

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN REAKSI, KELINCAHAN, DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA SSB MARS MARGOYOSO KALINYAMATAN JEPARA TAHUN 2023

Agustanico Dwi Muryadi ^a

^aPhysical Education, University of Tunas Pembangunan, Surakarta, Indonesia

email:^a agustanico.muryadi@lecture.utp.ac.id

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 1 Juni 2024

Revisi 8 Juni 2024

Diterima 15 Juli 2024

Online 16 Juli 2024

Kata kunci:

Kecepatan Reaksi,
Kelincahan, Keseimbangan,
Kemampuan Menggiring
Bola, Sepak Bola

Keywords:

Reaction Speed, Agility,
Balance, Dribbling Ability,
Football

Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi]

Muryadi, A.D. (2023).

Hubungan Antara Kecepatan Reaksi, Kelincahan, dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Siswa SSB Mars Margoyoso Kalinyamatan Jepara Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Penjas* (10.2) (402-412).

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah: (1) Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kecepatan reaksi, kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SSB Mars Margoyoso Kalinyamatan Jepara Tahun 2023, (2) untuk mengetahui kemampuan menggiring bola pada siswa SSB Mars Margoyoso Kalinyamatan Jepara Tahun 2023. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan uji korelasi dengan teknik tes yang digunakan untuk mengukur pengaruh kecepatan reaksi, kelincahan, dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SSB Mars Margoyoso. Populasi yang digunakan adalah sebanyak 15 siswa. Hasil analisis menunjukkan: (1) tidak ada hubungan antara kecepatan reaksi dengan kemampuan menggiring bola pada siswa SSB Mars Margoyoso, dengan nilai $r_{x1y} = 0.189 < r(0.05)(13) = 0.5140$. (2) tidak ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa SSB Mars Margoyoso, dengan nilai $r_{x2y} = 0.053 < r(0.05)(13) = 0.5140$. (3) tidak ada hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa SSB Mars Margoyoso, dengan nilai $r_{x3y} = 0.213 < r(0.05)(13) = 0.5140$. (4) tidak ada hubungan antara kecepatan reaksi, kelincahan, dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SSB Mars Margoyoso dengan nilai $r_{y(x1.x2.x3)} = 13.575 < r(0.05)(13) = 0.5140$.

ABSTRACT

The objectives of this study are: (1) to determine whether there is a relationship between reaction speed, agility, and balance on the ability to dribble in students of Football School Mars Margoyoso Kalinyamatan Jepara in 2023, (2) to determine the ability to dribble in students of Mars Margoyoso Football School Margoyoso Kalinyamatan Jepara 2023. The research method used is descriptive with a correlation test with the test technique used to measure the effect of reaction speed, agility, and balance on the dribbling ability of Mars Margoyoso Football School students. The population used is 15 students. The results of the analysis show: (1) there is no relationship between reaction speed and dribbling ability in Mars Margoyoso Football School students with a value of $r_{x1y} = 0.189 < r(0.05)(13) = 0.5140$. (2) there is no relationship between agility and dribbling ability in Mars Margoyoso Football School students with a value of $r_{x2y} = 0.053 < r(0.05)(13) = 0.5140$. (3) there is no relationship between balance and dribbling ability in Mars Margoyoso Football School students with a value of $r_{x3y} = 0.213 < r(0.05)(13) = 0.5140$. (4) there is no relationship

between reactions speed, agility, and balance on the ability to dribble in Mars Margoyoso Football School students with a value of $r_{yx}(x1.x2.x3) = 13.575 < r(0.05)(13) = 0.5140$.

1. Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga agar kesegaran jasmani tetap dalam kondisi terbaik. Banyak laki-laki maupun perempuan, tua atau muda melakukan latihan-latihan olahraga melakukan latihan olahraga baik di lapangan maupun di jalan semua itu mereka lakukan agar kesehatan dan kesegaran jasmani tetap baik yang digunakan sebagai dasar untuk hidup bahagia dan bermanfaat (Agus, 2012). Terdapat instrumen untuk mengukur indeks pembangunan olahraga di Indonesia dan dikenal dengan istilah Sport Development Index (SDI) (Hardiyono & Nurkadri, 2018).

