



# Plagiarism Checker X Originality Report

**Similarity Found: 27%**

Date: Monday, July 12, 2021

Statistics: 2878 words Plagiarized / 10655 Total words

Remarks: Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective Improvement.

---

BAB 1 PENDAHULUAN Latar Belakang Masalah Sepakbola dalam sejarahnya memiliki banyak versi dan banyak para ahli mengatakan berasal sepakbola dari Inggris dan tidak sedikit ahli yang menyebut sepakbola dari negeri Trai Bambu China. Sepak bola adalah olahraga tanpa memandang usia, ras, kaya atau miskin. Permainan sepak bola adalah permainan yang sederhana, tetapi memiliki banyak cerita yang menakutkan, dan juga merupakan permainan yang menarik. Sepak bola modern berasal dari Inggris, dan menjadi semakin populer dengan menerapkan aturan dasar. Meski olahraga ini dilarang karena dianggap mengandung kekerasan, sepak bola semakin dikenal di dunia internasional.

"Hingga pada akhirnya di tahun 1904, terbentuklah FIFA (Fédération Internationale de Football Association). FIFA adalah badan pengendali internasional sepak bola yang didirikan pada 21 Mei 1904 di Paris, Perancis. Sejarah masuknya sepakbola ke Indonesia itu sendiri melalui penjajahan serta aktivitas perdagangan. Sepak bola diperkenalkan pertama kalinya oleh China yang ingin terlihat unggul dibandingkan dengan Negara – Negara Eropa. Warga negara Indonesia tertarik, kemudian membentuk asosiasi sepak bola nusantara atau disebut dengan Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia. Tanggal terbentuknya PSSI adalah 19 April 1930 di kota Yogyakarta.

Sosok pesepakbola berperan yang penting sebuah adanya perkembangan Indonesia, khususnya PSSI, adalah Soeroto Sosroesoegondo. Dalam hal ini, PSSI telah mengalami perluasan permainan sepak bola nasional. Salah satu pertandingannya adalah Liga Super Indonesia, dan beberapa pertandingan sepak bola lainnya. Tak hanya itu, PSSI juga telah menetapkan pertandingan sepak bola khusus putri, serta klasifikasi pemain pria usia tertentu. Untuk kategori pria usia tertentu terdiri dari U15, U17, U19, U21, dan terakhir U23.

Tidak berhenti disitu saja, perkembangan sepak bola di Nusantara masih terus berlanjut dengan hadirnya klub - klub baru yang bermain sampai saat ini, Itupun juga klub - klub sepak bola wanita saat ini sangat di gandrungi dan diminati banyak kalangan wanita. Saat ini sepakbola wanita juga berkembang sangat pesat. Sepak bola adalah olahraga permainan beregu yang dimainkan dua regu yang masing masing regunya terdiri dari 11 pemain inti dan beberapa pemain pengganti. Pemain itu sendiri terdiri dari penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan. Secara umum, hanya penjaga gawang yang berhak menyentuh bola dengan tangan atau lengan itupun berada didaerah gawang daerahnya.

sedangkan 10 (sepuluh) pemain lainnya diizinkan menggunakan seluruh tubuhnya selain tangan, biasanya dengan kaki untuk menendang, dada untuk mengontrol, dan kepala untuk menyundul bola. Sepakbola itu dimainkan dalam waktu 2x45 dengan waktu istirahat 15 menit diantara kedua babak. Itupun jika ada keputusan wasit adapun penambahan waktu, jika hasil akhir seri atau 0 – 0 akan diadakan Penalti. Sepak bola itu sendiri adalah permainan yang memasukkan bola sebanyak- banyaknya ke gawang lawan, dan pihak lawan satunya berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola.

Dalam sepak bola sendiri, hal yang paling mengasyikkan adalah menciptakan gol. Atau menurutnya lagi, permainan ini terdiri dari mencetak sejumlah gol wajar atau skor yang dapat diharapkan, yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan setting yang telah ditentukan (Agus Salim, 2008:10). Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, atlet harus memiliki empat perlengkapan dasar, yaitu: 1) pengembangan teknik (skills), 2) pengembangan fisik (physical fitness), 3) pengembangan taktis (intelligence, memory dan intelligence), dan 4) juara Kedewasaan (Sukatamsi, 1984:11). Empat tim utama hanya dapat dicapai melalui perencanaan dan pelaksanaan latihan dan kompetisi yang berkelanjutan.

Selama proses latihan, faktor fisik menempati posisi terpenting yang perlu dilatih, yaitu terus menguasai teknik, taktik dan semangat serta bersaing untuk menang. Selain itu, Suharno HP (1985:24) menegaskan bahwa pengembangan fisik, teknis, taktis, mental, dan kematangan kompetitif adalah tujuan pelatihan secara keseluruhan di mana tidak ada aspek dari program pelatihan berkelanjutan yang dapat diabaikan sepanjang tahun. Bentuk fisik yang baik, keunggulan dan kesiapan menghadapi lawan untuk bertanding merupakan faktor penting dalam sepak bola.

Saat bertahan atau menyerang, pemain sepak bola terkadang mengalami benturan keras, atau harus lari cepat atau menghindar untuk menghindari lawan, dan tiba-tiba

berhenti memegang bola. Pemain sepak bola yang menangani hal-hal tersebut harus dididik dan dilatih sejak awal. "Kondisi fisik yang pada akhirnya saat kontrol teknis yang baik sangat membantu dalam bermain sepak bola. Tetapi perlu bagi pakar sepak bola negara untuk menyelidiki lebih lanjut. "Demikian kondisi yang jelek pula sebaliknya memiliki tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi.

Untuk itu perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga pesepakbola ini sedini mungkin untuk mencapai sasaran pada event tertentu agar prestasi puncak dapat ditampilkan sebaik-baiknya".

"Kebugaran berkaitan dengan kebugaran karena bentuk tubuh yang baik, komposisi tubuh dan fisik merupakan faktor terpenting yang membantu seseorang menjadi seorang atlet lantaran untuk menjadi seorang atlet nir hanya berdasarkan pada minat yang tinggi, namun wajib memenuhi syarat-kondisi tertentu seperti kondisi motorik, somatik, & ukuran tubuh atau fisik yg baik sehingga bisa tercapai prestasi yang diinginkan.

Menurut Tanner et al (2013:76), setiap olahraga memiliki beberapa faktor penting, seperti sepak bola, seperti ukuran tubuh dan kondisi fisik (kecepatan, daya tahan, kelenturan, kekuatan). Peran antropometri kalsium merupakan alat yang digunakan untuk mengukur status gizi.

Kemampuan Anda untuk berhasil dalam olahraga dipengaruhi oleh usia, tinggi badan, berat badan, dan fisik Anda. Pertumbuhan tinggi badan atlet dipengaruhi oleh genetik dan pola makan. Dampak pendapatan (sampai 2007: 87). "Sepak bola adalah olahraga yang sangat populer yang dimainkan di semua lapisan masyarakat Indonesia di kota-kota besar dan kecil.

Sepak bola itupun sendiri saat ini tidak untuk hanya di gandrungi oleh laki-laki saja bahkan untuk saat ini sepakbola juga para dimainkan oleh para kaum wanita. Saat ini sudah banyak berdiri klub-klub besar sepak bola wanita seperti Putri Kota Kediri, Putri Candra Kirana, Putri Surabaya, Putri Bantul, Putri Mataram, Putri Gayatri, Persikoba Putri. Berdasarkan observasi di klub PSSI Kota Kediri awal berdirinya Klub yaitu 22 Desember 2010 berawal dari kompetisi sepak bola wanita se –Kota Kediri dan dari hasil kompetisi itu di seleksi untuk mengikuti kompetisi Budhe Karwo cup yang di selenggarakan pertama kali di Jawa timur. Pada awalnya semua ragu akan keberadaan tim sepak bola wanita tetapi lambat laun semua bisa menerima dan mendukung sepak bola wanita, dan sampai sekarang sepak bola wanita berkembang sangat pesat.

Pada pengamatan latihan kondisi fisik dan antropometri klub PSSI Kota Kediri mengenai kondisi fisik dan teknik yang sudah dilakukan di kondisi fisik dan antropometri klub PSSI

Kota Kediri saat ini sangat kurang. Hal inilah yang kurang menjadi perhatian di pelatihan karena setiap kelompok Sekolah Sepakbola (SSB) hanya dipegang oleh satu pelatih, dimana pelatih itu selain melatih fisik juga melatih teknik dan taktik permainan sepakbola. Dengan demikian secara tidak langsung terjadi kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Harapan yang diinginkan adalah tercapainya kondisi fisik dan teknik yang baik.

Tetapi kenyataannya yang ada di lapangan, untuk mencapai kondisi fisik dan teknik yang baik tidak disertai dengan penanganan yang baik karena tidak adanya pelatih khusus. Sepak bola wanita ini sendiri saat ini berada di naungan Koni Kota Kediri Di ketuai oleh Bapak Edi Endro, dan dilatih oleh Nur Hadi Lucman, Ahmad Zakkiiyunnuhaa F, dan Anditya Reva sebagai pelatih penjaga gawang. "Berdasarkan uraian di atas, maka timbul permasalahan yang perlu diangkat dalam suatu penelitian, maka penulis bermaksud untuk mengadakan penelitian yang berjudul "Tingkat Kondisi Fisik Atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri".

Identifikasi Masalah Berdasarkan pada latar belakang masalah penelitian yang di atas dapat diidentifikasi masalah yang dapat diteliti antara lain sebagai berikut : Belum diketahui kondisi fisik atlet putri PSSI Kota Kediri . Belum diketahui komponen tingkat kondisi fisik. Belum diketahui masing-masing karakteristik kondisi fisik atlet putri PSSI Kota Kediri. Pembatasan Masalah Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang disebut di atas serta keterbatasan waktu, tenaga, biaya dan kemampuan peneliti maka perlu kiranya diberikan batasan-batasan agar ruang lingkup peneliti ini menjadi jelas.

Masalah pada penelitian ini di batasi pada Kondisi Fisik Atlet PSSI Putri Kota Kediri. Rumusan Masalah Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka dalam penelitian ini adalah "seberapa tinggi Tingkat Kondisi Fisik Atlet Putri PSSI Putri Kota Kediri? Tujuan Penelitian Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet putri PSSI Putri Kota Kediri.

Kegunaan penelitian Dari penelitian ini nantinya dapat memberikan manfaat bagi semua berbagai pihak, diantaranya antara lain adalah: Secara teoritis Penelitian ini dapat memberikan mengenai bentuk latihan yang berupa latihan fisik. Secara praktis a. Bagi atlet Dapat dijadikan model latihan untuk meningkatkan kondisi fisik yang baik. b. Bagi peneliti Dapat memberikan pedoman yang bisa dijadikan sebagai perbandingan dalam menentukan kondisi fisik atlet putri PSSI Kota Kediri. c. Bagi Tim Memberikan pengetahuan yang baru pada atlet putri maupun pelatih. **BAB II KAJIAN TEORI Kajian Teori** 1. SepakBola "Olahraga sepakbola dimulai sejak abad ke-2 dan -3 sebelum Masehi

di Cina.

Di Dinasti Han, orang-orang melempar bola ke jaring kecil untuk menggiring bola. Di Italia, olahraga menggiring bola juga sangat populer, terutama sejak abad ke-16, sepak bola modern mulai berkembang di Inggris dan menjadi sangat populer. Dalam akhir ini beberapa kompetisi, kompetisi mengakibatkan begitu banyak kekerasan pada kompetisi sehingga Raja di Edward III akhirnya melarang olahraga tersebut dalam tahun 1365. Raja James I dari Skotlandia juga mendukung larangan sepak bola. Pada tahun 1815, sebuah perkembangan besar membuat sepak bola populer di dunia universitas. Dan sekolah. Sepak bola modern lahir di Masonic Tavern pada tahun 1863, ketika 11 sekolah dan klub berkumpul untuk merumuskan aturan standar permainan.

Pada saat yang sama, ada pemisahan yang jelas antara rugby dan sepak bola (soccer). Pada tahun 1869, sepak bola mulai melarang tangan dengan bola. Pada 1800-an, pelaut, pedagang, dan tentara Inggris membawa olahraga ini ke seluruh belahan dunia. Pada tahun 1904, Asosiasi Sepak Bola Dunia (FIFA) tertinggi didirikan. Pada awal abad ke-20, berbagai permainan dimainkan di berbagai negara. Sekarang sepak bola sudah modern, Anda bisa memainkan bola dengan baik, dan keterampilan dasar para pemainnya sangat bagus. Pemain dengan kemampuan dasar yang baik seringkali mampu bermain sepak bola dengan baik.

