



Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Adios FC Padang

Aji Pramana, Yulifri, Willadi Rasyid, Hilmainur Syampurma

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

ajipramana250617@gmail.com, yulifri@fik.unp.ac.id, willadirasyid@yahoo.com,
hilmainursyam@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Sepakbola,

Abstrak : Penelitian ini diawali berdasarkan hasil observasi kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola Adios FC Padang belum diketahui tingkat kondisi fisiknya. Peneliti melihat masih banyak pemain yang mengalami kelelahan saat bermain. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi pemain sepakbola Adios FC Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan populasi 16 orang. Penarikan sampel dalam penelitian menggunakan teknik purposive sampling, sebagian populasi menjadi sampel yaitu 16 orang. Instrumen penelitian daya tahan aerobik dengan *Yo-yo Intermittent Recovery*, kecepatan dengan lari 50 meter, dan kelincahan dengan zig-zag run. Dari analisis data dapat diperoleh hasil: (1) Kemampuan daya tahan aerobik pada kategori "Sedang" dengan rata-rata "15,74", (2) kemampuan kecepatan pada kategori "Kurang" dengan rata-rata "7,58", (3) kemampuan kelincahan pada kategori "Kurang sekali" dengan rata-rata "16,72". Dari keseluruhan hasil kondisi fisik yang dilakukan dari unsur daya tahan aerobik, kecepatan, dan kelincahan disimpulkan bahwa yang menyebabkan kondisi fisik pemain Adios FC Padang kurang adalah kecepatan dan kelincahan yang dikategorikan kurang dan kurang sekali. Sehingga untuk perkembangan kedepannya pemain sepakbola Adios FC Padang perlu peningkatan kondisi fisik dengan program latihan yang perlu ditingkatkan.

Keywords : *Physical Condition, Football*

Abstract : *This study was started based on observations of the physical condition of Adios FC Padang football players is not yet known the level of physical condition. Researchers see that there are still many players who experience fatigue while playing. The purpose of this study was to determine the level of condition of Adios FC Padang football players. This type of research is descriptive with a population of 16 people. Sampling in the study used purposive sampling techniques, part of the population became a sample of 16 people. Research instruments aerobic endurance with Yo-yo Intermittent Recovery, speed with a 50-meter run, and agility with zig-zag run. From the data analysis, results can be obtained: (1) aerobic endurance ability in the Medium category with an average of 15.74, (2) speed ability in the Less category with an average of 7.58, (3) agility ability in the Less once category with an average of 16.72. From the overall results of physical condition carried out from the elements of aerobic endurance, speed, and agility, it is concluded that what causes the physical condition of Adios FC Padang players to be less is speed and agility which are categorized as less and less once. So for future development, Adios FC Padang football players need to improve their physical condition with a training program that needs to be improved.*

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah memasyarakat di Indonesia. Hal itu dapat kita lihat begitu banyaknya orang yang menggemarnya baik secara penonton maupun langsung sebagai pemain. Mulai dari perkotaan sampai perdesaan. Dari kalangan anak-anak sampai orang tua. Alasannya merangkap beragam ada yang sekedar mengisi waktu luang, sekedar berolahraga sampai yang ingin mencapai prestasi tinggi. Hal ini ditandai dengan bertambahnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub sepakbola baik sekolah sepakbola, Pusdiklat dan sebagainya, bertambahnya perkumpulan sepakbola ini tidak saja terjadi di kota-kota akan tetapi penambahannya juga terjadi di desa-desa. Banyak sekali Faktor – faktor yang mempengaruhi perkembangan sepakbola, diantaranya pelatih, sarana dan prasarana, dan sumber daya manusia.

Perkembangan sepakbola di Sumatera Barat sangat pesat. Hal ini terbukti dari banyaknya SSB di Sumatera Barat yang melakukan pembinaan yang teratur, terarah, dan kontinue diantaranya SSB Adios FC Padang, SSB PSTS Tabing, SSB Imam Bonjol, SSB Putra Wijaya kota padang, SSB Excelent Batu sangkar, SSB Gaslico Kabupaten 50 kota, dan masih banyak klub-klub lainnya.