Salah satu cabang olahraga yang memasyarakat dan yang paling banyak diminati adalah olahraga sepak bola, perkembangan olahraga sepak bola saat ini semakin pesat hingga ke pelosok-pelosok daerah (Pranoto, 2022; Yusril, 2022). Sepak bola merupakan olahraga yang tidak hanya membutuhkan penguasaan teknik, taktik dan kemampuan mental tetapi juga memerlukan daya tahan kardiorespirasi yang baik untuk melakukan segala aktivitas dalam permainan sepak bola (Nosa, 2013; Rahmad, 2016). Hal ini dikarenakan olahraga sepak bola membutuhkan waktu 90 menit ditambah injury time (tambahan waktu) (Muryadi et al., 2021).

Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat dan sportif pada olahraga sepak bola memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri (Nailufar & Hartono, 2022; Prima & Kartiko, 2021). Olahraga sepak bola kini juga dapat dijadikan sebagai alat pemersatu, di era sekarang ini olahraga sepak bola salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia olahraga ini menjadi salah satu industri hebat di Benua Eropa.

Olahraga sebagai salah satu unsur dalam kehidupan manusia, jika diberdayakan melalui berbagai cara yang tepat, merupakan usaha dari upaya bangkit (Dwijayanti et

al., 2020; Ridwan, 2020). Dalam rangka pembentukan watak, disiplin, keunggulan daya saing produktivitas dan etos kerja yang bermanfaat dari individu-individu melakukannya secara sportif, maka olahraga menjadi penting artinya dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia untuk prestasi yang diinginkan (Weda, 2021). Hakikat olahraga juga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kemajuan ilmu dan teknologi menimbulkan perubahan yang cepat dalam berbagai tatanan kehidupan manusia, sehingga terjadinya globalisasi dan pasar bebas (Ridwan & Irawan, 2018).

Sekolah sudah memfasilitasi siswanya untuk mempelajari olahraga sepak bola dalam pembelajaran penjasorkes. Namun kegiatan pembelajaran penjasorkes di sekolah bukan merupakan kegiatan yang utama untuk mengembangkan keterampilan gerak siswa. Pendidikan ekstrakurikuler juga bisa menjadi wadah bagi siswa (Annisa et al., 2021). Dalam pelaksanaan ekstrakurikuler, siswa mendapat bimbingan yang sesuai dengan bidang ekstrakurikulernya dari guru pendamping dan instruktur ketika mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Akibatnya, peserta ekstrakurikuler kegiatan dapat meningkatkan kreativitas dan bakat mereka. Sebagai komponen penting dalam kurikulum sekolah, pengembangan diri merupakan kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran (Salsabila et al., 2023; Shilviana & Hamami, 2020). Selain itu, siswa juga bisa bergabung dengan Sekolah Sepak Bola (SSB) untuk mengikuti latihan jika ingin lebih terasah lagi kemampuannya. Salah satunya SSB Mars Margoyoso Kalinyamatan yang merupakan salah satu SSB yang ada di Kecamatan Kalinyamatan Kabupaten Jepara.

SSB Mars Margoyoso Kalinyamatan merupakan wadah latihan sepak bola di Kalinyamatan yang memiliki banyak siswa dalam pembinaan prestasi sepak bola. Kegiatan latihan tersebut dilaksanakan pada hari Selasa dan Jumat atau latihannya dilakukan 2 kali seminggu. Kegiatan tersebut dilakukan di Lapangan Margoyoso dan merupakan kegiatan yang terencana serta terprogram. Kegiatan latihan sepak bola di sana mempelajari berbagai macam teknik dasar maupun teknik lanjutan dalam

permainan sepak bola. Latihan dilaksanakan mulai pukul 15.30-17.30 WIB dan diikuti oleh semua siswa yang telah terdaftar dan bergabung dengan SSB Mars Margoyoso. Lapangan Margoyoso tidak hanya digunakan sebagai tempat latihan SSB Mars Mrgoyoso saja, melainkan juga untuk masyarakat umum dan didominasi warga daerah tersebut untuk bermain sepak bola.

Observasi peneliti yang lakukan terhadap hubungan antara kecepatan reaksi, kelincahan, dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola terhadap kemampuan menggiring bola terlihat banyak siswa yang mengikuti sebanyak 15 siswa. Seiring dengan berjalannya waktu siswa SSB Mars Margoyoso terus belajar meningkatkan kecepatan reaksi, kelincahan, dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola namun demikian tidak semua siswa yang mengikuti latihan tersebut bisa menggiring bola dengan lancar. Hal ini dikarenakan adanya beberapa faktor di antaranya kurangnya jam terbang pada siswa, rendahnya tingkat keterampilan dalam menggiring bola, faktor cuaca di mana pada saat itu memasuki musim penghujan dan jika hujan pada waktu bersamaan dengan jadwal latihan maka latihan dibatalkan.