Beberapa pemain sepak bola harus memiliki keterampilan dasar yang harus dimiliki adalah passing (mengoper, menendang), menghentikan dan mengontrol (stopping), menggiring bola dan mempertahankan gawang (gol). 2. Teknik - Teknik Dasar Sepakbola a. Teknik Dasar (Dribbling) Menumpahkan adalah gerakan untuk membawa bola menggunakan kaki untuk sampai ke daerah tim lawan dan memajukan pertahanan pemain lawan. Kemampuan untuk mendominasi strategi dasar dari spilling sangat penting untuk pemain yang baik, karena spilling atau menumpahkan adalah kemampuan individu yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Arah menggiring bola adalah zigzag melewati cones.

Posisikan bola di bagian dalam dan luar kaki secara bergantian. Apabila menggiring menggunakan kaki kanan (kecuali kidal) maka gunakan bagian kanan luar untuk ke arah melewati cones. Lalu, gunakan kaki bagian dalam untuk menyilangkan bola melewati cones. \_ Gambar 2.1 : Teknik Menggiring Bola Sumber: (Mellius 2004 : 33 ) b. Teknik Dasar Menendang Bola (Kicking) Secara umum, ada 7 teknik dalam menendang bola. Sebagian dari teknik-teknik itu kerap kita lakukan, tetapi sebagian yang lain memerlukan latihan tersendiri. Ada tujuh teknik menendang bola itu di antaranya: Melakukan sepakan bola dengan sisi dalam kaki Melakukan sepakan bola dengan sisi luar kaki Melakukan sepakan bola dengan punggung kaki (kura-kura) Melakukan sepakan bola dengan

punggung sisi dalam kaki Melakukan sepakan bola dengan tumit Melakukan sepakan bola dengan ujung jari kaki/sepatu Tapi, karena artikel ini membahas tentang teknik dasar bermain sepak bola, maka hanya beberapanya saja yang akan saya paparkan di sini.

Berikut adalah tiga cara untuk memasukkan atau mengeluarkan bola dari daftar di atas. Ada beberapa keterampilan dasar untuk menendang bola dalam kondisi yang Anda butuhkan untuk menjadi pemain sepak bola yang handal. a. Teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam \_ Gambar 2.2 : Teknik Menendang Bola Dengan Kaki Dalam Sumber: (Muhajir, 2007: 25) Berikut ini langkah-langkah mengenai teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam: 1. Badan berdiri dengan menghadap bola. 2. Posisikan pada kaki kiri di sebelah bola dengan lutut sedikit bengkok. 3. Pastikan badan sedikit condong ke belakang. 4. Untuk keseimbangan, bengkokkan lengan anda sedikit di sisi anda. 5. Fokus pada bola dan pada sasaran anda. 6.

Arahkan bola tepat di tengah dengan bahagian dalam kaki. 7. Kemudian, ayunkan kaki kanan anda dari belakang ke depan dan tendang bola dengan tujuan bola berada di sebelah. 8. Setelah menendang, letakkan berat badan anda di kaki kanan atau yang digunakan untuk menendang. 9. Mendarat dengan baik dengan meletakkan kaki kanan terlebih dahulu. b. Teknik menendang bola dengan kaki bagian luar \_ Gambar 2.3 : Teknik Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Luar Sumber:( Muhajir, 2007: 27) Berikut langkah-langkah menendang bola dengan kaki bagian luar: 1. . Berdiri menghadap ke arah postur awal badan. 2. Diletakkan di sebelah bola untuk ditendang.

Kaki kiri atau kaki yang menyokong badan 3. menjaga keseimbangan badan dan merehatkan kedua-dua tangan 4. Kaki kanan atau kaki yang digunakan untuk menendang bola sedikit berpusing ke dalam. 5. Mata ke bola. 6. Ayunkan kaki yang digunakan untuk menendang bola ke hadapan. 7. Bahagian luar kaki disentuh atau dilekatkan pada bola. 8. Kemudian, angkat atau kurangkan berat badan anda ke bahagian depan badan. c. Teknik menendang bola dengan bagian punggung kaki Gambar 2.4 : Teknik Menendang Bola Dengan Bagian Punggung Kaki Sumber: (Sucipto, dkk, 2000: 31) Menendang bola dengan kaki belakang digunakan untuk tendangan pada jarak jauh.

Berikut adalah langkah-langkah untuk menendang dengan bola dengan kaki bagian belakang: 1. menghadap pada bola dan postur awal badan sedang berdiri. 2. Kaki kiri dengan atau kaki yang digunakan untuk sokongan diletakkan di sebelah bola dengan sedikit bengkok di lutut. 3. Kedua-dua tangan berehat untuk mengekalkan keseimbangan badan. 4. Mata tertumpu pada bola. 5. Bengkokkan pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang bola. 6. Tendang dan ayun

dari belakang ke arah bola, kemudian sentuh kaki di belakang bola ketika menendang, bungkuk ke hadapan menghadap lutut kaki kanan atau yang digunakan untuk. 7.

Setelah menendang, susun berat badan anda ke depan. c. Teknik Dasar pada Mengumpan Bola (Passing) Penguasaan dalam kemahiran lulus dan menangkap juga sangat penting dalam sukan bola sepak. Orang yang tidak boleh lulus atau tidak dapat lulus tidak boleh bermain bola sepak. Berikut adalah teknik berdasarkan hantaran sisi kaki yang dimiliki: \_ Gambar 2.5: Teknik Mengumpan Bola Dengan Kaki Dalam Sumber : (Witono, 2014 : 24 ) \_ Gambar 2.6 : Teknik Mengumpan Bola Dengan Kaki Luar Sumber : ( Witono, 2014 : 42) Hantaran bola menggunakan bahagian dalam kaki digunakan secara meluas untuk memberikan bola jarak pendek antara satu pemain dengan pemain lain.

Sikap awal a) Bermula dengan kedudukan berdiri menghadap arah gerakan. b) Letakkan kaki di sebelah bola dengan lutut sedikit bungkuk dan bahu menghadap ke arah pergerakan. c) Sikap lengan di sebelah badan sedikit terlentang. d) Pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang dipusing ke luar dan terkunci. e) Pandangan berpusat pada bola. Pergerakan untuk melambung bola a) Perhatikan kesediaan rakan yang akan diberi bola. b) Tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang ke belakang dan kemudian mengayunkannya ke hadapan ke arah bola. c) Mengelecek bola dengan bahagian dalam kaki tepat di tengah-tengah bola.

Sikap terakhir a) Pindahkan berat badan anda ke kaki depan pada masa yang sama kaki menendang diletakkan di hadapan. b) Pandangan Masa Depan. b. Teknik hantaran bola dengan bahagian luar kaki Sikap awal a) Bermula dengan posisi berdiri menghadap arah pergerakan bola. b) Letakkan kaki anda di sebelah bola. c) Sikap kedua-dua lengan di sisi badan dengan sedikit terlentang. d) Pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang dipusingkan dan dikunci. e) Pandangan berpusat pada bola. Pergerakan untuk melambung bola a) Perhatikan kesediaan rakan rakan atau pasangan bersedia atau belum menerima bola.

b) Tarik kaki yang akan digunakan untuk memberi makan kembali, kemudian ayunkan ke depan ke arah bola pada saat yang sama kaki dipusing ke dalam. c) Pukul kaki ke arah bola tepat di tengah bola. d) Perhatikan kesediaan rakan atau rakan kongsi sama ada dia telah menerima bola atau tidak. e) Tarik kaki yang akan digunakan untuk memberi makan kembali, kemudian ayunkan ke depan ke arah bola pada saat kaki dipusing ke dalam. f) Pukul kaki ke arah bola tepat di tengah bola. Sikap terakhir a) Turunkan berat badan ke hadapan dengan kaki tendangan diletakkan di hadapan. b) Pandangan Masa Depan. c.

Teknik mengumpan bola dengan punggung kaki Passing dengan menggunakan bagian belakang kaki biasanya digunakan untuk memberikan jarak yang signifikan antara pemain dan bola agak besar dan kuat. Yang membedakannya dari penggunaan passing dalam kaki adalah mengenai kaki dengan bola. Sikap awal arah gerakan akan diawali dengan sikap berdiri, sikeep luteut aegak lseeetakkan kaeki tumpu disamping bola dengan terteeekuk dan bahu mengheadap gerakan. Sikeep kedua leengan disamping badean agak terleentang. Pergerakan kai yang akan diguenakan menenedang ditarik ke belaeakang dan dikeunci. Pandangan tertuju pada bola.

Gerakan mengumpan bola Perhatikan kesiapan teman sudah siap atau belum menerima umpan bola. Tarik tungkai yang akan digunakan menendang ke belakang lalu ayun ke depan ke arah bola. Perkenaan kaki tepat di tengah-tengah bola. Sikap akhir Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakkan di depan. Pandangan ke depan. \_ Gambar 2.7 : Teknik Mengumpan Bola Dengan Punggung Kaki Sumber:( Muhajir, 2007: 30) c. Teknik Dasar Menghentikan Bola (Stopping) Menghentikan bola adalah salah satu teknik asas dalam permainan bola sepak yang digunakan bersama dengan teknik menendang bola.

Alasan untuk menghentikan bola adalah untuk mengendalikan bola, yang juga termasuk mengatur irama permainan, mengubah kecepatan permainan, dan membuatnya lebih mudah untuk melewati. Terdapat beberapa cara untuk menghentikan bola. Yaitu dengan bahagian dalam kaki, bahagian luar, bahagian bawah kaki, belakang kaki, dada, paha, dan perut. Inilah penjelasan dan cara melakukannya ": d. Teknik menghentikan bola dengan bahagian dalam kaki Sikap awal a) Bermula dengan sikap menghadap ke arah bola dan fokus pada arah pergerakan bola. b) Putar pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menahan bola ke luar dan terkunci.

Pergerakan untuk menghentikan bola a) Panjangkan kaki yang akan digunakan untuk menahan bola ke arah bola. b) Tarik ke belakang mengikut arah pergerakan bola ketika bola memukul bahagian dalam kaki, sehingga gerakan bola terhenti dan berhenti di depan badan. Sikap terakhir a) Turunkan berat badan ke hadapan dengan kaki yang tidak digunakan untuk menahan bola sebagai penopang berat. Gambar 2.8 : Teknik Menghentikan Bola Dengan Kaki Bagian Dalam Sumber: (Mellius Ma'u, 2017 : 35) b.

Teknik menghentikan bola dengan kaki bagian luar Sikap awal Berdiri menghadap arah gerakan bola Letakkan kaki tumpu di samping bola. Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang. Pergelangan kaki yang akan digunakan menghentikan diputar ke dalam dan dikunci. Pandangan terpusat pada bola. Gerakan menghentikan bola Tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang, saat bola menyentuh kaki bagian luar. Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola. Sikap akhir Bawa berat

badan ke depan bersamaan kaki yang tidak digunakan menahan bola dijadikan tumpuan berat badan. Pandangan ke depan. Gambar 2.9

: Teknik Menghentikan Bola Dengan Kaki Bagian Luar Sumber: (Mellius Ma'u, 2017 : 36)

e. Teknik menghentikan bola dengan paha Bola dapat dihentikan dengan paha apabila bola datang melayang dari atas atau dari depan. Cara menghentikan bola menggunakan paha adalah sebagai berikut: Perhatikan bola yang sedang melayang diudara dengan cermat. Posisikan badan bergerak ke depan atau ke belakang untuk menyongsong arah datangnya bola. Tempatkan tubuh di bawah datangnya bola dengan posisi seimbang. Angkatlah salah satu kaki yang akan digunakan untuk menghentikan bola. Tekuklah lutut hingga bidang datar menyongsong arah datangnya bola. Dengan sedikit sentuhan bola dihentikan dengan paha.

Jatuhkan bola diantara kedua kaki. Gambar 2.10 : Teknik Menghentikan Bola Dengan

Paha Sumber : (Mellius Ma'u, 2017 : 40) f. Teknik menghentikan bola dengan dada Bola dihentikan dengan dada apabila bola datangnya melambung dari atas. Teknik menghentikan bola dengan menggunakan dada adalah sebagai berikut: Perhatikan bola yang melayang dengan cermat. Maju atau mundur untuk memposisikan badan menjemput datangnya bola. Dalam posisi badan seimbang, dada dibuka lebar dan kedua tangan melebar. Tahan bola di dada dengan sedikit menarik dada kebelakang pada saat bola menyentuh dada. Gambar 2.11 : Teknik Menghentikan Bola Dengan Dada Sumber: (Mellius Ma'u, 2017 : 41) g.

