

**PROFIL TINGKAT VOLUME OKSIGEN MASKIMAL (VO₂
MAX) PADA KLUB SEPAK BOLA GALA MUDA
KERTOSONO**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi
Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Prodi PENJAS



OLEH:

AMIRUDIN RAHMATULLOH

NPM: 2015030206

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS) UNIVERSITAS
NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2025**

Skripsi oleh:

AMIRUDIN RAHMATULLOH

NPM: 2015030206

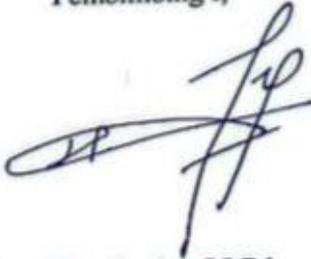
Judul :

**PROFIL TINGKAT VOLUME OKSIGEN MASKIMAL (VO₂ MAX) PADA KLUB
SEPAK BOLA GALA MUDA KERTOSONO**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 16 Januari 2025

Pembimbing I,



Drs. Sugito, M.Pd.
NIDN. 0004086001

Pembimbing II



M. Akbar Husein Allsabab, M.Or.
NIDN. 0727089001

Skripsi oleh:

AMIRUDIN RAHMATULLOH

NPM: 2015030206

Judul :

**PROFIL TINGKAT VOLUME OKSIGEN MASKIMAL (VO₂ MAX) PADA KLUB
SEPAK BOLA GALA MUDA KERTOSONO**

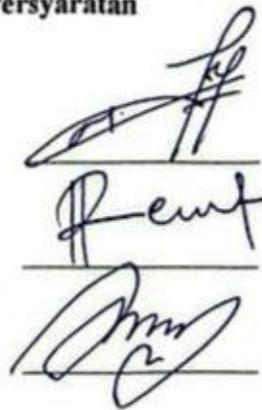
Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Program Studi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 16 Januari 2025

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Sugito, M.Pd.
2. Penguji I : Rendhitya Prima Putra, M.Pd.
3. Penguji II : M. Akbar Husein Allsabab, M.Or.



Mengetahui,
DEKAN FIKS

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Amirudin Rahmatulloh
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat, tanggal Lahir : Kediri, 01 Oktober 2001
NPM : 2015030206
Fak/Prodi : FIKS / Penjas

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam naskah ini.

Kediri, Januari 2025
Yang menyatakan

Amirudin Rahmatulloh
NPM: 2015030206

MOTTO :

“Setiap manusia memiliki perjalanan uniknya masing-masing, dan aku percaya bahwa setiap langkah yang kuambil, baik besar maupun kecil, memiliki tujuan. Aku memilih untuk menghargai perjalananku sendiri tanpa membandingkan dengan orang lain. Aku akan terus belajar dari setiap kegagalan, menghargai setiap keberhasilan, dan selalu berusaha menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari, karena hidup adalah tentang perkembangan, bukan kesempurnaan.”

Abstrak

Amirudin Rahmatulloh. 2015030206. “Profil Tingkat volume oksigen maksimal (Vo₂max) pada klub sepak bola gala muda Kertosono”, Skripsi, Penjaskesrek, FIKS UN PGRI Kediri. 2020.

Kata kunci : Kebugaran jasmani, Permainan Tradisional, siswa.

