



Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Klub Sepakbola Kompak Kota Padang

Vira Dara Tista, Erianti, Arsil, Hilmainur Syampurma

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia
viradaratista73@gmail.com, erianti@fil.unp.ac.id, arsilfik@yahoo.com,
hilmainursyam@fik.unp.ac.id,

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Sepakbola, Pemain

Abstrak : Masalah penelitian ini, belum diketahuinya bagaimana kondisi fisik pemain sepakbola putri klub sepak bola kompak Kota Padang. Tujuan Penelitian, untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepak bola putri klub sepak bola kompak Kota Padang. Jenis penelitian adalah deskriptif kuantitatif. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah (*sensus*) seluruh jumlah populasi yakni sebanyak 15 orang. Pengumpulan data menggunakan *Yo-Yo Intermittent Recovery Test* untuk mengukur daya tahan, lari 30 Meter untuk mengukur kecepatan, *T-Test* untuk mengukur kelincahan, dan *Standing Broad Jump Test* untuk mengukur daya ledak otot tungkai. Teknik analisis data menggunakan rumus uji presentase hasil. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan: kondisi fisik pemain putri sepak bola klub kompak kota Padang dikategorikan sedang.

Keywords : *Study Outcomes, Physical Fitness*

Abstract : *The problem of this research is that it is not yet known how the physical condition of the female soccer players in the compact soccer club in Padang City. The purpose of the study was to determine the physical condition of the female soccer players in the compact soccer club in Padang City. This type of research is descriptive quantitative. The sampling technique in this study was (census) the entire population, namely 15 people. Data collection used the Yo-Yo Intermittent Recovery Test to measure endurance, the 30 meter run to measure speed, the T-Test to measure agility, and the Standing Broad Jump Test to measure leg muscle explosive power. The data analysis technique uses the yield percentage test formula. Based on the results of the study, it was found that the physical condition of the women's compact football club players in Padang was categorized as moderate.*

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak atau menendang bola yang diperebutkan oleh pemain dengan tujuan untuk memasukkan

bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari 11 pemain. "Permainan sepak bola ini

dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan sebelas orang” (Nirwandi, 2017, p. 19) Menurut Agusta (2012) “Sepak bola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola” . Menurut Atradinal dan Sepriani, Rika (2017) “Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan olahraga modern yang sangat digemari dan disenangi banyak orang. Provinsi Sumatera Barat sendiri perkembangan sepak bola sudah mulai berkembang, salah satunya sepak bola putri Kompak FC juga membina dan melatih sepak bola para pemainnya, tidak hanya putra tetapi juga putri. Sepak bola putri Kompak FC adalah salah satu sepak bola putri yang ada di kota Padang yang di dirikan sejak tahun 2021 yang didirikan oleh bapak Effendi, S.M dan Deri Saputra, Klub sepak bola Kompak FC aktif latihan pada hari senin, rabu dan jumat di lapangan Anak Aia Bypass.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan pada saat Tim sepakbola putri Kompak FC latihan di lapangan yang disertai dengan wawancara dengan pelatih sepak bola Kompak FC kota Padang, prestasi tim ini masih belum memenuhi harapan. Dalam kurun waktu lebih kurang 2 tahun sepak bola putri ini berdiri seharusnya mereka sudah matang dalam menguasai keterampilan kondisi fisik, teknik dan prestasinya juga harus sudah dapat disetarakan dengan daerah lainnya di Indonesia. Menurut Dwiapta dan Yaslindo

(2017) kondisi fisik yang baik memiliki manfaat, diantaranya pemain mampu dengan mudah mempelajari keterampilan yang sulit, tidak mudah lelah, serta program latihan dapat diselesaikan tanpa adanya kendala. Menurut Syafruddin (2016) olahraga prestasi yaitu “Olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. menurut Maulana dan Deswandi (2019) kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari. Yulifri (2019) “Teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar” empat sitasi penting dalam permainan sepak bola yaitu : 1) Sasaran pada saat “menguasai bola” (moment pertama), 2) Sasaran padasaat “lawan menguasai bola” (moment kedua), 3) Sasaran pada masa “transisi/pergantian dari menyerang kebertahan (moment ketiga), 4) Sasaran pada masa “transisi/pergantian dari bertahan ke menyerang (moment keempat “Keuntungan berlatih dengan latihan sirkuit diantaranya adalah untuk meningkatkan berbagai macam komponen kondisi fisik secara serempak dalam waktu relatif singkat, setiap atlet dapat berlatih sesuai dengan kemajuannya masing-masing, setiap atlet dapat mengopserfasi dan menilai kemajuannya sendiri, latihan mudah diawali, hemat waktu dan dapat dilakukan oleh banyak orang sekaligus”. Menurut Ramadhan (2017) “Teknik-teknik dasar dalam sepak bola seperti passing (mengumpan), shooting (menendang), dribbling (menggiring), throwing (melempar bola), dan heading (menyudul bola)”. Menurut Febrianto (2017) “Teknik dasar