Teknik Dasar Menyundul Bola (Heading) Tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengoper, mencetak gol, mematahkan serangan lawan, atau membuang bola. Banyak gol tercipta dalam permainan sepak bola dari hasil sundulan kepala. Pemain harus belajar untuk menyundul bola memakai dahi, bukan dengan ubun-ubun kepala. Pemain juga harus sadar bahwa mereka yang akan menyundul bola, bukanlah bola yang mengenai mereka. Dilihat dari posisi badannya, menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri dan sambil meloncat/melompat dan seperti ini latihannya.

Fokus pada datangnya bola Sambut datangnya bola dengan arah melompat Posisikan bola di bagian kening kepala dan putar ke sudut sasaran yang ditentukan atau diinginkan agar bola terarah dengan tepat. \_ Gambar 2.12 : Teknik Dasar Menyundul Bola Sumber : (Mellius Ma'u. 2010 : 59) h. Teknik Dasar Merebut Bola (Intercepting) Teknik dasar ini harus dilakukan bersama teman, karena sesuai dengan namanya, yaitu merebut bola dari kaki lawan. Kamu perlu belajar membaca gerakan lawan serta upayakan untuk membaca gerakan bola dari pada menghadap secara fisik lawan main. Ketika kamu mendalami gerak tipu tanpa ada bola, kamu bisa juga mengaplikasikan

gerak tipu untuk merebut bola dari lawan.

Hal yang paling gampang dalam intercepting adalah menghadang laju bola yang diumpun dengan cara long pass. \_ Gambar 2.13 : Teknik Merebut Bola Sumber :(Mellius Ma'û, 2010 : 47) i. Teknik Dasar Menangkap Bola (Goal Keeping) Teknik dasar menangkap bola hanya berlaku untuk kiper. Sudah pasti karena dalam permainan sepak bola, pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan, kecuali penjaga gawang. Latihan umum yang perlu dilakukan adalah menangkap bola dari kanan atau kiri, bisa juga dengan tendangan pinalti. \_ Gambar 2.14 : Teknik Dasar Menangkap Bola Sumber :(Witono Hidayat, 2017 : 44) 3 .

Hakikat Sepakbola Menurut Salim, Agus (2008 : 54) Sepakbola adalah suatu olahraga permainan yang populer di seluruh dunia, dalam suatu pertandingan dimainkan oleh kelompok berlawanan yang terdiri dari 11 pemain, dan salah satu permainannya menjadi penjaga gawang yang dipimpin oleh seorang wasit, dibantu asisten 1 dan 2, serta satu orang wasit cadangan. Pada hakikatnya permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola . Sepakbola dimainkan di lapangan rumput oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari 11 pemain. Tujuannya permainan ini adalah untuk memuaskan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Adapun karakteristik yang menjadi ciri khas permainan ini adalah memainkan bola menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan. Pertandingan sepak bola berlangsung selama 2 babak yang waktunya masing-masing 45 menit, waktu istirahat tidak lebih dari 15 menit.

Suatu kesebelasan dinyatakan menang jika kesebelasan tersebut dapat memasukkan bola ke gawang lebih banyak dan kemasukan lebih sedikit jika dibandingkan dengan lawannya. Hakikat Kondisi Fisik Keadaan pesaing mengambil bagian penting dalam menyelesaikan program persiapan mereka. Keadaan sedang mempersiapkan program yang semuanya tertata, teratur dan terarah untuk bekerja pada kesehatan yang sebenarnya dan kemampuan praktis dari kerangka tubuh sehingga dapat membuat para pesaing mencapai kinerja yang lebih baik sesuai dengan bentuk aslinya. Bangunan pesaing juga menentukan prestasi pesaing sebagaimana dikatakan oleh M.

Sajoto (1988:10), bahwa "keadaan merupakan salah satu prasyarat penting dalam setiap dorongan untuk lebih mengembangkan prestasi pesaing, bahkan dapat dianggap sebagai pembentukan tahap awal pencapaian". Keadaan adalah keseluruhan yang disatukan yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan dan dukungannya, menyiratkan bahwa setiap dorongan untuk mengembangkan lebih lanjut keadaan harus mendorong bagian-bagian ini terlepas dari kenyataan bahwa itu harus diselesaikan

dengan. perlu. Sebagaimana dikemukakan oleh M. Sajoto (1988:10), ada 10 bagian dari keadaan, antara lain: "Kekuatan, ketekunan, daya berbahaya, kecepatan, kemampuan beradaptasi, keseimbangan koordinasi, ketangkasan, kepastian dan respons".

Kondisi fisik sendiri merupakan kata yang tidak pernah lepas dari gambaran keadaan tubuh manusia. Penafsiran tentang kondisi fisik dimulai dari pengertian kata kondisi fisik itu sendiri. Kondisi merupakan pengertian dari keadaan, sedangkan fisik merupakan pengertian tubuh. Sehingga secara pengertian kata, kondisi fisik merupakan keadaan tubuh. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan komponen yang utuh (Agung, Said, & Sugiarto, 2014; Widowati & Saputra, 2017) pada olahragawan untuk menunjukkan kemampuannya dalam melakukan kegiatan olahraga (Lufisanto, 2015; Nossek, 1983).

Secara tidak langsung kondisi fisik menjadi faktor penting seseorang yang berolahraga dalam kehidupan sehari-hari. Physical fitness related to health is always attached to physical conditions that are embedded in physical activity (Tyler, MacDonald, & Menear, 2014; Winnick & Short, 2005) through physical exercise, which depends on body composition, aerobic fitness, flexibility, and muscle fitness (Lippincott & Wilkins, 2013).

Artinya suatu kebugaran jasmani yang melekat dengan kondisi fisik anak selalu dipengaruhi oleh aktivitas fisiknya, sehingga indikator dari status tersebut dilihat dari latihan, komposisi tubuh, daya tahan, fleksibilitas, dan daya tahan otot. Menurut rujukan yang diambil di atas dapat dikatakan bahwa kondisi fisik merupakan hal yang penting dalam pengembangan potensi atlet untuk mencapai prestasi maksimal. 'Kondisi fisik tersusun dari beberapa komponen yang saling melengkapi. Kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, reaksi, koordinasi, kecepatan, dan power (Sinaga Martin Luhut, Jualita Ardiah, 2016; Widowati & Saputra, 2017).

Almost all physical activities incorporate either force (or strength), speed, or flexibility or some combination of these elements (Bompa, 2015). Artinya, hampir seluruh aktivitas fisik membutuhkan penggabungan dari komponen-komponen kekuatan, kecepatan, kelenturan dan lainnya. Atlet dari cabang olahraga apapun, mutlak dan wajib melatih seluruh komponen kondisi fisik tersebut". "Analisis kondisi fisik menurut (Husein, M Akbar Sabah, 2017a) mengatakan bahwa kondisi fisik ini penting agar pelatih dapat memantau kondisi pemain sehingga pelatih dapat mengetahui kondisi pemain yang dimilikinya.

Sehingga setelah data dalam tes tersebut diolah dan menjadi hasil akhir maka dapat dijadikan suatu evaluasi Mentor dalam mengetahui keadaan secara konsisten dengan memimpin tes batas serta menggambarkan keadaan para pemain hanya sebagai jaminan program persiapan. Untuk mempersiapkan keadaan menjadi pemain untuk

mendapatkan hasil yang bagus, mereka harus menguji batas-batas kemampuan siswa mereka ditopang dengan instrumen estimasi dan tes lain yang sah dan solid. Alat hitung dan tes yang berbeda Setiap kali dilakukan dan digunakan, keadaan akan mendapatkan angka sebagai informasi yang nantinya dapat digunakan oleh pelatih di kelas yang dapat ditutup dengan kondisi tersebut untuk dibahas oleh pelatih bagaimana kondisi pemain yang dimilikinya saat ini.

Kondisi Fisik Sepakbola Putri Menurut Husein, M Akbar Sabah, (2017) Seorang pesepak bola wanita ketika bermain serta memahami permainan yang diberikan oleh mentornya, syarat yang penting adalah memiliki antropometri dan keadaan yang dapat diterima. Bagian utama serta mendominasi strategi yang tepat juga harus memiliki keadaan yang baik. hebat, keadaan makhluk yang sangat penting meliputi: kekuatan, ketekunan, kekuatan berbahaya, kecepatan, kemampuan beradaptasi, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, presisi dan respons (M. Sajoto, 1988: 56). Sesuai dengan ungkapan tersebut, peneliti beranggapan bahwa komponen kondisi fisik yang dominan dalam cabang olahraga sepakbola diantaranya adalah kelentukan, kecepatan gerak (dalam bentuk speed, agility, quicknees), kekuatan (dalam bentuk power dan power endurance), serta daya tahan umum (dalam bentuk stamina) menyebutkan bahwa kondisi fisik yang dominan bagi pemain sepakbola adalah kekuatan otot, daya tahan otot, kelincahan, kelentukan, daya ledak dan power.

Disamping seluruh komponen kondisi fisik yang ada, peneliti menyimpulkan bahwa ada 6 komponen kondisi fisik yang sangat vital bagi seorang pemain sepakbola, yaitu: Kelentukan. Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat bergerak dengan leluasa atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendiaan tanpa merasakan adanya gangguan yang berarti (M. Sajoto, 1988: 56). Seorang pemain sepakbola sangat membutuhkan kelentukan, yang berguna pada saat gerak tipu melewati lawan-lawannya. Kecepatan. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan suatu gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M.

Sajoto, 1988: 56). Seorang pemain sepakbola sangat membutuhkan kecepatan, berguna pada saat mengejar bola, mendribel bola, dan mengejar lawannya. Kelincahan. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisinya (M. Sajoto, 1988: 56). Seorang pemain sepakbola membutuhkan kelincahan, berguna pada saat menggiring bola dan melewati lawan-lawannya. Daya Tahan.

Daya Tahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah menyelesaikan aktivitas tersebut (M.

Sajoto, 1988: 56). Seorang pemain sepakbola sangat membutuhkan daya tahan yang baik, berguna agar pada saat bermain tidak mengalami kelelahan yang berakibat pada menurunnya performa permainannya di lapangan. Kekuatan adalah kekuataahn otot untuk berkontrak untuk menimbulkan ketegangan terhadap tahanan (M. Sajoto, 1988: 56). Seorang pemain bola sepak memerlukan kekuatan, berguna ketika menendang bola atau memberikan hantaran panjang.

Koordinasi Salah satu Koordinasi adalah kemampuan kepada seseorang dapat bermacam-macam mengintegrasikan suatu gerak yang berada berada ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif (Sajoto, 1995:9). Dalam sepak bola, melakukan koordinasi pemain digunakan agar dapat eknik dalam sepak bola secara gerakan berkesinambungan, misalnya berlari dengan melakukan dribble yang dilanjutkan melakukan shooting kearah gawang dan sebagainya. Komponen Kondisi Fisik "Kondisi Fisik Adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya.

Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen harus dikembangkan (Dikdik Zafar Sidik, 2017: 48). Macam-macam kondisi fisik antara lain : 1) Kekuatan (Strength), 2) Daya tahan (endurance), 3)Daya otot (muscular power), 4)Kecepatan (speed), 5) Daya lentur (flexibility), 6) Kelincahan (agility), 1) Kekuatan (Strength) "Menurut Sukadiyanto (2005: 60) menyatakan Kekuatan otot sangat diperlukan dalam permainan sepakbola, terutama kekuatan otot tungkai.

Hal ini dikarenakan jika dalam sebuah permainan, terutama permainan sepakbola tidak ada kekuatan otot tungkainya, maka seseorang tidak akan bisa bermain sepakbola dengan sempurna. Sebelum dijelaskan tentang pengertian kekuatan otot, terlebih dahulu akan dijelaskan tentang pengertian kekuatan. Kekuatan, adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan. Dalam bermain sepakbola, selain diperlukan kekuatan otot kaki juga diperlukan kekuatan otot perut. Hal ini dikarenakan agar seorang pemain sepakbola, tidak mempunyai perut yang buncit agar bisa bermain sepakbola dengan baik.

Menurut Ismaryati (2006: 111), kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini, dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tekanan. Kekuatan pada seseorang akan berubah-ubah sesuai dengan aktivitas yang dilakukannya. Menurut Roesli Lutan (2010: 56), kekuatan otot adalah kemampuan seseorang untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tekanan. Jika kekuatan yang dikeluarkan untuk melakukan aktivitas itu besar, maka hasil yang akan diperoleh juga akan semakin bagus.

2) Daya tahan (endurance) "Menurut Bagus,I,W ( 2013 : 86) Daya tahan (endurance) dikenal dua macam daya tahan, yaitu : 1) Daya tahan umum (general endurance), adalah secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus adalah secara yang melibatkan kontraksi kemampuan mempergunakan seseorang dalam sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. 2) kemampuan seseorang Daya tahan otot ( local endurance ), dalam ototnya untuk mempergunakan berkontraksi terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. yang akan diperoleh juga akan semakin bagus.