Pengukuran VO₂ max merupakan aspek penting yang harus diperhatikan dalam permainan sepak bola. Pelatih harus berupaya untuk memantau dan meningkatkan VO₂ max pemain melalui beberapa metode latihan yang di terapkan pada latihan. Berdasarkan pemain sepak bola gala muda Kertosono tingkat VO₂ max pemain masih tergolong rendah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui profil tingkat volume oksigen maksimal (vo₂max) pada klub sepak bola gala muda Kertosono pada kelompok usia 18 tahun. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei deskriptif. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan cross-sectional, di mana data diambil pada satu waktu tertentu tanpa intervensi atau manipulasi variabel. Pendekatan penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran kebugaran fisik untuk menilai kapasitas aerobik (VO₂max) pemain. Dari total 30 atlet, hanya 20 atlet yang dijadikan sampel penelitian. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Instrumen penelitian tes Multistage Fitness Test (MFT) atau yang dikenal juga sebagai beep test untuk pemain sepak bola bertujuan untuk mengukur kapasitas aerobik atau VO₂ max seorang pemain. Dari hasil temuan bahwa tidak ada data yang termasuk dalam kategori Sangat Baik (>51,6) maupun Baik (42,6–51,5), karena frekuensi pada kedua kategori ini adalah 0, dengan persentase masing-masing 0%. Mayoritas data, yaitu 55% (11 dari 20 total data), berada dalam kategori Sedang (33,8–42,5). Sementara itu, 45% (9 dari 20 data) termasuk dalam kategori Buruk (25,0–33,7). Tidak ada data yang termasuk dalam kategori Sangat Buruk (<25,0), karena frekuensinya juga 0%. Ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh objek penelitian berada dalam tingkat performa atau kondisi yang berada di tengah-tengah, tidak buruk tetapi juga belum mencapai kategori yang baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa fokus utama intervensi harus diarahkan pada peningkatan performa dari kategori "Sedang" dan "Buruk" ke kategori "Baik" dan "Sangat Baik." Salah satu strategi yang dapat digunakan adalah melalui pendekatan peningkatan kualitas secara berkelanjutan atau continuous improvement.

KATA PENGANTAR

Dengan penuh kerendahan hati dan rasa syukur yang mendalam, penulis memanjatkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, atas limpahan rahmat, karunia, dan izin-Nya yang tiada terhingga. Berkat bimbingan-Nya, penulisan skripsi ini yang berjudul “Profil Tingkat Volume Oksigen Maksimal (Vo2max) pada Klub Sepak Bola Gala Muda Kertosono” dapat diselesaikan dengan baik sesuai dengan harapan. Skripsi ini diharapkan tidak hanya bermanfaat bagi para pembaca, tetapi juga mampu memberikan dampak positif dalam pengembangan keilmuan, khususnya pada bidang pendidikan olahraga dan kesehatan jasmani. Penulis percaya bahwa hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangsih yang berarti bagi pihak-pihak yang berkepentingan, baik sebagai acuan dalam kegiatan akademik maupun sebagai referensi untuk peningkatan kinerja dalam dunia olahraga.

Pada kesempatan yang berharga ini, penulis juga ingin menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan dorongan selama proses penyelesaian skripsi ini. Penghargaan ini ditujukan kepada :

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd, selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Weda, M.Pd. selaku Ketua Program Studi PENJAS UN PGRI Kediri
4. Drs. Sugito, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing I
5. M. Akbar Husein Allsabab, M.Or. Selaku Dosen Pembimbing II

6. Kedua orang tua yang telah membimbingku dan membesarkanku menjadi seperti sekarang ini serta saudara-saudara yang selalu memberi semangat.
7. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini masih terdapat berbagai kekurangan, baik dari segi kajian teoritis, metodologi penelitian, maupun penyajian hasil. Kekurangan ini sebagian besar disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan, pengalaman, serta kendala lain yang dihadapi selama pelaksanaan penelitian. Dengan penuh kerendahan hati, penulis membuka diri untuk menerima kritik, saran, dan masukan konstruktif dari berbagai pihak sebagai bahan pembelajaran dan perbaikan di masa mendatang.

Meski demikian, penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat, baik sebagai referensi maupun sebagai bahan pembelajaran bagi kalangan akademik, khususnya di dunia pendidikan, serta masyarakat secara umum. Penulis juga berharap bahwa skripsi ini, meskipun sederhana, dapat menjadi kontribusi kecil yang mendukung pengembangan ilmu pengetahuan dan memberikan nilai tambah bagi bidang kajian yang terkait. Dengan semangat tersebut, penulis berharap skripsi ini dapat menjadi pijakan awal untuk penelitian-penelitian yang lebih mendalam dan komprehensif di masa depan.