Berdasarkan observasi tersebut, terlihat siswa yang masih kurang baik dalam menguasai kemampuan dalam hal menggiring bola terutama ketika peneliti melakukan survei di lapangan masih banyak siswa yang masih kaku dalam menggiring bola. Pada saat siswa menggiring bola, bola masih ada yang jauh dari kaki. Proses kegiatan observasi hubungan antara kecepatan reaksi, kelincahan, dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SSB Mars Margoyoso Blulukan Colomadu belum bisa menunjukkan hasil yang optimal. Siswa belum mampu menguasai bola tersebut secara baik sehingga pada saat menggiring bola seringkali bolanya jauh terlepas dari penguasaan siswa. Padahal dalam kemampuan menggiring bola merupakan salah satu keterampilan dasar yang cukup penting dalam permainan sepak bola. Kemampuan menggiring bola juga termasuk salah satu aspek dasar dalam bermain sepak bola yang harus dikuasai oleh siswa untuk dapat melewati lawan ataupun mengecoh lawan.

Berdasarkan penjelasan di atas, hubungan antara kecepatan reaksi, kelincahan, dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SSB Mars Margoyoso Kalinyamatan Jepara menjadi hal yang menarik bagi peneliti untuk mengadakan penelitian tentang “Hubungan antara Kecepatan Reaksi, Kelincahan, dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Siswa SSB Mars Margoyoso Kalinyamatan Jepara Tahun 2023”.

2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional, penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel (Arikunto, 2010). Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Sugiyono, 2003).

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu. Populasi bukan hanya orang tetapi juga obyek benda-benda alam yang lain (Sugiyono, 2013) . Populasi dalam penelitian ini adalah SSB Mars Margoyoso Kalinyamatan yang berjumlah 40 siswa.

Teknik sampling dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampling, teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu. Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel ini, yaitu:

- a. Pengambilan sampel berdasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi.
- b. Subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi.
- c. Penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat di dalam studi pendahuluan.

Dari syarat-syarat yang dikemukakan di atas, yang dimaksud sampel dalam penelitian ini yaitu: (1) siswa SSB Mars Margoyoso Kalinyamatan, (2) siswa SSB Mars Margoyoso Kalinyamatan yang sudah mengikuti latihan minimal 6 bulan, dan (3)

siswa kelompok umur 12 tahun. Berdasarkan kriteria tersebut siswa yang memenuhi syarat menjadi sampel berjumlah 15 orang.

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik tes dan pengukuran, adapun tes tersebut meliputi: tes kecepatan reaksi, tes kelincahan, tes keseimbangan, dan tes kemampuan menggiring bola.

3. Hasil dan Pembahasan

Dalam penelitian ini data yang dimaksud adalah data yang diperoleh menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran data dalam penelitian ini terdiri atas: (1) kecepatan reaksi Nelson Foot Reaction Test, (2) kelincahan, (3) keseimbangan, dan (4) menggiring bola.

Tabel 1. Data Hasil Penelitian

No.	Nama Siswa	Kecepatan Reaksi	Kelincahan	Keseimbangan	Menggiring Bola
1	Martinus	11,10	12,52	6,31	19
2	Andre	13,57	12,31	7,24	16
3	Bayu	12,56	11,12	5,67	16
4	Agung	13,62	15,22	6,27	19
5	Adnan Farid	14,23	16,67	6,19	17
6	Theo	12,32	16,23	6,23	20
7	Faham	12,21	14,26	7,16	19
8	Kaka	11,23	12,24	6,21	20
9	Farid	17,16	14,3	5,13	19
10	Afgan	12,32	11,26	9,11	20
11	Raka	16,73	12,43	7,23	20
12	Aufar	19,26	12,19	4,51	19
13	Zikri	11,93	14,17	7,14	16
14	Daffa	16,32	12,22	9,13	20
15	Raffi	14,64	12,35	8,23	19
Mean		13,9467	13,2947	6,7840	18,60
Standar Deviasi		2,42793	1,72906	1,31762	1,549
Minimum		11,10	11,12	4,51	16
Maksimum		19,26	16,67	9,13	20