3) Keelincahan (Agility) Menurut Nurhasan (2008 : 86) Keelincahan (agility) yaitu kemampuan dalam merubah posisi arah tubuh secara dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan suatu keseimbangan pada kesadaran akan posisi tubuh. Dalam bermain sepakbola, kelincahan sangat diperlukan. Semakin lincah seorang atlet, semakin baik pula seorang atlet bermain sepakbola. Manfaat kelincahan dalam permainan sepakbola adalah untuk menerobos pertahanan lawan, mengelabui lawan, dan untuk menghindari cedera.

4) Kecepatan (Speed) Kecepatan (speed) adalah keemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan adalah kemampuan untuk berlari, berenang atau bergerak dengan sangat cepat. Menurut Srukadiyanto (2005: 108) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsangan.

Kelenturan (Flexibility) Kelenturan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan pengendalian seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamen-ligamen disekitar persendian. Kelenturan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas). Menurut Srukadiyanto (2005: 119) kelenturan mengacu pada pengertian, luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Keseluruhan dari kondisi fisik olahragawan merupakan komponen biomotor. Menurut Bompas (1994: 259) komponen dasar dari biomotor olahragawan meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas.

Adapun komponen-komponen yang lain merupakan perpaduan dari beberapa komponen sepakbola sehingga membentuk satu istilah sendiri yaitu seperti: merupakan gabungan atau hasil kali dari kekuatan (otot tungkai), kecepatan ( lari 30 meter), kelincahan (shuttler run), daya tahan jantung dan paru (lari 15 menit) dan koordinasi. Faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik Komponen kondisi fisik

adalah suatu kesatuan utuh dari komponen kebugaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani juga akan mempengaruhi kondisi fisik seseorang.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang adalah: umur, jenis kelamin, genetik, status kesehatan, status gizi, kegiatan fisik, kebiasaan merokok, dan faktor lain (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 1994: 8-10) yang akan dijelaskan sebagai berikut: a. Umur daya tahan kecardiovaskuler akan meningkat dan akan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri. Kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia.

Pada daya tahan kecardiovaskuler ditemukan sejak usia anak-anak sampai sekitar umur 20 tahun, tetapi penurunan tersebut dapat berkurang apabila seseorang melakukan kegiatan olahraga secara teratur. Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia. Pengaruh umur terhadap kelenturan dan komposisi tubuh pada umumnya terjadi karena proses menua yang disebabkan oleh menurunnya elastisitas otot karena berkurangnya aktivitas pada usia tua. b. Jenis Kelamin Tetapi setelah baligh terdapat perbedaan, karena wanita mempunyai kadar lemak dan hemoglobin yang lebih banyak. Kecergasan fizikal antara lelaki dan wanita adalah berbeda karena perbedaan ukuran badan yang berlaku setelah baligh. Daya tahan kardiovaskular pada usia kanak-kanak antara lelaki dan wanita tidak berbeda, yang lebih rendah daripada lelaki. Selain itu juga dapat dilihat pada kekuatan ototnya, karena perbedaan kekuatan antara pria dan wanita disebabkan oleh adanya perbedaan ukuran otot baik besar maupun proporsinya dalam tubuh. c.

Genetik Daya tahan pada kecardiovaskuler dipengaruhi dari faktor genetik yaitu dari sifat-sifat spesifik pada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir. d. Kegiatan fisik Aktiviti fizikal sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran fizikal, senaman aerobik yang dilakukan secara berkala akan meningkatkan daya tahan kardiovaskular dan dapat mengurangkan lemak badan. Dengan melakukan aktiviti fizikal yang baik dan betul, ini bermakna semua organ tubuh didorong untuk menjalankan fungsinya, sehingga mereka dapat menyesuaikan diri dengan beban yang diberikan. e.

Kebiasaan merokok Pada asap rokok di tembakau terisi 4% karbon monoksida (CO Kebiasaan pada merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan kardiovaskular.). Daya ikat CO pada hemoglobin sebesar 200-300 kali lebih kuat daripada oksigen. Hal ini berarti CO lebih cepat mengikat hemoglobin dan daripada oksigen. Hemoglobin ini dalam tubuh manusia berfungsi sebagai alat sebuah pengangkut oksigen untuk diedarkan

ke seluruh tubuh. f. Faktor lain Faktor lain yang berpengaruh diantaranya suhu tubuh. Kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat bila suhu otot sedikit lebih tinggi dari suhu normal tubuh. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot.

Selain suhu tubuh, faktor lain tersebut adalah status kesehatan dan status gizi. Makanan sangat perlu apabila akan mencapai dan mempertahankan kebugaran jasmani dan kesehatan badan. Makanan yang seimbang yaitu (60% karbohidrat, 25% lemak, 15% protein) akan mengisi kebutuhan gizi tubuh. "Menurut beberapa sumber dari jurnal yang dapat disimpulkan bahwa Menurut Fatmala, Nur Eka P (2018) Kondisi fisik ialah salah satu kesatuan fisik yang penting terhadap cabang olahraga apapun.

"Dalam meningkatkan prestasi atlet boleh disebut keperluan asas yang tidak dapat ditangguhkan. Komponen keadaan fizikal yang dikaji adalah seperti berikut: ketangkasan atau ketangkasan, kelajuan atau kelajuan, daya tahan atau daya tahan, dan daya. Keadaan fizikal menurut (Husein, M Akbar Sabah, 2017a) mengatakan bahawa keadaan fizikal ini penting agar jurulatih dapat memantau keadaan pemain sehingga jurulatih dapat mengetahui keadaan pemain yang dimilikinya. Pelatih dalam mengetahui keadaan fizikal secara berkala dengan melakukan ujian parameter di samping menerangkan keadaan fizikal pemain serta menentukan program latihan. Di kutip dari Akbar, M.allsabah, dkk (2019) bawah Kondiaasi fisik menurut (Sulasmono, Rony & Rohman, 2016) adalah kemameepuan untuk meneegahadapi tuntutan fisik suatu olahraga untuk tampil secara optimal.

Seelain itu meeenurut penelitian dari Hanief, Puspodari, Lusianti, & Apriliyanto (2017) meangatakan kondieesi fiesik adaelah satu perrrsyaratan yang diperleukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai kepeereluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar lagi. Kondisi fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan atau kemampuan yang terampil dan baik dapat dilakukan jika kemampuan fisiknya memadai. Kajian Hasil PenelitianTerdahulu Penelitian ini Penelitian yang dilakukan oleh Imam Syafii,. (2018) dengan judul "Analisis kondisi fisik pemain sepakbola wanita pada klub persida sidoarjo tahun 2018".

Hasil analisis, daddpdddat disimpudlkan bahawa: 1d) Kddepantasan pemain bola sepak wanita Persida Sidoarjo mempunyai kategori baik 50%, kategori sederhana / adil 22.22% dan kategori buruk 27.78%. 2) Ketangkasan pemain bola sepak wanita Persida Sidoarjo mempunyai kategori baik 50% dan kategori sederhana / cukup 50%. 3) Kekuatan eksplosif pemain bola sepak wanita otot kaki Persida Sidoarjo mempunyai kategori baik 38.89% dan kategori sederhana / mencukupi 61.11%. 4) Daya tahan anaerobik pemain

bola sepak wanita Persida Sidoarjo mempunyai kategori baik 38.89%, kategori sederhana / mencukupi 44.44% dan kurang kategori 16.67%.5) Daya tahan aerobik pemain sepakbola putri Persida Sidoarjo mempunyai kategori baik sebesar 50% dan berkategori. Penelitian ini Penelitian yang dilakukan oleh Boihaqi (2014) Analisis Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Sma Negeri 4 Banda Aceh.

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel. Jadi sampel yang penulis teliti adalah atlet SMA Negeri 4 Banda Aceh. Hasil lari 12 menit atlet sepak bola SMA Negeri 4 Banda Aceh rata-rata adalah 2,48 km, termasuk dalam kategori baik, dengan jarak tempuh 2,11 km yang terendah, dan 2,87 km yang tercepat. Kategori terhadap Lari Sprint 50 m rata-rata adalah 6,71 dengan kategori baik, terterlambat sebesar 07,32 dan tercepat 05,34.

Hasil rata-rata dan pemberian kategori terhadap Push Up 1 Menit rata-rata adalah 31,3 dengan kategori baik sekali, tertinggi sebesar 56 dan terendah 10 Kerangka Berfikir Berdasarkan dari beberapa penjelasan yang telah dijabarkan pada latar belakang dan kajian pustaka, dapat disusun kerangka berpikir dalam penelitian ini bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet sepakbola terutama sepakbola wanita. Faktor-faktor tersebut, semuanya mempunyai hubungan yang erat antara satu faktor dengan faktor yang lain baik yang berasal dari dalam atlet dan dari luar atlet.

Apabila faktor tersebut terganggu atau tidak dapat dipenuhi, maka akan berakibat pada prestasi yang tidak akan dicapai. Kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Perlunya mengetahui kondisi fisik atlet adalah yaitu agar seorang pelatih dapat merencanakan program latihan berikutnya. Sedangkan untuk atlet sendiri, agar seorang atlet dapat mengetahui seberapa besar kemampuan fisik yang dimilikinya. Kondisi fisik ini sangat penting karena dapat berpengaruh pula pada saat pertandingan. Kondisi fisik ini terdiri dari tinggi badan, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, maupun kelentukan.

Setiap bermain sepakbola harus mempunyai kondisi fisik yang prima agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang prima, tentu harus melalui proses latihan yang tepat dan terprogram. Selain itu, seorang pemain sepakbola juga harus bisa menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya agar jangan sampai mengalami penurunan. Karena dengan kondisi fisik yang bagus akan memudahkan pemain dalam mempelajari keterampilan yang relatif sulit, mampu menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh pelatih tanpa mengalami banyak kesulitan, serta tidak akan mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan.

Selain itu, pemain yang memiliki kondisi fisik bagus akan cepat dalam proses pemulihan saat mengikuti latihan maupun pertandingan yang berat.

**BAB III METODE PENELITIAN** Identifikasi Variabel Penelitian Menurut Sugiyono (2014 : 55). Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek yang diteliti. Dengan didukung oleh data-data berupa angka yang diperoleh dari hasil pengambilan data yaitu dengan cara tes dan pengukuran akan lebih memudahkan.

Teknik dan Pendekatan Penelitian Pendekatan Penelitian Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, karena penelitian ini disejajarkan dengan angka-angka. Hal ini sesuai dengan pendapat (Arikunto 2006: 12) yang mengemukakan penelitian kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan hasilnya. Teknik Penelitian Penelitian ini menggunakan teknik penelitian deskriptif statistik yang akan meneliti tingkat kondisi fisik atlet putri PSSI Kota Kediri.

Menurut Morissan (2014:166), untuk mengumpulkan data guna menjelaskan suatu hal yang terlalu besar untuk diamati secara langsung, penelitian survei adalah salah satu metode yang tersedia bagi peneliti. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian dapat digunakan untuk penelitian dengan populasi dalam jumlah yang besar ataupun luas. Tempat dan Waktu Penelitian 1. Tempat Penelitian Penelitian ini akan direncanakan di lapangan Campurejo, Kota Kediri. 2. Waktu Penelitian. Waktu penelitian ini direncanakan pada bulan Juni 2021.

**Populasi dan Sampel** Populasi Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari untuk kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono 2017:80). Jadi populasi adalah keseluruhan unsur yang akan diteliti. Dalam penelitian ini populasi adalah atlet putri PSSI Kota Kediri dengan jumlah 20 atlet. 2. Sampel Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmojo, 2005 : 66). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Total Sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2007 : 113). Alasan mengambil total sampling karena menurut (Sugiyono, 2007 : 114).

Jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian

semuanya. Sampel diambil dari penelitian ini adalah 20 atlet putri PSSI Kota Kediri. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data Pengembangan Instrumen Menurut Sugiyono (2016:224) teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data dengan melakukan tes kecepatan lari 50 meter, back & leg dynamometer, shuttle run, standing stroke stand dan kelentukan.