Kediri, Januari 2025

Amirudin Rahmatulloh
NPM: 2015030206

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II: TINJAUAN PUSTAKA	
A. Permainan Sepakbola	7
1. Definisi Permainan Sepakbola	7
2. Teknik Permainan Sepakbola	10
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Permainan Sepakbola	36
4. Kondisi Fisik.....	39
5. Klub Sepakbola Hala Muda Kertosono.....	43
B. Kerangka Berpikir	45
BAB III : METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	48
B. Definisi Oprasional	49
C. Instrumen Penelitian	52
D. Tempat dan Jadwal Penelitian	61
E. Populasi dan Sampel	62
F. Proseddur Penelitian	62
G. Teknik Analisis Data	64

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	66
B. Pembahasan	71
BAB V: PENUTUP	
A. Simpulan	72
B. Implikasi	72
C. Saran-saran	73
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN- LAMPIRAN	80

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
4.1 : Deskripsi Hasil MFT Prediksi VO_{2max}	67
4.2 : Persentase Kategori Prediksi VO_{2Max}	68
4.3 : Data Hasil MFT Prediksi VO_2 max pemain Tertinggi dan Terendah	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 : Lapangan Sepakbola dan ukurannya.....	8
2.2 : Menendang Bola	11
2.3 : Menggiring Bola	12
2.4 : Menghentikan Bola	12
2.5 : Menyundul Bola Dengan Sikap Berdiri	28
2.6 : Menyundul Bola dengan Awalan	29
2.7 : Menyundul Bola dengan Melompat	30
2.8 : Menyundul Bola dengan Melayang	30
3.1 : Lintasan MFT	60
4.1 : Diagram Hasil MFT Prediksi Vo2max Pemain	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan masyarakat modern. Aktivitas ini tidak hanya memberikan manfaat kesehatan, tetapi juga berfungsi sebagai sarana rekreasi, pendidikan, hingga pembentukan karakter individu. Salah satu cabang olahraga yang paling digemari di seluruh dunia adalah sepak bola. Olahraga ini mampu menyatukan berbagai kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, laki-laki maupun perempuan. Sepak bola dianggap sebagai "bahasa universal" yang mampu melampaui batas sosial, ekonomi, dan budaya. Sepak bola adalah fenomena global yang memiliki dampak sosial signifikan, baik sebagai hiburan maupun alat untuk pengembangan diri (Wahyudi, 2020).

Olahraga sepak bola menawarkan berbagai manfaat yang dapat dirasakan oleh pemain, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Dari sisi fisik, sepak bola membantu meningkatkan kebugaran kardiovaskular, kekuatan otot, kelincahan, dan daya tahan tubuh. Komponen kondisi fisik seperti daya tahan (*endurance*), kekuatan otot (*strength*), kelincahan (*agility*), dan koordinasi (*coordination*) sangat penting dalam permainan sepak bola (Sajoto, 2002). Selain itu, olahraga ini juga mendorong pengembangan mental, seperti peningkatan fokus, pengambilan keputusan cepat, dan kontrol emosi. Dari aspek sosial, sepak bola menjadi sarana untuk membangun kerja sama tim, mempererat persahabatan,

serta meningkatkan rasa percaya diri dan solidaritas antarindividu (McKinsey & Company, 2021).

Dalam sepak bola, penguasaan teknik dasar seperti menggiring bola, menendang, dan mengoper bola menjadi faktor utama untuk meraih keberhasilan. Namun, teknik saja tidak cukup tanpa didukung oleh daya tahan fisik yang memadai. Daya tahan kardiorespiratori menjadi salah satu indikator utama untuk mengukur kebugaran pemain sepak bola. VO2Max, yaitu volume maksimal oksigen yang dapat digunakan tubuh selama aktivitas fisik intensif, merupakan parameter penting dalam menilai daya tahan pemain. Peningkatan VO2Max dapat diperoleh melalui latihan aerobik rutin yang dirancang untuk meningkatkan efisiensi penggunaan oksigen tubuh (Muhammad Akbar, 2021). Pemain yang memiliki VO2Max tinggi cenderung mampu mempertahankan performa optimal selama pertandingan berlangsung, sehingga memiliki peluang lebih besar untuk mencetak gol dan memenangkan pertandingan.