Hasil perhitungan data kecepatan reaksi siswa SSB Mars Margoyoso menghasilkan rerata sebesar 13,9467 dan standar deviasi sebesar 2,42793 nilai terkecil 11,10 dan terbesar sebesar 19,26. Hasil perhitungan kelincahan siswa SSB Mars Margoyoso menghasilkan rerata sebesar 13,2947 dan standar deviasi sebesar 1,72906.

nilai terkecil 11,12 dan terbesar sebesar 16,67. Hasil perhitungan data keseimbangan siswa SSB Mars Margoyoso menghasilkan rerata sebesar 6,7840 dan standar deviasi sebesar 1,31762. nilai terkecil 4,51 dan terbesar 9,13. Hasil perhitungan data menggiring bola siswa SSB Mars Margoyoso menghasilkan rerata sebesar 18,60 dan standar deviasi sebesar 1,549 nilai terkecil 16 dan terbesar 20.

Pembahasan

a. Hubungan Antara Kecepatan Reaksi dengan Kemampuan Menggiring Bola

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kecepatan reaksi dengan kemampuan menggiring bola pada siswa SSB Mars Margoyoso, dengan nilai $r_{x1.y} = 0,189$ dengan $r(0,05)(13) = 0,5140$ berarti koefisien korelasi tersebut tidak signifikan.

Kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dengan waktu yang cepat (Adil & Hudain, 2018). Apabila dalam permainan sepak bola, atlet pemain sepak bola yang akan melakukan kecepatan reaksi tetapi tidak memiliki kecepatan reaksi maka atlet sepak bola tersebut akan mengalami masalah/kendala, apabila lawan dari atlet tersebut memiliki kecepatan reaksi yang bagus, atlet tersebut akan kalah dalam berhadapan baik kalah kecepatan.

b. Hubungan Antara Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa SSB Mars Margoyoso, dengan nilai $r_{x2.y} = 0,053$ dengan $r(0,05)(13) = 0,5140$ berarti koefisien korelasi tersebut tidak signifikan.

Kelincahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya (Mardela, 2019). Apabila dalam permainan sepak bola atlet tidak kelincahan dalam menggiring bola untuk melewati

rintangan atau hadangan yang di depannya maka atlet tersebut memiliki kendala dan apabila lawan dari atlet tersebut memiliki kelincahan dalam hal menggiring bola maka atlet tersebut akan kalah.

c. Hubungan Antara Keseimbangan dengan Kemampuan Menggiring Bola

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa SSB Mars Margoyoso, dengan nilai $r_{xy} = 0,213$ dengan $r(0.05)(13) = 0,5140$ berarti koefisien korelasi tersebut tidak signifikan.

Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika ditempatkan di berbagai posisi atau kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak (Azizah, 2024). Apabila dalam permainan sepak bola atlet tidak memiliki keseimbangan dalam menimang-nimang bola dengan anggota badan maka atlet tersebut memiliki kendala dan apabila lawan dari atlet tersebut memiliki keseimbangan dalam menimang-nimang bola yang bagus maka atlet tersebut akan kalah.

d. Hubungan Antara Kecepatan Reaksi, Kelincahan, dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kecepatan reaksi, kelincahan, dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SSB Mars Margoyoso, dengan nilai $r_{y(x1.x2.x3)} = 13,575 > r(0.05)(13)$.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik yang sangat besar peranannya dalam permainan sepak bola, menendang terputus-putus atau pelan-pelan menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan (Siregar & Yani, 2023). Penelitian diatas bertolak belakang dengan hasil penelitian (Firmansyah et al., 2018; Irawan & Hariadi, 2019; Santika & Subekti, 2020).

4. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa : (1) Tidak ada hubungan antara kecepatan reaksi dengan kemampuan menggiring bola pada siswa SSB Mars Margoyoso, dengan nilai $r_{x1.y} = 0,189 < r(0,05)(13) = 0,5140$. (2) Tidak ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa SSB Mars Margoyoso, dengan nilai $r_{x2.y} = 0,053 < r(0,05)(13) = 0,5140$. (3) Tidak ada hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa SSB Mars Margoyoso, dengan nilai $r_{x3.y} = 0,213 < r(0,05)(13) = 0,5140$. (4) Tidak ada hubungan antara kecepatan reaksi, kelincahan, dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SSB Mars Margoyoso, dengan nilai $r_{y(x1.x2.x3)} = 13,575 > r(0,05)(13)$. Berdasarkan penelitian di atas karena tidak ada hubungan yang signifikan, maka saran yang dapat melakukan penelitian dengan variabel lain, sehingga diketahui faktor lain yang juga berhubungan dengan kemampuan menggiring bola.