Beberapa teknik pengumpulan data yaitu : Tes Kecepatan Lari 30 Meter Menurut Widiastuti (2017 : 47 ) bahwa tes kecepatan lari 50 meter sebagai berikut : Tujuan : Untuk mengukur kecepatan. Perlengkapan : Lintasan lari , stop watch. Pelaksanaan : Lari dengan start berdiri. Aba-aba: "siap – ya". Testi lari secepatnya sampai garis finish. Skor : Waktu dicatat sampai garis finish. \_ Gambar 3.1 : Lari 30 Meter Sumber : Widiastuti (2017 : 44) Tabel 3.2 : Norma Perempuan Kategori \_Nilai \_Baik Sekali >6,8 \_Baik 7,5 – 6,9 \_Sedang 8,3 – 7,6 \_Kurang 9,1 – 8,4 \_Kurang Sekali 9,9 – 9,2 \_ Sumber : Widiastuti (2017 : 45) Tes Kelincahan (Shuttle Run) Menurut Nurhasan (2002 : 77 ) bahwa tes kelincahan sebagai berikut : Tujuan Untuk mengetahui kelincahan seseorang dalam mengubah arah atau posisi. Alat dan perlengkapan a. Cones b. Peluit c. Meteran Pelaksanaan a. Teste berdiri dengan sikap di belakang garis start. b.

Pada aba-aba "Ya" teste berusaha lari melewati cone. Penilaian a. Catatan waktu tempuh terbaik dari sekali kesempatan sebagai data dari penelitian. Waktu dicatat dalam satuan detik. \_ Gambar: 3.2 : Shuttle Run Sumber: Nurhasan (2002 : 23) Tabel. 3.3: Norma Perempuan NO \_NORMA \_PRESTASI \_1 \_Baik Sekali < 16,7 \_2 \_Baik 12.11 – 13.52 \_3 \_Sedang 13.53 – 14.96 \_4 \_Kurang 14.97 – 16.39 \_5 \_Kurang Sekali > 16.40 \_ Sumber : Nurhasan (2002 : 25) Daya Tahan Kapasitas Paru ( Multistage) Menurut Fenanlampir & Muhyi (2015 : 67 ) bahwa tes daya tahan sebagai berikut : Tujuan Mengukur daya tahan jantung selama 15 menit Perlengkapan Lapangan Bendera start Stopwatch Alat tulis Pelaksanaan : Subjek berdiri di belakang garis start. Pada aba-aba "siap" subjek mengambil sikap start berdiri untuk siap lari. Pada aba-aba "ya" subjek lari selama 15 menit sampai ada tanda waktu 15 menit telah berakhir dan peluit dibunyikan.

Penilaian : Hasil yang diperoleh selanjutnya dimasukkan ke dalam rumus sebagai berikut: Keterangan: VO<sub>2</sub> max : kapasitas aerobik (ml/kg BB/meter) X : jarak yang ditempuh dalam meter 15 : waktu 15 menit \_ Gambar 3.3 : Balke Running test Sumber : Ismaryati (2008 : 56) Tabel. 3.4: Norma Perempuan NO \_NORMA \_PRESTASI \_1 \_Baik Sekali \_ Ke atas – 54,30 \_2 \_Baik 54,20 – 49,30 \_3 \_Sedang 49,20 – 44,20 \_4 \_Kurang 44,10 – 39,20 \_5 \_Kurang Sekali 39,10 – Ke bawah \_ Sumber : Fenanlampir & Muhyi (2015 : 68) Tes Kekuatan (Back & Leg Dynamometer) Menurut Fenanlampir, Albertus & Muhyi, muhammad (2015 : 125 ) bahwa tes kekuatan otot tungkai sebagai berikut : Tujuan Mengukur kekuatan statis otot tungkai 2. Perlengkapan a. Back and Leg

Dynamometer. 3. Pelaksanaan. a.

Testi berdiri di atas back and leg dynamometer, tangan memegang handel, badan tegak, kaki ditekuk membentuk sudut kurang lebih 45 derajat. b. Panjang rantai disesuaikan dengan kebutuhan testi. c. Testi menarik handel dengan cara meluruskan lutut sampai berdiri tegak. 2. Penilaian: Dicatat dari hasil yang jumlah yang terbanyak yang terbaik. \_ Gambar 3.4: Back and Leg Dynamometer Sumber : Fenanlampir, Albertus (2015 : 125) Tabel 3.5 : Norma Perempuan No.

\_Norma Prestasi \_1 Baik sekali > 219,50 \_2 Baik 171,50 – 219,50 \_3 Sedang 127,50 – 171,50 \_4 Kurang 81,50 – 127,50 \_5 Kurang sekali < 81,50 \_ Sumber : Fenanlampir, Albertus (2015 : 125) e) Koordinasi Menurut Fenanlampir, Albertus & Muhyi, muhammad (2015 : 161) bahwa tes koordinasi mata kaki sebagai berikut : Tujuan Tes ini menggunakan Mitcel Soccer Test yang dilakukan dilapangan tes yang terdiri atas daerah sasaran dibuat dengan garis dinding yang rata dengan ukuran panjang 2,44 m dan tinggi dari lantai 1,22 m. Daerah tendangan dibuat didepan sasaran membentuk segi empat dengan ukuran 3,65 m dan 4,23 m. daerah tendangan berjarak 1,83 m dari dinding sasaran. Perlengkapan a. Bola Sepak. b. Stopwatch. c. Peluit. d.

Lapangan atau tempat tes ber dinding. e. Kapur atau garis pembatas. Pelaksanaan Bola diletakkan di belakang garis yaitu 1,83 meter didepan sasaran. Teste berdiri dibelakang garis batas dekat bola dan menghadap kesasaran. Pada aba-aba " ya" teste mulai menyepak bola kesasaran (tembok). Bola yang terpantul dari tembok sasaran segera disepak kembali, dan ini dilakukan terus menerus secepat mungkin selama 20 detik. 1,22 m 1,83 M Gambar 3.5 : Tes Koordinasi Mata dan Kaki Sumber : Fenanlampir, Albertus & Muhyi, muhammad (2015 : 162) Langkah-langkah Pengumpulan Data Penelitian Kuantitatif merupakan penelitian yang marak digunakan oleh peneliti.

Pada penelitian kuantitatif menitik beratkan pada pada jumlah atau hasilnya dapat dilihat dengan angka-angka. Sebelum menemukan hasil penelitian ataupun mengelola data, tahapan penting dalam penelitian kuantitatif adalah menentukan teknik pengumpulan data. Sugiyono (2013:194) mengemukakan terdapat tiga pengumpulan data berdasarkan tekniknya yaitu tes kelentukan, kecepatan lari 50 meter, kelincahan, daya tahan dan kekuatan otot tungkai.

Adapun langkah-langkah pengumpulan data diatas, maka penentuan analisis kondisi fisik pemain sepakbola PSSI Putri Kota Kediri sebagai berikut: a. Menjumlahkan hasil pengukuran semua komponen kondisi fisik yang telah dirubah dalam bentuk konversi nilai. b. Hasil penjumlahan tersebut kemudian dibagi dengan banyaknya komponen kondisi fisik yang diukur. c. Hasil yang diperoleh kemudian digunakan untuk

menentukan status kondisi fisik pemain sepakbola, dengan berpedoman pada pengkategorian status kondisi fisik yang telah ada.

Teknik Analisis Data Data yang diperoleh pada setiap item tes merupakan bentuk data mentah yang diperoleh setiap tes. Selanjutnya data dikonversi melalui t-skor dan data ditafsirkan dengan mengkategorikan data.  $T=10$  (data inversi)  $T=10$  (data reguler)  
Keterangan : T : Nilai t skor M : Nilai rata-rata kasar X : Nilai data kasar Sd : Standar deviasi data kasar Data yang telah di konversi ke dalam t-skor, selanjutnya data ditafsirkan dengan mengkategorikan data. Data dikelompokkan menjadi lima kategori, antara lain: sangat baik, baik, cukup, kurang dan sangat kurang. Kategori ini memiliki 5 referensi batas normal menurut arikunto (2011) sebagai berikut : Tabel 3.6

: Norma Kategori No \_ Rentang Norma \_ Klasifikasi \_  
1  $X > M + 1,5 SD$  \_ Baik Sekali (BS)  
2  $M + 0,5 SD \leq x < M + 1,5 SD$  \_ Baik (B)  
3  $M - 0,5 SD \leq x < M + 0,5 SD$  \_ Sedang (S)  
4  $M - 1,5 SD \leq x < M + 0,5 SD$  \_ Kurang (K)  
5  $M - 1,5 SD$  \_ Kurang Sekali (KS) \_  
Langkah selanjutnya ketika kondisi fisik atlet sepakbola putri PSSI Kota Kediri dikelompokkan berdasarkan 5 kategori seperti : Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang dan Kurang Sekali, maka akan dapat ditentukan beberapa presentase menurut Anas Sudijono (2012 : 91), menghitung presentase dengan rumus : Presentase hasil (%)  $P = \frac{F}{n} \times 100$   
Keterangan: F : Frekuensi yang sedang dicari presentasenya n : Number of Cases (Jumlah Frekuensi/banyaknya individu) p : Angka Presentase  
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN Deskripsi Data Variabel Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang digambarkan sesuai dengan data yang diperoleh Penelitian ini berjudul "Tingkat Kondisi Fisik Atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri" yang akan mendeskripsikan mengenai keadaan pada kondisi fisik Atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri dalam melakukan tes seperti berikut : Tes Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan, Kelincahan, Daya Tahan Jantung Dan Paru, Koordinasi Mata Kaki.

Dari hasil di tes diatas akan dideskripsikan sebagai berikut: Tabel 4.1 : Deskriptif Stastitik Variabel \_ Mean \_ Std. Deviation \_ Maximum \_ Minimum \_ Sum \_  
Kekuatan Otot Tungkai \_74,50 \_13,367 \_100 \_50 \_1490 \_  
Kecepatan \_8,2595 \_76331 \_9,50 \_7,08 \_165,19 \_  
Kelincahan \_14,0370 \_73818 \_15,25 \_13,00 \_280,74 \_  
Daya Tahan Jantung Dan Paru \_31,4250 \_3,25833 \_37,40 \_26,40 \_628,50 \_  
Koordinasi Mata Kaki \_7,40 \_1,603 \_11 \_5 \_148 \_  
Kondisi Fisik \_135,6215 \_14,05734 \_163,93 \_109,20 \_2712,43 \_  
B. Analisis Data 1.

Prosedur Analisis Data Prosedur dalam penelitian ini adalah data hasil tes tingkat kondisi fisik yang sudah didapat dari rangkaian seluruh tes dan kemudian dimasukkan ke dalam norma penilaian. Norma yang digunakan adalah norma yang sudah dipaparkan di bab 3 yaitu norma dari setiap komponen tes, yang meliputi : 1) Tes kekuatan otot tungkai (back & leg dynamometer), Kecepatan (lari 50), (V02max), kelincahan (shuttle run), Daya

Tahan Jantung Dan Paru (Blept Test / Vo2max) dan koordinasi mata kaki (Mitcel Soccer Test). Norma penilaian dari setiap komponen tes memiliki lima kategori yaitu: kategori Baik Sekali (BS), baik (B), sedang (S), kurang (K), kurang sekali (KS).

Setelah data dimasukkan ke dalam norma penilaian maka akan diketahui seberapa besar Tingkat Kondisi Fisik Atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri. 2. Hasil Analisis Data Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif. Tingkat Kondisi Fisik Atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri dikategorikan dalam 5 kategori, yaitu: Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, Kurang Sekali. Pengkategorian menggunakan hasil mean, standar deviasi, range, nilai minimal, dan nilai maksimal yang kemudian dimasukkan ke dalam table distribusi frekuensi. Hasil akhir disajikan dalam bentuk tabel diagram batang.

Pengkategorian data didasari pada nilai mean dan standar deviasi hasil perhitungan. Kemudian diubah ke nilai Z score lalu dikonversi ke nilai T score untuk menyetarakan data karena terdapat perbedaan hasil pengukuran. Hasil analisis data dalam penelitian ini yaitu kondisi fisik secara menyeluruh dan kondisi fisik dari berbagai tes yang telah dilakukan. Hasil penghitungan analisis data penelitian ini adalah sebagai berikut: Tingkat Kondisi Fisik Atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri. Pengkategorian dibagi menjadi lima kategori yaitu: Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, dan Kurang Sekali.

Berdasarkan rumus pengkategorian yang telah ditentukan, analisis data tingkat kondisi fisik atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri adalah sebagai berikut: Tabel 4.2 : Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1	$X > 156,71$	1	5%	Baik Sekali
2	142,65 – 156,71	6	30%	Baik
3	128,59 – 142,65	7	35%	Sedang
4	114,54 – 128,59	5	25%	Kurang
5	$X < 114,54$	1	5%	Kurang Sekali
Jumlah	20	20	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kondisi fisik atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri terdapat 1 atlet (5%) dalam kategori baik sekali, 6 atlet (30%) dalam kategori baik, 7 atlet (35%) dalam kategori sedang, 5 atlet (25%) dalam kategori kurang, 1 atlet (5%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui tingkat kondisi fisik atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri dalam kategori sedang.