merupakan komponen yang paling penting dalam permainan sepak bola. Perlu diketahui untuk dapat bermain sepakbola perlu mempunyai keterampilan dasar dalam bermain sepak bola". Menurut Emral (2021) "Upaya pencapaian prestasi menjadi penting karena dapat mengharumkan nama daerah dan negara satu bangsa".

Pemain sepak bola putri sering mengikuti berbagai event baik di ruang lingkup Sumatera Barat maupun di luar dari tingkat daerah. Secara dari beberapa pertandingan yang diikutinya mereka hanya mampu memenangkan pertandingan sekitar 2 pertandingan. Untuk pencapaian prestasi tentu didukung oleh faktor kondisi fisik yang baik dan mampu menguasai teknik dalam bermain pada saat latihan maupun pertandingan dalam permainan sepak bola. Sulitnya meraih prestasi ini kemungkinan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Menurut Syafruddin (2016) "faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam, yaitu dari diri atlet itu sendiri, dengan segala potensi yang dimilikinya".

Kondisi fisik adalah kemampuan untuk menghadapi tuntutan fisik suatu olahraga untuk tampil secara optimal. Yulifri (2019). Menurut Suwirman (2018) "Kondisi fisik merupakan komponen dasar yang harus dibentuk agar teknik dan taktik teralisasi dengan baik". Kondisi Fisik Menurut Menurut Agus (2015) "bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi, faktor tersebut adalah faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, guruolahraga, keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi, dan banyak lagi yang lainnya". Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi

atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi", Latihan kondisi fisik adalah proses memperkembangkan kemampuan aktivitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani agar tercapai kemampuan kerja fisik yang optimal, (M. Ridwan, 2020). (Sepriadi, 2017) unsur-unsur kondisi fisik itu adalah, "daya tahan (endurance), kekuatan (strength), daya ledak (power), kecepatan (speed), kelentukan (flexibility), kelincahan (agility), keseimbangan (balance), dan koordinasi (coordination)". Menurut Hardiansyah (2018) Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain, penampilan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk juga bagi penampilan teknik dan taktiknya.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Tempat pelaksanaan tes di Lapangan Sepakbola Kompak Anak Air Bypass Kota Padang. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh pemain sepakbola putri Kompak FC Kota Padang yang berjumlah 15 orang. Berhubung karena jumlah populasi sedikit maka teknik pengumpulan menggunakan teknik sensus, jadi sampel berjumlah sebanyak 15 orang. Jenis data dalam penelitian ini adalah data yang bersifat primer dan sekunder. Sumber data dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola putri klub sepak bola Kompak Kota Padang. penulis menggunakan instrument tes untuk masing-masing variabel yaitu; 1. Untuk mengukur kemampuan daya tahan aerobik menggunakan test *Yo-yo intermittend recovery test*. 2. Untuk mengukur

kecepatan dalam penelitian menggunakan test lari 30 meter. 3. *T-test* merupakan tes yang umum digunakan untuk menilai kemampuan atlet /individu untuk bergerak maju, mundur, dan menyamping. 4. Untuk mengukur kemampuan daya ledak otot tungkai menggunakan test *standing broad jump*. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan tabulasi frekuensi, melalui rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Ket.

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Sampel

HASIL

Hasil analisis ini merupakan kondisi fisik pemain sepakbola putri klub sepakbola kompak Kota Padang yang terdiri dari unsur daya tahan aerobik, kecepatan, Kelincahan dan daya ledakotot tungkai. Deskripsi data penelitian dilakukan secara berurutan sesuai dengan urutan pertanyaan dan tujuan penelitian. Semua data dianalisis secara statistik deskriptif dengan tabulasi frekuensi . instrument tes untuk masing-masing variabel yaitu; Test *Yo-yo intermittend recovery test*. Test lari 30 meter. *T-test* merupakan tes yang umum digunakan untuk menilai kemampuan atlet /individu untuk bergerak maju, mundur, dan menyamping dan Test *standing broad jump*.