Penelitian terhadap klub sepak bola Gala Muda Kertosono kelompok usia 18 tahun menunjukkan bahwa daya tahan fisik menjadi tantangan utama bagi para pemain. Pemain sering kali merasa cepat lelah selama latihan atau pertandingan uji coba. Salah satu cara untuk mengatasi masalah ini adalah dengan merancang program pelatihan yang berfokus pada peningkatan daya tahan kardiorespiratori melalui latihan interval, fartlek, dan latihan aerobik intensitas tinggi. Selain itu, pengujian VO2Max secara berkala dapat memberikan gambaran tentang efektivitas program latihan yang dilakukan. Hal ini penting untuk memastikan bahwa pemain siap menghadapi tekanan fisik dan mental selama kompetisi.

Hasil observasi menunjukkan bahwa kapasitas aerobik (VO₂max) pemain sepak bola Gala Muda Kertosono kelompok usia 18 tahun masih rendah, yang berpengaruh signifikan terhadap performa permainan mereka. Rendahnya VO₂max terlihat dari cepatnya pemain mengalami kelelahan saat pertandingan memasuki menit-menit akhir, sehingga mereka kesulitan mempertahankan intensitas permainan. Selain itu, pemain sering terlihat kehilangan fokus dan lambat dalam melakukan transisi antara bertahan dan menyerang, yang menjadi indikasi kurang optimalnya daya tahan tubuh mereka. Kemampuan mereka untuk melakukan sprint berulang juga menurun, yang menunjukkan bahwa sistem kardiovaskular mereka tidak mampu memenuhi kebutuhan energi secara maksimal selama permainan intens.

Kapasitas aerobik merupakan salah satu aspek fisiologis yang sangat penting dalam menunjang performa pemain sepakbola, khususnya pada usia 18 tahun yang biasanya menjadi masa transisi menuju level profesional. Kapasitas aerobik berkaitan dengan kemampuan tubuh untuk menggunakan oksigen secara efisien selama aktivitas fisik yang intens dan berkepanjangan, seperti yang sering terjadi dalam pertandingan sepak bola. Dalam konteks pemain sepakbola usia 18 tahun, mengetahui kapasitas aerobik memiliki urgensi yang tinggi karena berkaitan dengan pengembangan performa fisik, perencanaan latihan, dan pencegahan cedera.

Peningkatan kapasitas aerobik secara langsung berdampak pada kemampuan pemain untuk mempertahankan performa optimal sepanjang pertandingan. Sepak bola adalah olahraga yang membutuhkan aktivitas berulang dengan intensitas tinggi, seperti sprint, lari jarak jauh, dan perubahan arah yang

cepat. Dengan kapasitas aerobik yang baik, pemain dapat mengurangi tingkat kelelahan, mempercepat pemulihan antar aktivitas intens, serta meningkatkan konsistensi performa hingga akhir pertandingan. Pemain dengan kapasitas aerobik tinggi memiliki kemampuan untuk menempuh jarak lebih jauh dalam pertandingan dan lebih efektif dalam aktivitas intens dibandingkan pemain dengan kapasitas aerobik rendah (Muhammad Akbar, 2021).

Selain itu, pengukuran kapasitas aerobik pada usia 18 tahun penting untuk perencanaan latihan yang terarah. Dengan mengetahui tingkat VO₂ max, pelatih dapat merancang program latihan yang sesuai untuk mengembangkan kemampuan kardiovaskular dan meningkatkan efisiensi metabolisme energi. Program latihan seperti interval training, fartlek, dan continuous running dapat disesuaikan berdasarkan kebutuhan individu pemain, sehingga proses adaptasi fisiologis dapat berjalan optimal. Pelatihan berbasis kapasitas aerobik mampu meningkatkan performa fisik secara signifikan pada pemain sepakbola (Ansar et al., 2023).

Kontribusi kapasitas aerobik juga mencakup aspek pencegahan cedera. Pemain dengan kapasitas aerobik rendah cenderung mengalami kelelahan lebih cepat, yang dapat memengaruhi teknik bermain dan meningkatkan risiko cedera, terutama di fase akhir pertandingan. Usia 18 tahun juga merupakan usia kritis di mana pemain sering kali menghadapi tuntutan fisik yang lebih tinggi dibandingkan usia sebelumnya, sehingga kesiapan fisik menjadi faktor kunci untuk mencegah cedera akibat kelelahan atau kurangnya adaptasi fisiologis.

