahan aerobik merupakan kemampuan dan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas olahraga dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Para pemain dituntut untuk memiliki tingkat daya tahan yang baik. Tuntutan itu didasarkan kepada tugas dan tanggung jawab sebagai pemain sepak bola. Seorang pemain harus mampu bermain dalam waktu yang cukup lama (Maliki, 2017).

Daya tahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam sepakbola. Karena pengertian daya tahan adalah kesanggupan melakukan melaukan aktivitas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan berarti (Atradinal, 2018).

Hal ini mungkin disebabkan oleh metode latihan dari pemain sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok yang tidak ada tingkatan (stagnan) atau tidak ada pembebanan latihan berlebih yang diberikan pelatih dan juga dalam latihan, pemain sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok terlihat cepat merasa kelelahan dalam setiap materi latihan yang diberikan oleh pelatih. dan pada saat mengikuti pertandingan pemain sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok juga terlihat cepat mengalami kelelahan, nafas atlet terlihat tidak teratur sehingga pemain sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok kalah dalam pertandingan. Karena jika seorang pemain tidak memiliki VO2Max yang baik maka akan kesulitan untuk mengikuti latihan maupun pertandingan, walaupun pemain tersebut

sudah memiliki kemampuan teknik yang baik.

## KESIMPULAN

1. Kondisi fisik kecepatan pemain sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok dalam kategori kurang sekali.
2. Kondisi fisik kelincahan pemain sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok dalam kategori kurang.
3. Kondisi fisik daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok dalam kategori kurang.
4. Kondisi fisik daya tahan pemain sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok dalam kategori cukup

## DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, I., & Lesmana, H. 2019. *Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain Ssb Poss. Jurnal Patriot*, 1(3), 1197-1210.
- Aldo Naza Putra, Haripah Lawanis, and Ridho Bahtra. "Efektivitas Model Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa Ssb Usia 12 TAHUN." *Sporta Sainatika* 7.1 (2022): 111-120.
- Amir. 2020. *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kecepatan Berlari Pada Pemain Sepak Bola*. Indonesian Journal of Physiotherapy Research and Education IJoPRE Vol. 1 No. 1.
- Atradinal. 2018. *Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola Psts Tabing*. Jurnal Sport Sainatika, Vol 3, No 1.
- Basrizal, R., Sin, T., Irawan, R., & Soniawan, V. 2020. *Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola*. *Jurnal Patriot*, 2(3), 769-781.

- Edwarsyah, H. & S. 2017. *Pengaruh Metode Pelatih Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga. Universitas Negeri Padang. Journal Penjakora. 4. (1). 1-10.*
- Hidayat, R., & W. 2020. *Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMA N 4 Sumbar FA. Jurnal Performa Olahraga, 5(1), 48-53*
- Huda, A., & -, maidarman. 2019. *Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. Jurnal Patriot, 1(2), 452-459.*
- Marta. 2019. *Contribution of Leg Muscle Strength and Speed of Students Long Jump Ability. Advances in Social Science, Education and Humanities Research, volume 460 1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)*
- Maliki. 2017. *Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu Upgris Tahun 2016. Jendela Olahraga. Vol 2, No 2.*
- Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018
- Putra, A., & -erisutan, A. 2020. *Kontribusi Kelentukan Dan Daya ledak Otot Tungkai Terhadap Heading Sepakbola. Jurnal Patriot, 2(2), 616-626.*
- Putra, R., & -, umar. 2020. *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola. Jurnal Patriot, 2(2), 464-476.*
- Putra, Naza, P., 2022. *Efektivitas Latihan Small Side Games Terhadap Keterampilan Shooting Siswa SSB Usia 12 Tahun. JURNAL SPORTA SAINTIKA Vol. 7 No. 1 Th. 2022 ISSN: 2502-5651 (Print) |2579-5910.*
- Ridwan, M. 2020. *Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang: Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. Jurnal Performa Olahraga, 5(1), 65-72.*
- Rosmawati, F. U., Darni, F. U., & Syampurma, H. 2019. *Hubungan kelincahan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat silaturahmi kalumbuk kecamatan kuranyi kota padang. Jurnal Menssana, 4(1), 44-52.*
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. 2017. *Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 7(1), 24-34.*
- Sepriadi. 2018. *Pengaruh Interval Training Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain Futsal. Jurnal Penjakora Volume 5 No 2, Edisi September 2018.*
- Suwirman. 2018. *Sumbangan Konsentrasi terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 8. Nomor 1. Edisi Juni 2018.*
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang: UNP PRESS.*
- Yulifri. FIK-UNP, S. FIK-UNP, and A. wahyuri, "Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Gempar Kabupaten Pasaman Barat", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 19-32, Jun. 2018.
- Zulman. 2018. *Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai. , jm*, vol. 3, no. 1, pp. 77-88, Jun. 2018.