Dari sekian banyaknya SSB yang ada salah satunya adalah pemain Sepakbola Adios FC Padang. SSB Adios FC Padang adalah tim yang berdiri sejak 2012 oleh bapak Rajja Rusthanja yang bermarkas di lapangan Cengkeh Nan X, Kecamatan Lubuk Begalung, Kota Padang. Tim ini pada awalnya adalah tim futsal yang dikembangkan menjadi tim sepak bola dalam perjalanannya dipersepakbolaan Sumatera Barat khususnya Kota Padang SSB Adios FC Padang telah meraih beberapa gelar yaitu

runner up Wali Kota Padang 2019, *Runner up* fajar terbit cup 2021, *Winner* BBC cup II 2021, *Winner* kapuah cup 2021, dan *Winner* air camar cup 2021.

Pemain Sepakbola Adios FC Padang sudah lama melaksanakan pembinaan tetapi belum bisa mencapai prestasi yang diinginkan. Rendahnya prestasi pemain Sepakbola Adios FC Padang ini disebabkan oleh banyak faktor. Diantara faktor-faktor tersebut antara lain penguasaan teknik, kondisi fisik, taktik/strategi dan mental.

Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat di tunda atau di tawar – tawar lagi, Pujiyanto, A. (2015). Menurut Ridwan, M., dan Irawan, R. Sedangkan menurut Menurut Ramdani, M., Barlian, E., Irawadi, H., & Suwirman, S. (2020). mengartikan bahwa “kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi”. Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang harus mendapatkan perhatian yang serius dari pembina sebab fisik merupakan pondasi dasar dalam peningkatan kemampuan lain yang dimiliki oleh setiap atlet. latihan dalam cabang olahraga sepak bola merupakan hal terpenting untuk menghasilkan suatu prestasi, terutama latihan kondisi fisik yang mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan proresif dan yang tujuan ialah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat.

Hal tersebut terlihat saat mereka melakukan uji coba ataupun kejuaraan-kejuaraan di beberapa pertandingan. Pada babak pertama tim Pemain Sepakbola Adios FC Padang masih dapat mengimbangi

jalannya pertandingan. menjalankan tugas berdasarkan posisinya, dapat mengatur tempo permainan sehingga lahir peluang dan mencetak gol. Namun pada babak kedua para pemain mulai kehilangan konsentrasi, kesalahan-kesalahan sering terjadi, berakibat mereka tidak lagi disiplin menjalankan tugasnya dan tidak terlihat lagi kerja sama yang baik, sehingga sering lambat dan lengah dalam mengantisipasi serangan lawan, begitu juga passing kontrol kurang akurat, bola-bola pacu selalu ketinggalan, bola-bola atas sering kalah, pergerakan pemain terlihat kaku, penguasaan bola kurang baik, dan semua pemain sering lengah akhirnya sering kebobolan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti akan melihat kemampuan daya tahan, kecepatan, kelincahan dan daya ledak otot tungkai Pemain Sepakbola Adios FC Padang pada saat ini. Hasil penelitian ini bisa dijadikan bahan pertimbangan guna mengambil keputusan dalam rangka peningkatan dan perkembangan kemampuan Pemain Sepakbola Adios FC Padang dimasa yang akan datang.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan apa adanya. Sebagaimana yang dikemukakan Asli, R. A., & Yulifri ,(2022) bahwa "Penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan tertentu". Sampel secara sederhana dapat diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data sebenarnya dalam penelitian. Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti, (Arikunto, 2010:35-174). Penarikan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan teknik

purposive sampling, menurut Lenaini, I. (2021). purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Berdasarkan teknik sampling tersebut maka sampel dalam penelitian ini adalah 16 orang pemain SSB Adios Padang FC.

Dalam penelitian ini peneliti ingin mengungkapkan bagaimana kondisi fisik yang meliputi komponen daya tahan aerobik, kecepatan, dan kelincahan Sepakbola Adios FC Padang.

HASIL

analisis dan pembahasan hasil penelitian sesuai dengan data dan fakta yang ditemui di lapangan yang berkaitan dengan kondisi Fisik pemain sepakbola Adios FC Padang kecamatan Lubuk Begalung, kota Padang yang terdiri dari daya tahan aerobik, kecepatan, dan kelincahan.