1. Kemampuan Daya Tahan Pemain Sepakbola Putri Klub Sepakbola Kompak Kota Padang

Hasil data dari 15 orang, ditemukan skor tertinggi adalah 46,10 dan skor terendah 38,40, kemudian rata-rata (*mean*) 40,73, standar deviasi 2,289, dan nilai tengah (*median*) yaitu 39,8. Pada Penelitian ini menggunakan *Yo-Yo Intermittent Recovery*

Test untuk mengukur daya tahan, berdasarkan tes yang dilakukan maka diperoleh hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan Daya Tahan

No.	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Klasifikasi
1.	>44	2	13,30%	Baik Sekali
2.	41,8- 44	2	13,30%	Baik
3.	39,6 - 41,7	7	46,70%	Sedang
4.	37,4- 39,5	4	26,70%	Kurang
5.	<37,4	0	0%	Kurang Sekali
	Jumlah	15	100	

2. Kemampuan Kecepatan Pemain Sepakbola Putri Klub Sepakbola Kota Padang

Hasil data dari 15 orang, ditemukan skor tertinggi adalah 5,87 dan skor terendah 4,20, kemudian rata-rata (*mean*) 4,9, standar deviasi 0,47, dan nilai tengah (*median*) yaitu 4,87. Pada Penelitian ini menggunakan Lari 30 Meter untuk mengukur kecepatan, berdasarkan tes yang dilakukan maka diperoleh hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan Kecepatan (Lari 30 Meter)

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Klasifikasi	Nilai
1.	<4,2	1	6,70%	Baik Sekali	5
2.	4,2- 4,65	5	33,30%	Baik	4
3.	4,66 - 5,12	6	40%	Sedang	3
4.	5,13- 5,6	2	13,30%	Kurang	2
5.	>5,6	1	6,70%	Kurang Sekali	1
	Jumlah	15	100		

3. Kemampuan Kelincahan Pemain Sepakbola Putri Klub Sepakbola Kota Padang

Hasil data dari 15 orang, ditemukan skor tertinggi adalah 14 dan skor terendah 10, kemudian rata-rata (*mean*) 11,62, standar deviasi 1,15, dan nilai tengah (*median*) yaitu 11,4. Pada Penelitian ini menggunakan *T-Test* untuk mengukur kelincahan, berdasarkan tes yang dilakukan maka diperoleh hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan Kelincahan (*T-Test*)

No.	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Klasifikasi	Nilai
1.	<9,85	1	6,70%	Baik Sekali	5
2.	9,85-10,94	5	33,30%	Baik	4
3.	10,95-12,14	7	46,70%	Sedang	3
4.	12,15-13,25	1	6,70%	Kurang	2
5.	>13,25	1	6,70%	Kurang Sekali	1
	Jumlah	15	100		

4. Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola Putri Klub Sepakbola Kota Padang

Hasil data dari 15 orang, ditemukan skor tertinggi adalah 179 dan skor terendah 128, kemudian rata-rata (*mean*) 148,2, standar deviasi 16,32 dan nilai tengah (*median*) yaitu 142. Pada Penelitian ini menggunakan *Standing Broad Jump Test* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, berdasarkan tes yang dilakukan maka diperoleh hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai (*Standing Broad Jum Test*)

No.	Kelas Interval (Cm)	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Klasifikasi	Nilai
1.	>172	2	13,30%	Baik Sekali	5
2.	155-172	5	33,30%	Baik	4
3.	138-154	6	40%	Sedang	3
4.	122-137	2	13,30%	Kurang	2
5.	<122	0	0%	Kurang Sekali	1
	Jumlah	15	100		

5. Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Klub Sepakbola Kompak Kota Padang

Hasil data dari 15 orang, ditemukan skor tertinggi adalah 69,57 dan skor terendah 33,86, kemudian rata-rata (*mean*) 49,9, standar deviasi 10, dan nilai tengah (*median*) yaitu 49,7. Berdasarkan hasil data maka kondisi fisik pemain sepakbola putri klub sepakbola kompak kota Padang dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5. Distribusi Hasil Data Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Klub Sepakbola Kompak Kota Padang