Berdasarkan keterangan di atas tingkat kondisi fisik atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri dapat disajikan dalam diagram batang sebagai berikut: Gambar 4.1 : Diagram Kondisi Fisik atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri

Kondisi fisik atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri di atas secara keseluruhan merupakan data analisis hasil 5 tes. Masing-masing item tes sebagai berikut: Kekuatan Otot Tungkai Dideskripsikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut : Tabel 4.3 : Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1				

$X > 94,55$  2 10% Baik Sekali 2 81,18 – 94,55 3 15% Baik 3 67,82 – 81,18 9 45% Sedang 4 54,45 – 67,82 5 25% Kurang 5  $X < 54,45$  1 5% Kurang Sekali 1 Jumlah 20 100% Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui kekuatan otot tungkai pada tingkat kondisi fisik Atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri terdapat 2 atlet (10%) dalam kategori baik sekali, 3 atlet (15%) dalam kategori baik, 9 atlet (45%) dalam kategori sedang, 5 atlet (25%) dalam kategori kurang, 1 atlet (5%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui kekuatan otot tungkai Atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri dalam kategori sedang.

Berdasarkan keterangan di atas, kekuatan otot tungkai pada Atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri dapat disajikan dalam diagram batang sebagai berikut: Gambar 4.2 : Diagram Batang Kekuatan Otot Tungkai Kecepatan Dideskripsikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut : Tabel 4.4 : Distribusi Frekuensi Kecepatan

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1.	$X > 9,4$	4	20%	Baik Sekali
2.	8,64 – 9,4	2	10%	Baik
3.	7,87 – 8,64	7	35%	Sedang
4.	7,11 – 7,87	6	30%	Kurang
5.	$X < 7,11$	1	5%	Kurang Sekali
Jumlah 20 100%				

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa kecepatan pada Atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri terdapat 5 atlet (20%) dalam kategori baik sekali, 2 atlet (10%) dalam kategori baik, 7 atlet (35%) dalam kategori sedang, 6 atlet (30%) dalam kategori kurang, 1 atlet (5%) dalam kategori kurang sekali.

Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui kecepatan pada Atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri dalam kategori Sedang. Berdasarkan keterangan di atas kecepatan pada atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri dapat disajikan dalam diagram batang sebagai berikut: Gambar 4.3 : Diagram Batang Kecepatan Kelincahan Dideskripsikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut : Tabel 4.5 : Distribusi Frekuensi Kelincahan

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1.	$X > 15,14$	1	5%	Baik Sekali
2.	14,41 – 15,14	6	30%	Baik
3.	13,67 – 14,41	4	20%	Sedang
4.	12,93 – 13,67	9	45%	Kurang
5.	$X < 12,93$	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah 20 100%				

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa kelentukan pada atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri terdapat 1 atlet (5%) dalam kategori baik sekali, 6 atlet (30%) dalam kategori baik, 4 atlet (20%) dalam kategori sedang, 9 atlet (45%) dalam kategori kurang, 0 atlet (0%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui kelincahan pada Atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri dalam kategori kurang.

$X > 15,14$  1 5% Baik Sekali 2 14,41 – 15,14 6 30% Baik 3 13,67 – 14,41 4 20% Sedang 4 12,93 – 13,67 9 45% Kurang 5  $X < 12,93$  0 0% Kurang Sekali 0 Jumlah 20 100% Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa kelentukan pada atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri terdapat 1 atlet (5%) dalam kategori baik sekali, 6 atlet (30%) dalam kategori baik, 4 atlet (20%) dalam kategori sedang, 9 atlet (45%) dalam kategori kurang, 0 atlet (0%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui kelincahan pada Atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri dalam kategori kurang.

Berdasarkan keterangan di atas kelincahan pada Atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri dapat disajikan dalam diagram batang sebagai berikut: Gambar 4.4 : Diagram Batang Kelincahan Daya Tahan Jantung Dan Paru Dideskripsikan dalam bentuk tabel distribusi

frekuensi sebagai berikut : Tabel 4.6 : Distribusi Frekuensi Daya Tahan Jantung Dan Paru

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1	$X > 36,31$	1	5%	Baik Sekali
2	33,05 – 36,31	6	30%	Baik
3	29,8 – 33,05	11	55%	Sedang
4	26,54 – 29,8	1	5%	Kurang
5	$X < 26,54$	1	5%	Kurang Sekali
		Jumlah	20	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa daya tahan jantung dan paru pada atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri terdapat 1 atlet (5%) dalam kategori baik sekali, 6 atlet (30%) dalam kategori baik, 11 atlet (55%) dalam kategori sedang, 1 atlet (5%) dalam kategori kurang, 1 atlet (5%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui daya tahan jantung dan paru pada atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri dalam kategori sedang.

Berdasarkan keterangan di atas daya tahan jantung dan paru pada atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri dapat disajikan dalam diagram batang sebagai berikut: Gambar 4.5 : Diagram Batang Daya Tahan Jantung Dan Paru Koordinasi Mata Kaki Dideskripsikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut : Tabel 4.7 : Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Kaki

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1	$X > 9,8$	2	10%	Baik Sekali
2	8,2 – 9,8	3	15%	Baik
3	6,6 – 8,2	9	45%	Sedang
4	5 – 6,6	4	20%	Kurang
5	$X < 5$	2	10%	Kurang Sekali
		Jumlah	25	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa koordinasi mata kaki pada atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri terdapat 2 atlet (10%) dalam kategori baik sekali, 3 atlet (15%) dalam kategori baik, 9 atlet (45%) dalam kategori sedang, 4 atlet (20%) dalam kategori kurang, 2 atlet (10%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui koordinasi mata kaki pada atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri dalam kategori sedang.

Berdasarkan keterangan di atas koordinasi mata kaki pada atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri dapat disajikan dalam diagram batang sebagai berikut: Gambar 4.6 : Diagram Batang Koordinasi Mata Kaki 3. Interpretasi Hasil Analisis Data Hasil dari penghitungan total skor kemudian di masukkan ke dalam tabel distribusi frekuensi menunjukkan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri melakukan 5 tes kondisi fisik seperti berikut : Tes Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan, Kelincahan, Daya Tahan Jantung Dan Paru, Koordinasi Mata Kaki. Bahwa tingkat kondisi fisik Atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri yang memiliki frekuensi 7 dengan persentase 35% berkategori Sedang.

Adapun frekuensi dan prosentase terbanyak pada tiap tes yaitu Tes kekuatan otot tungkai frekuensi dan prosentase terbesar adalah baik dengan 9 atlet atau 45%. Tes kelincahan frekuensi dan prosentase terbesar adalah kurang dengan 9 atlet atau 45%. Tes daya tahan jantung dan paru frekuensi dan prosentase terbesar adalah sedang

dengan 11 atlet atau 55%. Dan tes koordinasi mata kaki frekuensi dan prosentase terbesar adalah sedang dengan 9 atlet atau 45%. C. Pembahasan Berdasarkan hasil penelitian salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemian mengenai kondisi fisiknya adalah faktor latihan.

Latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis, yang dilakukan secara berulang-ulang dan kian hari jumlah latihan bebannya kian bertambah. Kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu seringkali harus didukung dengan latihan yang keras. Kondisi fisik merupakan salah satu aspek dasar yang mempengaruhi performa atlet, tidak terkecuali atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri sehingga dapat berlatih dengan optimal dan mampu menguasai teknik sepakbola dengan baik. Dalam persiapan untuk menyongsong turnamen-turnamen/event tentunya dibutuhkan atlet yang bagus untuk memperkuat tim, masa pemilihan atlet yang saat ini sudah dilakukan oleh Tim di atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri bukan hanya kemampuan mereka dalam sepakbola, tetapi fisik mereka yang menjadi tolak ukur pemrograman menu latihan kedepannya.

Dalam latihan tidak hanya kualitas atau jumlah berlatih saja yang diutamakan, akan tetapi kualitas atau mutu latihan harus diperhatikan baik oleh pelatih maupun pemain. Latihan yang tidak sesuai dengan kebutuhan pemain akan mengakibatkan ketidak efektif dalam mencapai kondisi fisik yang diharapkan. Untuk mencapai kondisi fisik sesuai yang diharapkan maka diperlukan latihan secara kontinyu. Porsi dalam berlatih olahraga bukan hanya masalah kuantitas berapa banyak kita berlatih akan tetapi juga masalah kualitas dan kontinuitas.

Pada komponen kondisi fisik tersebut meliputi: Tes Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan, Kelincahan, Daya Tahan Jantung Dan Paru, Koordinasi Mata Kaki dan koordinasi mata kaki pada Atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri diukur dengan menggunakan tes dengan alat Back & Leg Dynamometer, Lari 50 Meter, Shuttel Run, Lari Bleep test (Vo<sub>2</sub>max), Dan Mittle Soccer Test. Berdasarkan hasil penelitian bahwa tingkat kondisi fisik atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri terdapat 1 atlet (5%) dalam kategori baik sekali, 6 atlet (30%) dalam kategori baik, 7 atlet (35%) dalam kategori sedang, 5 atlet (25%) dalam kategori kurang, 1 atlet (5%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui tingkat kondisi fisik pada atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri dalam kategori sedang. .

## BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN A.

Simpulan Berdasarkan hasil tes tingkat kondisi fisik Atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri yang akan mendeskripsikan mengenai keadaan pada siswa Atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri melakukan tes seperti berikut : Tes Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan, Kelincahan, Daya Tahan Jantung Dan Paru, Koordinasi Mata Kaki diukur dengan menggunakan tes dengan alat Back & Leg Dynamometer, Lari 50 Meter, Shuttel Run, Lari Bleeptest(Vo2max), Dan Mittle Soccer Test. Prosentase kondisi fisik yaitu terdapat 1 atlet (5%) dalam kategori baik sekali, 6 atlet (30%) dalam kategori baik, 7 atlet (35%) dalam kategori sedang, 5 atlet (25%) dalam kategori kurang, 1 atlet (5%) dalam kategori kurang sekali.

Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui tingkat kondisi fisik pada atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri dalam kategori sedang. B. Implikasi Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan dapat diketahui bahwa kondisi fisik atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri sebagian besar dalam kategori sedang. Maka dari itu pelatih diharapkan mampu memberikan pengembangan program latihan secara lebih baik, serta atlet juga harus pandai mengatur jadwal latihan sendiri jika sedang tidak ada jadwal latihan bersama, sehingga kondisi fisik para atlet terus terjaga.

C. Saran-saran Bagi Atlet, hendaknya agar terus termotivasi, lebih semangat berlatih, dan menjaga kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisik bagi yang kurang. Bagi Pelatih, selalu mengontrol kondisi fisik pemainnya dan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik, serta meningkatkan frekuensi dan variasi latihan kondisi fisik. Bagi Peneliti, selanjutnya di harapkan menggunakan populasi yang lebih luas dalam mempertimbangkan kondisi fisik yang baik kedepanya.

Bagi Atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri hendaknya menambah latihan sendiri diluar jam latihan bersama yang dilakukan hanya 2 kali dalam seminggu agar lebih meningkatkan tingkat kondisi fisik mereka. DAFTAR PUSTAKA Aziz G P (2017) Survey Kondisi Fisik (Vo2max) Atlet Sepakbola Wanita PSSI Kota Kediri. Jurnal Universitas Nusantara PGRI (online) tersedia di <https://adoc.pub/jurnal-oleh-azis-galuh-purwanto-dibimbing-oleh-1-ruruh-anday.html>, di unduh 2 April 2021 Boihaqi (2017). Analisis Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SMA Negeri 4 Banda Aceh. Jurnal (online). tersedia: <https://penjaskesrek.stkipgetsempena.ac.id/?journal=home&page=article&op=view&path%5B%5D=53&path%5B%5D=47>, diunduh 2 November 2020 Fatmala, Nur P.E ( 2018) Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita Pada Klub Persida Sidoarjo Tahun 2018, Jurnal Prestasi Olahraga Vol , No 1 (online) tersedia

di <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/26485/24257>, di unduh 2 April 2021 Faruq, Muhammad Muhyi. 2009. **Meningkatkan Kebugaran Jasmani** Melalui Permainan **dan Olahraga Bola** Voli. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia. Fenanlampir, Albertus., Muhammad Muhyi Faruq. 2015.