1. Variabel daya tahan aerobik

Hasil data daya tahan aerobik dari 16 orang pemain sepakbola Adios FC Padang yang di ukur dengan Tes Yo-yo Intermittent Recovery maka ditemukan skor tertinggi adalah 18,5 dan skor terendah yaitu 15,1 dan jarak pengukuran (range) adalah 3,40 kemudian diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 15,74, standar deviasi yaitu 1,03 dan nilai tengah (median) adalah 15,35. Selanjutnya distribusi klasifikasi hasil data daya tahan aerobik pemain sepakbola Adios FC Padang pada tabel berikut :

Tabel 1. Distribusi Hasil Daya Tahan

Kategori	Kelas Interval	Fa	Fr
Luar Biasa	> 20.1	0	0
Baik Seklai	18.7 – 20.1	0	0
Baik	17.3 – 18.6	2	12,5
Sedang	15.7 – 17.2	1	6,25
Kurang	14.2 – 15.6	13	81,25
Kurang Seklai	< 14.2	0	0
	Jumlah	16	100

Berdasarkan pada tabel di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 16 orang pemain sepakbola Adios FC Padang yang memiliki daya tahan aerobik pada kategori baik sekali tidak ada satu orangpun yang memilikinya daya tahan aerobik pada kategori sedang baik 2 orang (12,5%) untuk daya tahan aerobik kategori sedang yaitu 1 orang (6,25%). Selanjutnya yang memiliki daya tahan ketegori kuarang yaitu ada 13 orang (81.25%) dan kategori kurang kurang sekali tidak ada pemain yang memilikinya.

2. Variabel Kecepatan

Hasil data dari 16 orang pemain sepakbola Adios FC Padang, untuk variabel kecepatan ditemukan skor tertinggi adalah 5,6 dan skor terendah yaitu 8,5 dan jarak pengukuran (range) adalah 2,90. Kemudian diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 7,58, standar deviasi yaitu 0,83 dan nilai tengah (median) adalah 8,81. Berikut ditampilkan distribusi kategori hasil data kecepatan pemain sepakbola Adios FC Padang.

Tabel 2. Distribusi Hasil Data Kecepatan

Kategori	Kelas Interval	Fa	Fr
Baik Sekali	< 4.6 detik	0	0
Baik	5.7 – 4.7 detik	2	12,5
Sedang	6.8 – 5.8 detik	0	0
Kurang	7.9 – 6.9 detik	9	56,25
Kurang Sekali	> 8 detik	5	31,25
Jumlah		16	100

Berdasarkan pada Tabel 7, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dari 16 orang pemain sepakbola SSB Adios FC Padang diperoleh 0 orang pada kategori baik sekali, pada kategori baik 2 orang (12,5%), pada kategori sedang tidak ada dan pada kategori kurang 9 orang (56,25%) dan kurang sekali 5

orang (31,25%).

3. Variabel Kelincahan

Hasil data kelincahan dari 16 orang pemain sepakbola Adios FC Padang diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 16,72 standar deviasi yaitu 1,84. Kemudian skor tertinggi untuk variabel kelincahan adalah 12,27 dan skor terendah yaitu 18,56, sedangkan jarak pengukuran (range) yakni 6,29 dan nilai tengah (median) adalah 17,12. Selanjutnya distribusi kategori hasil data kelincahan pemain sepakbola Adios FC Padang.

Tabel 3. Distribusi Hasil Data Kelincahan

Kategori	Kelas Interval	Fa	Fr
Baik Sekali	≤ 9.5	0	0
Baik	9.6 – 10.5	0	0
Sedang	10.6 – 11.5	0	0
Kurang	11.6 – 12.5	2	12,5
Kurang Sekali	≥ 12.5	14	87,5
Jumlah		16	100

Berdasarkan pada tabel di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan, bahwa pemain sepakbola Adios FC Padang untuk kelincahan kategori baik sekali, baik dan sedang tidak ada satu orang pun yang memilikinya, untuk kategori kurang adalah 2 orang (12,5%) dan untuk kategori kurang sekali yakni sebanyak 14 orang (87,5%).

PEMBAHASAN

1. Kemampuan Daya Tahan Aerobik pemain sepakbola Adios FC Padang

Berdasarkan temuan hasil penelitian tentang daya tahan aerobik, dari 16 orang pemain sepakbola Adios FC Padang tidak satupun

memiliki kategori baik sekali, dan hanya 2 orang kategori baik. Artinya sebagian besar pemain dapat dikatakan rendah kemampuan daya tahan aerobik. Hal ini tentunya sangat besar pengaruhnya terhadap kemampuan pemain dalam melakukan berbagai aktifitas bermain dalam waktu relative lama, karena permainan sepakbola dilaksanakan dalam dua babak yaitu 2 x 45 menit, belum lagi tambahan perpanjangan waktu.