5. Referensi

- Adil, A., & Hudain, M. (2018). Kontribusi Antara Daya Ledak Tungkai Dan Kecepatan Reaksi Kaki Dengan Kemampuan Lari 100 Meter Pada Siswa Smp Negeri I Sinjai Selatan Kabupaten Sinjai. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(2), 51–58.
- Agus, A. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani: Sebagai Suatu Pengantar*. Sukabina.
- Annisa, M. N., Dewi, D. A., & Furnamasari, Y. F. (2021). Peran Ekstrakurikuler dalam Meningkatkan Karakter Kewarganegaraan Siswa di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 7286–7291.
- Arikunto, S. (2010). *prosedur penelitian*, jakarta: Rineka Cipta. Syarifudin, Y.(2015). *Kompetensi Menulis Kreatif*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Azizah, D. P. (2024). *Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Tn. I Dengan Teknik Latihan Jalan Tandem Untuk Keseimbangan Lansia Dengan Stroke Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang.
- Dwijayanti, K., Ferbrianti, R., & Firdaus, M. (2020). Implementasi Inovasi Model-

- Model Permainan Melalui Aktivitas Fisik Dan Gerak Pada Anak Usia 7-12 Tahun Di Desa Tohudan. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(4), 316–326.
- Firmansyah, I., Rahayu, N. I., & Sultoni, K. (2018). Korelasi antara kepercayaan diri dengan keberhasilan tendangan penalti dalam permainan sepakbola. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 1–5.
- Hardiyono, B., & Nurkadri. (2018). Efektifitas model latihan keseimbangan badgan dan model latihan keseimbangan konvensional terhadap hasil pemanjatan pada olahraga panjat dinding untuk pemanjat pemula. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 34–38.
- Irawan, A. Y., & Hariadi, I. (2019). Hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola. *Sport Science and Health*, 1(3), 222–226.
- Mardela, R. (2019). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kuciang Putih Harimau Campo. *Jurnal Patriot*, 1(1), 145–150.
- Muryadi, A. D., Rahayu, T., Setijono, H., & Rahayu, S. (2021). Effect of Circuit Training and Fartlek Training on Cardiorespiratory Endurance Football School Athletes. *6th International Conference on Science, Education and Technology (ISET 2020)*, 467–471.
- Nailufar, N., & Hartono, M. (2022). Manajemen Pembinaan Prestasi Klub Bola Voli Mitra Kencana Semarang Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 311–317.
- Nosa, A. S. (2013). Survei tingkat kebugaran jasmani pada pemain persatuan sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–8.
- Pranoto, F. (2022). PENGARUH LATIHAN SLALOM DRIBBLE DAN DRIBBLE SIRKUIT TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA EKTRAKULIKULER SEPAK BOLA MAN 1 LAMPUNG BARAT. *Jurnal KeolahragaanE*, 1(2), 43–51.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170.
- Rahmad, H. A. (2016). Pengaruh Penerapan Daya Tahan Kardiovaskuler (Vo2max)

Dalam Permainan Sepakbola Ps Bina Utama. *Jurnal Curricula*, 1(2).

Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 92–100.

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.

Salsabila, P. H., Achmad, I. Z., & Gani, R. A. (2023). Keterampilan bermain bola voli pada peserta seleksi pekan olahraga pelajar daerah. *Jurnal Porkes*, 6(2), 429–445.

Santika, I. G. P. N. A., & Subekti, M. (2020). Korelasi Kecepatan Lari dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Siswa. *Jurnal Adiraga*, 6(2), 1–9.

Shilviana, K., & Hamami, T. (2020). Pengembangan Kegiatan Kokurikuler dan Ekstrakurikuler. *Palapa*, 8(1), 159–177.

Siregar, A. S., & Yani, A. (2023). Kontribusi Kelincahan dan Kelenturan Tubuh Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 6(3), 782–792.

Sugiyono. (2003). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif Kualitatif*. 37–52.

Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.

Weda, W. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186–192.

Yusril, A. M. (2022). Pengaruh Latihan Model Rondo Terhadap Akurasi Ground Passing Club Sepakbola Sma Negeri 2 Wajo. *Bajra: Jurnal Keolahragaan*, 1(2), 43–51.