Tes **dan Pengukuran Dalam Olahraga**, Yogyakarta: Andi Offset. Gilang. M. 2007. **Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**. Jakarta: Ganesa Exaet. Heywood, V. 2006. **The Physical Fitness Specialist Manual**, The Cooper Institute for Aerobics Reseach, Dallas TX, Revised 2005 in Heywood V 2006 **Advanced Fitness and Exercise Prescription**, Fifth Edition, Champaign, IL: Human Kinetics, (Online). tersedia: <https://www.brianmac.co.uk/mobile//vo2max.htm> Herpandika, Reo Prasetyo, Yuliawan, Dhedy, Rizky, Muhammad Yanuar. 2019. Analisis **kondisi fisik atlet puslatkot Kota Kediri dalam rangka** menuju "Kediri Emas" di Porprov 2019. Jurnal. (online). tersedia: <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk>.

Diunduh **1 November** 2020. Hidayat, Witono. 2017. **Buku Pintar Bola Voli**. Jakarta Timur: Anugrah.  
<https://id.scribd.com/doc/151848890/PENGARUH-METODE-LATIHAN-BENTUK-BERMAIN-DAN-BENTUK-LATIHAN-TERHADAP-KEMAMPUAN-PASSING-DAN-KONTROL-DALAM-PERMAINAN-SEPAKBOLA-ATLET-SSB-BIDASARI-KAPAU>  
<https://moondoggiesmusic.com/sejarah-sepak-bola/>  
<https://elitasuratmi.wordpress.com/2012/05/>  
<https://pojoklensaolahraga.blogspot.com/2019/07/teknik-dasar-dalam-permainan-sepak-bola.html>  
<https://123dok.com/document/y866832q-hubungan-kekuatan-otot-tungkai-dengan.html>  
<https://www.scribd.com/document/384502851/Kelas-X-PJOK-BG>  
<https://kangasmu.blogspot.com/2011/06/pengaruh-latihan-knee-tuck-jump-dan.html>  
<https://failfaire.org/teknik-dasar-sepak-bola/>  
[https://issuu.com/sdnbuahbatu/docs/kelas\\_6\\_-\\_bahasa\\_indonesia\\_-\\_samidi](https://issuu.com/sdnbuahbatu/docs/kelas_6_-_bahasa_indonesia_-_samidi)  
<https://son-show.xyz/sejarah-sepak-bola/igk2264-m-c>  
<https://www.keepsoh.com/teknik-dasar-sepak-bola/>  
<https://moondoggiesmusic.com/sejarah-sepak-bola/>  
<https://angeldwinesta.wordpress.com/>  
[https://coachezra.weebly.com/uploads/1/1/8/3/118372877/tudor\\_bompa\\_carlo\\_buzzichelli-periodization\\_training\\_for\\_sports-human\\_kinetics\\_\\_2015\\_.pdf](https://coachezra.weebly.com/uploads/1/1/8/3/118372877/tudor_bompa_carlo_buzzichelli-periodization_training_for_sports-human_kinetics__2015_.pdf)  
<https://www.wanitabaik.com/2021/05/berbagai-strategi-permainan-sepak-bola.html>  
<https://www.bola.com/dunia/read/2460535/6-skor-pertandingan-terbesar-sepanjang-sejarah>  
<https://bolafever.blogspot.com/>  
<https://123dok.com/document/y967g1ly-tingkat-atlet-tenis-junior-senior-daerah-istimewa-yogyakarta.html>

-<https://123dok.com/document/z1252x3y-pengaruh-latihan-feeling-peningkatan-keterampilan-menggiring-baturetno-kelompok.html>  
<https://id.scribd.com/doc/151848890/PENGARUH-METODE-LATIHAN-BENTUK-BERMAIN-DAN-BENTUK-LATIHAN-TERHADAP-KEMAMPUAN-PASSING-DAN-KONTROL-DALAM-PERMAINAN-SEPAKBOLA-ATLET-SSB-BIDASARI-KAPAU>  
<https://123dok.com/document/qvln69gy-tingkat-kepuasan-pemain-bolabasket-kinerjad aerah-istimewa-yogyakarta.html>  
<https://dennisbilly.wordpress.com/2014/09/30/teknik-dasar-bermain-bola/>  
<https://issuu.com/tribunjogja/docs/tribunjogja-29-09-2014>  
<https://elitasuratmi.wordpress.com/>  
<https://123dok.com/document/oz1wen3y-survei-teknik-dasar-kondisi-fisik-siswa-sekolah-kabupaten.html> <https://core.ac.uk/download/pdf/195810098.pdf>  
<https://mgmpjenjasgresik.wordpress.com/2015/06/22/dasar-dasar-pendidikan-jasmani/>  
<https://adoc.pub/penyelenggaraan-makanan-konsumsi-pangan-dan-tingkat-kebugaram.html> <1%  
<https://pendidikanjasmani13.blogspot.com/2012/01/komponen-komponen-kondisi-fisik.html>  
<https://kepri.kemenkumham.go.id/attachments/article/2595/MODUL%20%20KESIAPSI-AGAAN%20BN-FINAL%20EDIT%20%2020-11-2017.doc>  
[https://mohamadhabibi.blogspot.com/2014/01/profil-kondisi-fisik-dan-psikis-atlet\\_8580.html](https://mohamadhabibi.blogspot.com/2014/01/profil-kondisi-fisik-dan-psikis-atlet_8580.html)  
<https://cimporongblended.wordpress.com/2016/04/25/penyusunan-latar-belakang-masalah-rumusan-masalah-dan-tujuan-penelitian-pada-penelitian-korelasional-dan-eksperimen/>  
[https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/14782/3/T1\\_362012601\\_BAB%20III.pdf](https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/14782/3/T1_362012601_BAB%20III.pdf)  
<https://123dok.com/document/y866832q-hubungan-kekuatan-otot-tungkai-dengan.html>  
<https://123dok.com/document/1y92kgjz-pengaruh-latihan-dribble-pattern-kecepatan-dribble-sekolah-sepakbola.html>  
<https://text-id.123dok.com/document/z126r9vy-profil-daya-tahan-kecepatan-kelincahan-dan-power-pemain-sepakbola-persatuan-sepakbola-universitas-negeri-yogyakarta-tahun-2013-2014.html> Husein Allsabah M.Akbar Dan Weda. 2020. Perbandingan Profil Antropometri **Dan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola** Pada Klub Sepakbola Wanita Kota **Dan Kabupaten** Kediri. Jurnal. Tersedia di <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko> Di unduh 2 November 2020.

Profil Tingkat **Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri** Puslatkab ( Pusat Latihan Kabupaten ) **kabupaten Kediri tahun** 2020. Jurnal (online) tersedia:<https://eprints.uny.ac.id/14193/>,

diunduh 2 Oktober 2020 MENPORA. 2005. Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan. Asisten Deputi Pengembangan SDM dan Keolahragaan. Holmberg, P.H. 2009. "Agility Training for Experienced Athletes: A Dynamical Systems Approach". Strength and Conditioning Journal. Vol. 31 No. 3 Oktober 2009. pp. 73 - 78. M. Akbar Hussein Allsabab, dkk (2019). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita Candra Kirana. Jurnal Olahraga Vol 2. (online) di unduh <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/juara>, 2 April 2021 Moch Hisa Ardiansah yang berjudul " Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra PUSLATKAB (Pusat Latihan Kabupaten) Tulungagung Tahun 2018. Artikel (Online) tersedia: [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2019/14.1.01.09.0118.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2019/14.1.01.09.0118.pdf), diunduh 12 Oktober 2020 Mumtaz, Fairuzul. 2017. Kupas Tuntas Metode Penelitian. Pustaka Dirgantara. Munasifah. 2008. Bermain Bola Voli. Semarang: CV. Aneka Ilmu. Nurhasan, dkk. 2005. Petunjuk Praktis pendidikan jasmani. Surabaya. UNESA University press.

Nuril Ahmadi. (2007). Panduan Olahraga Bola Voli. Surakarta : Era Pustaka Utama. Peraturan Resmi PBVSI 2016. Peraturan Resmi Pertandingan Bola Voli. Jakarta: Tidak dipublikasikan. Syafii, Imam, Dkk (2018). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita Pada Klub Persida Sidoarjo Tahun 2018. Jurnal (online) Tersedia: <https://jurnal mahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/26485/24257>. Diunduh 2 November 2020 Purwanto Azis G. 2017. SURVEY KONDISI FISIK (VO2MAX) ATLET SEPAKBOLA WANITA PSSI KOTA KEDIRI. Jurnal. Tersedia di [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2017/12.1.01.09.0280.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2017/12.1.01.09.0280.pdf). di unduh 2 Oktober 2020 Sinaga Martin Luhut, Jualita Ardiah, R. (2016).

The Improvement of Arms Muscle Power and Shoulder by Using The Pull Down Exercise For Woman Boxing Athlete Sugiyono. 2000. Statistika untuk penelitian. Bandung: Penertbit CV. Alfabeta. Sugiyono. 2007. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung, Alfabeta. Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Administrasi dan R&D. Bandung: Alfabeta. Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung, Alfabeta. Sugiyono. 2017. Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D. Bandung: Alfabeta CV. Sukadiyanto. 2005. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Jogjakarta: FIK UNY. Syafruddin. (2013). Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga. Padang: UNP Press. Syatori, Toto., Nanang Ghozali.

2015. Metode Penelitian Kuantitatif. CV Pustaka Setia. Widiastuti. 2017. Tes dan Pengukuran Olahraga. Depok: RajaGrafindo Persada. Widowati, A., & Saputra, A. (2017). Profil Kondisi Fisik Atlet Dayung Senior Nomor Perahu Naga Propinsi Jambi 2017. In Seminar Nasional "Peningkatan Kualitas Penulisan Karya Ilmiah." Jambi: Universitas Jambi.

## INTERNET SOURCES:

---

<1% - [https://issuu.com/sdnbuahbatu/docs/kelas\\_6\\_-\\_bahasa\\_indonesia\\_-\\_samidi](https://issuu.com/sdnbuahbatu/docs/kelas_6_-_bahasa_indonesia_-_samidi)  
<1% -  
<https://mardoto.com/2010/11/26/peranan-mahasiswa-dalam-menghadapi-kejahatan-lintas-negara-perusak-moral-generasi-muda/>  
<1% - <https://moondoggiesmusic.com/sejarah-sepak-bola/>  
<1% - [https://issuu.com/waspada/docs/waspada\\_kamis\\_7\\_agustus\\_2014](https://issuu.com/waspada/docs/waspada_kamis_7_agustus_2014)  
<1% - <https://aina1327.blogspot.com/2019/02/makalah-sepak-bola.html>  
<1% - <https://bolafever.blogspot.com/>  
<1% -  
<https://www.wanitabaik.com/2021/05/berbagai-strategi-permainan-sepak-bola.html>  
<1% - <https://nautika-murdiansyah.blogspot.com/2011/01/>  
<1% -  
<https://yogadjokerman.blogspot.com/2014/05/teknik-shooting-menembak-sepak-bola.html>  
html  
<1% -  
<https://kumparan.com/viral-bola/teknik-dasar-dalam-sepak-bola-tendangan-jarak-jauh-1vm0ITgrYUQ>  
<1% - <https://elitasuratmi.wordpress.com/>  
<1% - <https://sulipan.wordpress.com/category/pendidikan/>  
1% -  
<https://123dok.com/document/oz1wen3y-survei-teknik-dasar-kondisi-fisik-siswa-sekolah-kabupaten.html>  
<1% - <https://latihanbasket.wordpress.com/>  
<1% - [https://issuu.com/inilahkoran2/docs/04\\_aggs\\_14](https://issuu.com/inilahkoran2/docs/04_aggs_14)  
<1% - [https://abstrak.uns.ac.id/wisuda/upload/A121408020\\_bab1.pdf](https://abstrak.uns.ac.id/wisuda/upload/A121408020_bab1.pdf)  
<1% -  
<https://www.kaskus.co.id/thread/54c400d496bde6e6298b4569/mengenal-berbagai-macam-suku-di-indonesia/>  
<1% - <https://smpn2siak.wordpress.com/materi-pembelajaran/>  
<1% - <https://imammqtranslation.wordpress.com/>  
<1% -  
<https://penjasorkes-kesehatanolahraga.blogspot.com/2010/11/aktivitas-olahraga.html>  
<1% - [https://abstrak.uns.ac.id/wisuda/upload/F3213036\\_bab3.pdf](https://abstrak.uns.ac.id/wisuda/upload/F3213036_bab3.pdf)  
<1% - <http://welnowiec.net/>  
<1% - [https://issuu.com/surya-epaper/docs/e-paper\\_surya\\_27\\_mei\\_2013a](https://issuu.com/surya-epaper/docs/e-paper_surya_27_mei_2013a)  
<1% -  
[https://kpap.jakarta.go.id/media/download/LI\\_kompilasi-news-hiv-aids-jan-jun-2015\\_20](https://kpap.jakarta.go.id/media/download/LI_kompilasi-news-hiv-aids-jan-jun-2015_20)