Dalam kesimpulan, mengetahui kapasitas aerobik pemain sepakbola usia 18 tahun sangat penting dalam mendukung perkembangan performa fisik,

merancang program latihan yang spesifik, dan mencegah risiko cedera. Dengan pendekatan berbasis ilmiah dan data seperti pengukuran VO2 max, pelatih dan tim medis dapat memberikan intervensi yang lebih efektif untuk mempersiapkan pemain menghadapi tantangan di level profesional. Kapasitas aerobik adalah salah satu elemen fundamental dalam pengembangan pemain sepak bola modern (Arridho et al., 2021).

Pengukuran VO2 max merupakan aspek penting yang harus diperhatikan dalam permainan sepak bola. Pelatih harus berupaya untuk memantau dan meningkatkan VO2 max pemain melalui beberapa metode latihan yang di terapkan pada latihan. Berdasarkan pemain sepak bola gala muda Kertosono tingkat VO2 max pemain masih tergolong rendah. Oleh karena itu, penelitian tentang Profil Tingkat volume oksigen maksimal (Vo2max) pada klub sepak bola gala muda Kertosono dirasa penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi pelatihan sepakbola untuk memantau perkembangan pemainnya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka sapat dirumuskan rumusan penelitian dalam ini, yaitu “Bagaimanakah profil tingkat volume oksigen maksimal (vo2max) pada klub sepak bola gala muda Kertosono pada kelompok usia 18 tahun?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan penelitian telah diuraikan diatas, maka dapat ditentukan tujuan penelitian ini, yaitu “untuk mengetahui profil tingkat volume

oksigen maksimal (vo_{2max}) pada klub sepak bola gala muda Kertosono pada kelompok usia 18 tahun?”

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan pembahasan sebelumnya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah terkait kapasitas aerobik pada pemain klub sepak bola gala muda Kertosono pada kelompok usia 18 tahun, sehingga dapat menambah keilmuan kepelatihan di bidang pendidikan olahraga.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi Pelatih: Memberikan pengetahuan tentang kapasitas aerobik pada pemain klub sepak bola.
- b) Bagi klub: Menjadi dasar untuk memperhatikan aktivitas tambahan untuk mendukung kapasitas aerobik pada pemain sepak bola.
- c) Bagi Pemain: Meningkatkan perhatian pemain tentang kapasitas aerobik pada pemain klub sepak bola yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, S. (2008). *Buku Pintar Sepakbola*. Nuansa.
- Ansar, Adnan, N., Sahrani, A. Y., Sudirman, Samuri, A., Muhtasim, R. A., Hasyim, M. Q., Arhesa, S., Ramli, M., & Widodo, A. (2023). *Kepelatihan Sepakbola*. PT. GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI.
- Arridho, I. Q., Padli, P., Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 3(4), 340–350. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.737>
- Batty, E. C. (2003). *Latihan Sepakbola: Metode Baru Serangan*. Pioner.
- Brown, R., & Johnson, P. (2019). Evaluating Performance Metrics: A Comprehensive Approach. *Management Studies Quarterly*, 12(2), 112–130.
- Dawes, Jay dan Mark Roozen. (2012). *Developing Agility and Quickness*. Human Kinetics.
- Djoko, P. (2008). *Metodologi Latihan Fisik dalam Sepak Bola*. Andi Offset.
- Fenanlampir, A. dan Faruq, M, M. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. CV. Andi Offset.
- FIFA. (2020). *The Laws of the Game*. Fédération Internationale de Football Association.
- Ground, U. T. (2022). *Technical Skills in Football*.
- Harsuki. (2003). *Dasar-Dasar Kepelatihan Sepak Bola*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Husein, M, Akbar, A. (2020). Perbandingan profil antropometri dan kondisi fisik pemain sepakbola pada klub sepakbola wanita kota dan kabupaten kediri. *Indonesia Performance Journal*, 4(1).