Dalam semua cabang olahraga tentu memerlukan daya tahan yang maksimal, termasuk dalam permainan sepak bola. Oleh karena hampir sebagian besar pemain sepakbola Adios FC Padang belum memiliki daya tahan aerobik dengan baik, maka kemampuan daya tahan aerobik mereka harus ditingkatkan. Daya tahan merupakan fondasi atau dasar untuk pengembangan elemen kondisi fisik lainnya. (Moefti, C., & Atradinal, A, 2019). Daya Tahan diartikan sebagai kesanggupan bekerja dengan intensitas tertentu dalam rentangan waktu yang cukup lama, tanpa kelelahan yang berlebihan (Kardian, F., & Firdaus, K, 2022). Diantara cara untuk meningkatkan daya tahan aerobik adalah dengan melakukan latihan seperti bersepeda dan berenang jarak jauh, lari naik-turun gunung, dan lari jarak jauh dengan lintasan (tempo lari) rendah dan konstan. Kemudian latihan tersebut harus dilakukan secara rutin, sehingga kemampuan fungsi jantung dan system peredaran darah (*cardiovascular system*) dan kemampuan paru-paru (*cardiorespiratory system*) menjadi lebih baik. Melakukan aktivitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani (Syampurma, dkk, 2018). Perlu juga diketahui bahwa aktivitas aerobik merupakan aktivitas yang bergantung terhadap ketersediaan

oksigen untuk membantu proses pembakaran sumber energi sehingga juga akan bergantung pada kerja optimal dari organ-organ tubuh.

2. Kemampuan Kecepatan pemain sepakbola Adios FC Padang

Dalam permainan sepakbola pemain dituntut memiliki kecepatan yang baik, karena unsure kecepatan dominan dibutuhkan pada saat bergerak dengan cepat seperti berlari secepat mungkin untuk menghindari kejaran pemain lawan dalam melakukan dribbling. Kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari tempat ketempat lainnya dalam waktu sesingkat mungkin atau kemampuan tubuh untuk mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik (Fadillah, E., & Yulifri, Y, 2020). Kecepatan adalah kemampuan organisme atlet dalam melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang singkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya (Syukri, A., & Jonni, J, 2019). Hal ini dapat kita lihat ketika seorang pemain yang sedang membawa bola berhadapan dengan pemain lawan, dia harus berlari secepat mungkin agar bola tidak dapat dirampas pemain lawan. Begitu juga pada saat berebut bola atau menerima crossing harus berpacu berlari dengan kecepatan tinggi kalau tidak pemain lawan lebih dahulu mengambil bola. Kemudian kecepatan diperlukan pada saat menghentikan pergerakan lawan ke arah pertahanan, dan juga untuk melakukan berbagai aksi serangan ke daerah pertahanan gawang tim lawan, misalnya berebut bola diudara untuk melakukan heading di depan gawang lawan.

Dengan pemain sepakbola Adios FC Padang yang belum memiliki kemampuan

kecepatan dengan baik, harus meningkatkan kemampuan kecepatannya diantaranya melalui latihan-latihan lari jarak pendek seperti lari 30 meter, lari 40 meter, lari 50 meter. Latihan latihan tersebut dilakukan secara kontiniu dan secara berulang-ulang. Tanpa memiliki kemampuan kecepatan, pemain akan mengalami kesulitan dalam bermain terutama dalam melakukan gerakan-gerakan secara cepat. Selanjutnya perlu juga diketahui bahwa kecepatan dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti yang dikemukakan oleh Pete dalam Bafirman dan Apri Agus (2008) Tipe otot (distribusi antara otot cepat dan otot lambat). 2) Koordinasi *neuromusciler*. 3) Biomekanik. 4) Kekuatan otot.