No.	Kelas Interval (Cm)	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Klasifikasi	Nilai
1.	>64,9	1	6,70%	Baik Sekali	5
2.	54,9-64,8	3	20%	Baik	4
3.	44,9-54,8	6	40%	Sedang	3
4.	34,9-44,8	4	26,70%	Kurang	2
5.	<34,8	1	6,70%	Kurang Sekali	1
	Jumlah	15	100		

PEMBAHASAN

1. Kemampuan Daya Tahan Pemain Sepakbola Putri Klub Sepakbola Kompak Kota Padang

Dari temuan penelitian dari 15 orang pemain, tidak ada (0%) pemain yang memiliki tingkat daya tahan pada kelas interval >55 yaitu berada pada kategori

sangat baik , 0 orang (0%) memiliki tingkat daya tahan pada kelas interval 51-55 yaitu berada pada kategori baik sekali. 1 orang (6,7%) memiliki tingkat daya tahan pada kelas interval 45-50, yaitu berada pada kategori baik, 14 (93,3%) memiliki tingkat daya tahan pada kelas interval 38-44 yaitu berada pada kategori sedang, 0 orang (0%) memiliki tingkat daya tahan pada kelas interval 35-37, berada pada kategori kurang, dan tidak satupun (0%) memiliki tingkat daya tahan pada kelas interval <35, berada pada kategori kurang sekali. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata daya tahan pemain sebesar 40,73. Dengan demikian daya tahan Pemain Sepakbola Putri Klub Sepakbola Kompak Kota Padang sebagian besar berada pada kategori sedang.

2. Kemampuan Kecepatan Pemain Sepakbola Putri Klub Sepakbola Kota Padang

Berdasarkan temuan penelitian, dari 15 orang pemain, 3 orang (20%) yang memiliki kecepatan baik sekali yaitu pada interval 4.06-4.50 detik, 5 orang (33,3%) memiliki kecepatan baik yaitu pada kelas interval 4.51-4.96 detik, 4 orang (26,7%) memiliki kecepatan sedang yaitu pada kelas interval 4.97- 5.40 detik, 2 orang (13,3%) memiliki kecepatan kurang yaitu pada kelas interval 5.41-5.86 detik, dan 1 orang (6,7%) memiliki kelincuhan kurang sekali yaitu pada kelas interval 5.87-6.30 detik. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata kecepatan adalah 4.92 detik. Dengan demikian kecepatan pada pemain sepakbola Putri Klub sepakbola Kompak Kota Padang sebagian besar berada pada kategori baik.

3. Kemampuan Kelincuhan Pemain Sepakbola Putri Klub Sepakbola Kota Padang

Berdasarkan temuan penelitian, dari 15 orang pemain, 2 orang (13,3%) yang memiliki kelincuhan baik sekali yaitu pada interval < 10,5, 6 orang (40%) memiliki kelincuhan baik yaitu pada kelas interval 10,5-11,5 detik, 5 orang (33,3%) memiliki kelincuhan sedang yaitu pada kelas interval 11,5-12,5 detik, 2 orang (13,3%) memiliki kelincuhan kurang yaitu pada kelas interval > 12,5 detik. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata kelincuhan adalah 11,6 detik. Dengan demikian kelincuhan pada pemain sepakbola Putri Klub sepakbola Kompak Kota Padang sebagian besar berada pada kategori sedang.

4. Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola Putri Klub Sepakbola Kota Padang

Berdasarkan temuan penelitian, dari 15 orang pemain, 2 orang (13,3%) yang memiliki daya ledak otot tungkai baik sekali yaitu pada interval ≥ 178 , 5 orang (33,3%) memiliki daya ledak otot tungkai baik yaitu pada kelas interval 153-177 cm, 7 orang (46,7%) memiliki daya ledak otot tungkai sedang yaitu pada kelas interval 129-152 cm, 1 orang (6,7%) memiliki daya ledak otot tungkai kurang yaitu pada kelas interval 104-128 cm, dan 0 orang (0%) lainnya memiliki daya ledak otot tungkai kurang sekali yaitu pada kelas interval ≤ 103 . Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata daya ledak otot tungkai adalah 144 cm. Dengan demikian daya ledak otot tungkai pada pemain sepakbola Putri Klub sepakbola Kompak Kota Padang sebagian besar berada pada kategori sedang.

5. Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putri Klub Sepakbola Kota Padang

Kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting guna dapat melaksanakan Teknik dan taktik yang benar (Sepriadi, 2018). Senada dengan hal ini, Kondisi fisik

seseorang juga dapat dikategorikan dalam tiga hal yaitu sakit, sehat dan bugar (Zulbahri, 2019). Berdasarkan data yang diperoleh kondisi fisik pemain sepakbola putri klub sepakbola kompak kota Padang berada pada kategori sedang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diberikan beberapa kesimpulan data didapatkan rata-rata daya tahan adalah 40,73. Dengan demikian daya tahan pada pemain sepakbola putri Klub Kompak Kota Padang sebagian besar berada pada kategori sedang, sedangkan rata-rata kecepatan pemain sepakbola putri Klub Kompak Kota Padang adalah 4.92 detik. Dengan demikian kecepatan pemain sepakbola putri Klub Kompak Kota Padang sebagian besar berada pada kategori baik, sedangkan rata-rata kelincahan adalah 11.62 detik. Dengan demikian kelincahan pada pemain sepakbola putri Klub Kompak Kota Padang sebagian besar berada pada kategori sedang. Berdasarkan perolehan rata-rata di atas maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik pemain sepakbola putri Klub Kompak Kota Padang sebagian besar berada pada kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

Agus Pujiyanto. 2015. Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini. Semarang. *Journal Of Physical Education Health And Sport* Vol 2.No 1 : 38-43.

Atradinal, Atradinal, and Rika Sepriani. 2017. "Pemulihan Kekuatan Otak Pada Atlet Sepakbola." *Jurnal Mensana* 2.2.

Agusta. W. 2012. *Sepak Bola*. Jakarta : Raja Grafind.

Dwiapta, Y., & Yaslindo, Y. 2017. *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis*

PBPamungkas Padang. *Jurnal JPDO*, 3(1):14-20

Emral. Yudi, Alex, Alda. 2021. *Pelatihan Coaching Clinic Festival FIFA Grassroots Pelatih Sepakbola Se-Kabupaten 50 Kota*. *Jurnal : Bekarya Pengabdian Masyarakat* Volume 3 No 1 : 1-5

Febrianto, Ferry. "Analisis Teknik Dasar Permainan Sepakbola Klub Sinar Harapan Tulangan Sidoarjo pada Liga 3 Regional Jatim." *Jurnal Prestasi Olahraga* 2.1 (2017).

Hardiansyah, S. 2018. Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Mensana*, 3(1), 117-123.

Maulana, D., & Deswandi, D. (2019). *Tinjauan Kondisi Fisik SSB Arema Kayu Jao Kabupaten Solok*. *Jurnal JPDO*, 2(8), 1-6.

Nirwandi, N. (2017). *Tinjauan Tingkat VO2Max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Bukittinggi*. *Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga dan Kesehatan*, 4(2), 18-27

Ramadan, Gilang. "Pengaruh metode pembelajaran dan motivasi belajar terhadap hasil belajar passing sepakbola." *JUARA: Jurnal Olahraga* 2.1 (2017): 1-10

Ridwan, M. 2020. Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal : Performa Olahraga* Volume 5 Nomor 1 : 65-72

Sepriadi. (2017). *Kontribusi Status Gizi dan Kemampuan Motorik Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar*. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194-206.

Syafruddin. (2016). *Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.

Suwirman, Ihsan, Nurul, Sepriadi, S. 2018. *Hubungan Status Gizi dan Motivasi*

Berprestasi dengan Tingkat Kondisi Fisik
Siswa PPLP Cabang Pencak Silat
Sumbar. Jurnal : Sport Santika Volume,
3 Nomor 1 : 410-422.

Yulifri. (2019). Buku Ajar: *Permainan Sepak
Bola*.

Zulbahri, Z. (2019). Tingkat Kemampuan
Daya Tahan Jantung dan Pernafasan
Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan
Kesehatan Universitas Pasir
Pangaraian. *Gelandang Olahraga:
Jurnal Pendidikan Jasmani Dan
Olahraga*, 3(1), 96-101.