- Husein, M Akbar Sabah, A. (2017). Profile Of Physical Ability Of Persik Kediri Player. *Proceeding ICSSH*.
- Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., Coutts, A. J., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2004). Use of RPE-based training load in soccer. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000128199.23901.2F>
- Ina, H. (2007). *Sepakbola*. PT. Indah Jaya Adipratama.
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). PENYULUHAN PENTINGNYA PENINGKATAN VO2MAX GUNA MENINGKATKAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA FORTUNA FC KECAMATAN RANTAU RASAU. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*. <https://doi.org/10.21009/jsce.03105>
- Jarwo, S. (2022). Pengetahuan Atlet tentang Self Talk sebagai salah satu solusi mengatasi tekanan dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Patriot*, 4(2). <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i2.829>
- Jeff, S. (2002). *Sepakbola Latihan dan Strategi Bermain*. Remaja Rosdakarya.
- Komarudin. (2011). *Diktat Pembelajaran Dasar Gerak Sepakbola*. FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kosasih, D. (2007). *Teknik dan Strategi Bermain Sepak Bola*. Remaja Rosdakarya.
- Lusianti, S. (2021). IDENTIFIKASI TINGKAT KONDISI FISIK ATLET RENANG PUSLATKOT KONIKOTA KEDIRIMENGGHADAPI PORPROV 2022. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga, Volume 6 Nomor 1, Edisi April 2021*, 6(1), 160–165. <https://doi.org/https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1280>
- Martens, Rainer. (2012). *Succesfull Coaching-4th Editions*. Human Kinetics.

- McKinsey & Company. (2021). Driving Organizational Performance through Evidence-Based Interventions. *Management Insights Journal*, 18(4), 334–352.
- Mielke, D. (2007a). Coaching Experience, Playing Experience and Coaching Tenure. *International Journal of Sports Science & Coaching*.
<https://doi.org/10.1260/174795407781394293>
- Mielke, D. (2007b). *Dasar-dasar Sepakbola*. Pakar Raya.
- Muhammad Akbar, H. A. (2021). SURVEI KAPASITAS DAYA TAHAN AEROBIK (VO2 MAX) PADA PEMAIN SEPAKBOLA PERSIK USIA 20 TAHUN. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1).
<https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1260>
- Murdiono, A. (2015). *Teknik Dasar Sepak Bola*. Pustaka Pelajar.
- Nala. (2011). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Universitas Udayana.
- Pratama, B. A. (2015). Jurnal Sportif. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 74–80.
- Puspodari, Wiriawan, O., Setijono, H., Arfanda, P. E., Himawanto, W., Koestanto, S. H., Hantoro, B., Lusianti, S., Putra, R. P., Prasetyo, R., & Pranoto, A. (2022). Effectiveness of Zumba Exercise on Maximum Oxygen Volume, Agility, and Muscle Power in Female Students. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(4), 478–484. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.4.04>
- Remmy, M. (2002). *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Depdikbud: Dirjen DIKTI Proyek pembinaan Tenaga.
- Sajoto, M. (2002). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan kondisi fisik*. Effhar dan Dahara Prize.
- Samsudin. (2014). *Sepak Bola untuk Pemula*. Alfabet.

- Setiyawan. (2017). Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Antimicrobial Agents and Chemotherapy*, 58(12), 7250–7257.
- Smith, J. (2020). Performance Evaluation: Patterns and Trends in Organizational Data. *Journal of Management Research*, 15(3), 245–260.
- Soekatamsi. (2001). *Permainan Sepakbola*. Universitas Terbuka.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Sudijono, A. (2011). Pengantar Statistik Pendidikan. In *Anas Sudijono*.
<https://doi.org/10.14746/gl.2011.37.3>
- Sugiyanto, & Muhajir. (2012). *Teori Belajar Gerak*. UNY Press.
- Sukadiyanto. (2011). Tori dan Metodologi Melatih Fisik. In *Bandung: Lubuk Agung*.
- Timo, S. (2012). *Kurikulum & Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia*. Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia.
- Wahyudi, A. N. (2020). *Buku Ajar Sepak Bola Dasar*. Bayfa Cendekia Indonesia.
- Weda. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), pp186-192. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4452635>
- Wiguna, Ida Bagus. (2017). *Teori Dan Aplikasi Latihan kondisi fisik*. PT Raja Grafindo Persada.