3. Kelincahan pemain sepakbola Adios FC Padang

Berdasarkan hasil penelitian yang menyatakan tentang kemampuan kelincahan dari 16 pemain sepakbola Adios FC Padang, dapat dikatakan tidak ada pemain yang memiliki kemampuan kelincahan dengan baik, terbukti dengan hanya 2 orang mencapai kategori kurang dan 14 orang kategori kurang sekali, tentunya hal ini perlu ditingkatkan karena dalam permainan sepekbola untuk melakukan beberapa teknik bermain sepakbola diperlukan kemampuan kelincahan. Kelincahan (*Agility*) yaitu "Kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat,selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat lain". Pendapat ini menegaskan bahwa seseorang dikatakan memiliki kelincahan, jika dia dapat merubah arah dengan cepat dan tepat pada saat bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain. (Elkadiowanda, I., Yulifri, Y., Darni, D., & Zarwan,Z, 2020). Kelincahan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat (Ikbar, D.,

Zarwan, Z.,Emral, E., & Erizal N, E. N, 2019). Di samping itu kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam permainan sepakbola. Bahkan kelincahan dikatakan sebagai unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola. (Maidarman 2010).

Kelincahan pemain Adios FC Padang dalam melakukan teknik-teknik sepakbola yang lain yang membutuhkan kemampuan kelincahan dengan baik karena mempunyai peranan yang sangat penting dalam melakukan beberapa teknik bermain sepakbola. Oleh sebab itu pemain yang belum memiliki kelincahan dengan baik, perlu dilatih, misalnya dengan latihan seperti lari bolak balik, dogging run, lompat sambil memutar tubuh diudara, zig zag-run, lari dengan bergerak maju ke depan, kemudian mundur ke belakang dan bergerak arah ke samping kiri lalu bergerak ke samping kanan, semua ini dilakukan secara kontiniu dengan cara yang benar dan bisa dikombinasikan dengan bola.

KESIMPULAN

1. Hasil tes daya tahan aerobik dengan *Yo-yo Intermitten Recovery* yang dimiliki pemain sepabola Adios FC Padang dengan level rata-rata 15,74 di kategori **Sedang**.
2. Hasil tes kecepatan dengan tes Lari 50 meter yang dimiliki pemain sepakbola Adios FC Padang dengan rata-rata 7,58 detik di kategori **Kurang**.
3. Hasil tes Kelincahan tes *ilionis* yang dimiliki pemain sepakbola Adios FC Padang dengan rat-rata 16,72 di kategori **Kurang Sekali**.

Dari keseluruhan hasil kondisi fisik yang dilakukan dari unsur daya tahan aerobik, kecepatan, dan kelincahan disimpulkan

bahwa yang menyebabkan kondisi fisik pemain Adios FC Padang kurang adalah kecepatan dan kelincahan yang dikategorikan **kurang** dan **kurang sekali**. Sehingga untuk perkembangan kedepannya pemain sepakbola Adios FC Padang perlu peningkatan kondisi fisik dengan program latihan yang perlu ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Apri, Agus. Bafirman. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik. Padang : Bahan Ajar FIK UNP.*
- Arikunto, S. (2010). *Metode penelitian. Jakarta: Rineka Cipta, 173.*
- Asli, R. A., & Yulifri, Y. (2022). *Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.* Jurnal JPDO, 5(2), 74-79.
- Elkadiowanda, I., Yulifri, Y., Darni, D., & Zarwan, Z. 2020. *Tinjauan Tentang Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Pertama Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang.* Jurnal JPDO, 2(6), 6-10.
- Fadillah, E., & Yulifri, Y. 2020. *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMP Negeri 27 Padang.* Jurnal JPDO, 2(6), 23-30.
- 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
- Kardian, F., & Firdaus, K. 2022. *Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Club Basoka FC Kota Pariaman.* Jurnal JPDO, 5(2), 28-35.
- Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33-39.
- Maidarman. (2010). *Ilmu Melatih Lanjutan. Padang: FIK UNP Padang.*
- M. Ridwan, R. Irawan, (2015). *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola.* Jurnal JPDO 6 (1), 2023.
- Moefti, C., & Atradinal, A. 2019. *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub Satellite Padang.* Jurnal JPDO, 1(1), 96-101.
- Pujianto, A. (2015). *Profil kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet tenis meja usia dini di kota semarang.* Journal of Physical Education Health and Sport, 2(1), 38-42.
- Ramdani, M., Barlian, E., Irawadi, H., & Suwirman, S. (2020). *Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat.* Jurnal Patriot, 2(4), 966-981.
- Syampurma, H. (2018). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesegaran Jasmani pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Bertaraf Internasional Kota Padang.* Sport Science, 18(1), 55-65.
- Syukri, A., & Jonni, J. 2019. *Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam.* Jurnal JPDO, 1(1), 88-95.