150825143753.xls

<1% - [https://issuu.com/jaelani/docs/19\\_okt\\_2013](https://issuu.com/jaelani/docs/19_okt_2013)

<1% - <https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek/article/download/756/700>

<1% -

<https://cimporongblended.wordpress.com/2016/04/25/penyusunan-latar-belakang-masalah-rumusan-masalah-dan-tujuan-penelitian-pada-penelitian-korelasional-dan-eksperimen/>

<1% - <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs/article/download/3941/3588>

<1% - [https://issuu.com/e-jurnal-fh-unsri/docs/e-jurnal\\_bidang\\_kajian\\_perdata\\_\\_ed](https://issuu.com/e-jurnal-fh-unsri/docs/e-jurnal_bidang_kajian_perdata__ed)

<1% - [http://digilib.unimed.ac.id/42941/9/9.%20NIM.%2011611111026%20\\_BAB%20I.pdf](http://digilib.unimed.ac.id/42941/9/9.%20NIM.%2011611111026%20_BAB%20I.pdf)

<1% - <https://opini.id/sosial/read-10770/1menit>

<1% -

[http://repository.unpkediri.ac.id/1074/3/RAMA\\_85201\\_16101090017\\_0015066801\\_0727078804\\_01\\_front\\_ref.pdf](http://repository.unpkediri.ac.id/1074/3/RAMA_85201_16101090017_0015066801_0727078804_01_front_ref.pdf)

<1% - <https://www.kedirikota.go.id/kategori/berita/204>

<1% -

<https://123dok.com/document/ydmp411y-skripsi-diajukan-penyelesaian-memperoleh-sarjana-pendidikan-universitas-semarang.html>

<1% - <http://repository.unpkediri.ac.id/1847/>

<1% -

<https://wahid-hambali.blogspot.com/2014/02/ccontoh-ptk-pendekatan-berbasis.html>

<1% -

<https://123dok.com/document/z1252x3y-pengaruh-latihan-feeling-peningkatan-keterampilan-menggiring-baturetno-kelompok.html>

<1% - [https://www.academia.edu/32453471/JURNAL\\_SPORTIF\\_VOL\\_1\\_NO\\_1\\_doc](https://www.academia.edu/32453471/JURNAL_SPORTIF_VOL_1_NO_1_doc)

<1% - <https://www.slideshare.net/bungalutff/sepak-bola-16647198>

<1% -

<https://www.coursehero.com/file/47783206/Contoh-Makalah-Sederhana-tentang-Sepak-Boladocx/>

<1% - <https://eucreate.blogspot.com/>

<1% -

<https://esvaziandoamochila.com/2020/03/sejarah-lahirnya-olahraga-sepakbola-dan-judi-bola-online/>

<1% - <https://repository.its.ac.id/41903/1/3210100087-Undergraduate-Theses.pdf>

<1% - <https://gy-baal.blogspot.com/2011/03/latar-belakang-sepak-bola.html>

<1% -

<https://text-id.123dok.com/document/oy8xjnrwq-pengertian-sepakbola-teknik-dasar-sepakbola.html>

<1% - <https://taufiqhidayatul1510.blogspot.com/>

<1% - <https://www.scribd.com/document/403896452/RPP-BOLA-KECIL-1-docx>

<1% -  
<https://123dok.com/document/qo59o1my-pengembangan-alat-pelontar-bola-multifungsi.html>  
<1% - <https://agungrifqi03.blogspot.com/>  
1% - <https://www.dosenpendidikan.co.id/teknik-dasar-sepak-bola/>  
<1% - [https://issuu.com/deny\\_bpost/docs/bp20130510](https://issuu.com/deny_bpost/docs/bp20130510)  
<1% - <https://id.scribd.com/doc/110013160/Kelas-I-VPenjas-Orkes-Suwandi>  
<1% -  
<https://phunsukhwang.blogspot.com/2019/03/rangkuman-materi-usbn-pendidikan.html>  
<1% - <https://bolaterus.com/teknik-dasar-menendang-bola/7075/>  
<1% - <https://pt.scribd.com/doc/192910234/7-Pjok-Buku-Siswa>  
<1% -  
<https://dokument.pub/ql/pendidikan-jasmani-dan-pendidikan-kesihatan-tingkatan-3-fli-pbook-pdf-e-60cc81e3f30c3>  
<1% - <https://id.scribd.com/doc/245493526/Modul-Qgj-3063-Sukan-Berpasukan-1>  
<1% - [https://benybadaru.blogspot.com/?\\_escaped\\_fragment\\_#!](https://benybadaru.blogspot.com/?_escaped_fragment_#!)  
<1% -  
<https://permainanbolabesar.wordpress.com/2018/10/22/makalah-tentang-permainan-bola-besar/>  
<1% - <https://wanmohdfirdausabdullah.blogspot.com/2011/11/>  
<1% - <https://id.scribd.com/doc/83679623/Sains-Sukan-Tahap-II-2012>  
<1% -  
<http://www.penebarswadaya.co.id/download/katalog/KATALOG-PENEBAR-SWADAYA-GURUP.xls>  
<1% - <https://idoc.pub/documents/pjok-sma-smk-kk-a-profesionalpdf-jlkq315k0815>  
<1% - <https://wanmohdfirdausabdullah.blogspot.com/2011/>  
<1% - <https://www.infoberkahfromme.my.id/2021/01/>  
<1% -  
<https://zh.scribd.com/doc/186281478/20130910090918write-Up-Modul-Sukan-Berpasukan-1>  
<1% - <https://www.scribd.com/document/25488775/Media-Kerjabudaya-edisi-112003>  
<1% -  
<https://123dok.com/document/qmwgrd4z-buku-siswa-pjok-smalb-tuna-rungu-kelas-x.html>  
<1% -  
<https://www.ayokbelajar.com/permainan-bola-besar-sepak-bola-bola-voli-bola-basket-dan-teknik-teknik-dasar-bola-yang-harus-dikuasai-penjas-kelas-x/>  
<1% - <https://sosiologi.co.id/teknik-dasar-sepak-bola/>  
<1% -  
<https://www.scribd.com/document/358990031/Kelas-10-SMA-Pendidikan-Jasmani-Olah>

raga-Kesehatan-Siswa-2016

<1% - [https://teknikolahraga.blogspot.com/2012/10/teknik-dasar-sepak-bola\\_13.html](https://teknikolahraga.blogspot.com/2012/10/teknik-dasar-sepak-bola_13.html)

<1% - <https://bardanisnandar1.blogspot.com/2014/06/teknik-dasar-sepak-bola.html>

<1% -

[https://www.academia.edu/15429903/37714340\\_Modul\\_Penjaskes\\_Kelas\\_X\\_Semester\\_1](https://www.academia.edu/15429903/37714340_Modul_Penjaskes_Kelas_X_Semester_1)

<1% -

<https://id.scribd.com/doc/243994783/Pendidikan-Jasmani-Olahraga-Dan-Kesehatan-Buku-Guru>

<1% -

<https://www.pjok-in.my.id/2020/11/soal-pjok-smasmk-kelas-x-kumpulan-soal.html>

<1% - <http://anyflip.com/ofmqy/zuaz/basic/201-250>

<1% - <https://kabar-terhangat.blogspot.com/2016/10/>

1% - <https://pjoksmk.blogspot.com/2017/11/teknik-dasar-sepak-bola.html>

<1% -

<https://text-id.123dok.com/document/nzww43vz-kelas10-pendidikan-jasmani-olahraga-dan-kesehatan-buku-siswa-1768.html>

1% - <https://www.keepsoh.com/teknik-dasar-sepak-bola/>

<1% - <https://www.scribd.com/document/384502851/Kelas-X-PJOK-BG>

<1% - <https://www.scribd.com/document/378893798/Kelas-11-SMK-Penjaskes-Siswa>

<1% -

<https://adoc.pub/pendidikan-jasmani-olahraga-dan-kesehatan151715583759541.html>

1% - <https://iniskillmu.blogspot.com/2019/>

<1% - <https://issuu.com/tribunjogja/docs/tribunjogja-29-09-2014>

<1% - <https://rikamulyatifikom.blogspot.com/>

1% - [http://repository.unpkediri.ac.id/2202/4/3\\_BAB%20II.pdf](http://repository.unpkediri.ac.id/2202/4/3_BAB%20II.pdf)

<1% - <https://jurnal.unsur.ac.id/maenpo/article/download/914/pdf>

<1% -

[https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/2087/3/T1\\_262010768\\_BAB%20II.pdf](https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/2087/3/T1_262010768_BAB%20II.pdf)

<1% -

<https://johannessimatupang.wordpress.com/2013/03/20/sistem-informasi-manajemen-kelas-pagi-maret-2013/>

<1% -

<http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/124023-R210845-Identifikasi%20keterlibatan-Literatur.pdf>

<1% -

<https://123dok.com/document/dzx35n4z-gerak-dasar-tendangan-depan-pencak-silat-bandar-lampung.html>

<1% -

[http://pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2011/08/disertasi\\_aji\\_implementasi\\_instumen\\_hak\\_asasi\\_manusia.doc](http://pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2011/08/disertasi_aji_implementasi_instumen_hak_asasi_manusia.doc)

<1% -

<http://fikom.weblog.esaunggul.ac.id/category/artikel-ilmiah/?lwqqnynhfkbtdgmy?ydnksksbjsbmpcvx?lgttmwsrgtdqeah>

<1% - <http://www.jim.unsyiah.ac.id/penjaskesrek/article/download/1848/1000>

<1% - <http://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/motion/article/download/2126/1775/>

<1% -

<https://isilkom.wordpress.com/2018/05/24/kumpulan-pertanyaan-interpersonal-skill/>

<1% - <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1441352318302626>

<1% - <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK241323/>

<1% -

<https://123dok.com/document/6qm9dd5y-hubungan-tingkat-kesegaran-jasmani-kemampuan-mojosongo-surakarta-pelajaran.html>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/292060731/Jurnal-Ilmiah-Voli-2>

<1% -

[https://coachezra.weebly.com/uploads/1/1/8/3/118372877/tudor\\_bompa\\_carlo\\_buzzichelli-periodization\\_training\\_for\\_sports-human\\_kinetics\\_2015\\_.pdf](https://coachezra.weebly.com/uploads/1/1/8/3/118372877/tudor_bompa_carlo_buzzichelli-periodization_training_for_sports-human_kinetics_2015_.pdf)

<1% - <https://idoc.pub/documents/penjaskes-eljq9komgv41>

1% - <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/download/16897/6575>

<1% - <https://www.arhamsyahban.com/2016/>

<1% - <https://www.remotivi.or.id/amatan/data>

<1% -

[https://www.academia.edu/42166383/Buku\\_Metode\\_Penelitian\\_Akuntansi\\_Pendekatan\\_Kuantitatif](https://www.academia.edu/42166383/Buku_Metode_Penelitian_Akuntansi_Pendekatan_Kuantitatif)

<1% - <https://www.pengadaan.web.id/2019/08/negosiasi-adalah.html>

<1% -

<https://kasmadi22.blogspot.com/2016/11/aspek-latihan-fisik-dalam-bola-basket.html>

<1% - <https://cochoskripsi.blogspot.com/2012/02/ccontoh-skripsi-sepakbola.html>

<1% - <https://www.scribd.com/document/393876520/Kelasxii-Pjok-Bs>

<1% - <https://inti-sari-biologi.blogspot.com/2012/02/soal-penjaskes-xi.html>

<1% -

<https://id.scribd.com/doc/151848890/PENGARUH-METODE-LATIHAN-BENTUK-BERMAIN-DAN-BENTUK-LATIHAN-TERHADAP-KEMAMPUAN-PASSING-DAN-KONTROL-DALAM-PERMAINAN-SEPAKBOLA-ATLET-SSB-BIDASARI-KAPAU>

<1% -

[https://lahandata.blogspot.com/2015/12/skripsi-penjasorkes-terbaru-tentang\\_3.html](https://lahandata.blogspot.com/2015/12/skripsi-penjasorkes-terbaru-tentang_3.html)

<1% - <https://sinta.unud.ac.id/uploads/wisuda/1202305043-2-Bab%20I.pdf>

<1% -

[https://mohamadhabibi.blogspot.com/2014/01/profil-kondisi-fisik-dan-psikis-atlet\\_8580.html](https://mohamadhabibi.blogspot.com/2014/01/profil-kondisi-fisik-dan-psikis-atlet_8580.html)

<1% - <https://andreascandrapjok.blogspot.com/2020/03/senam.html>

<1% - <https://rolaangga.blogspot.com/2016/05/bulu-tangkis-kuantan-singingi.html>

<1% - <https://www.coursehero.com/file/88454514/1-Tugas-Pertama-PEOSdocx/>

<1% - [http://repository.upi.edu/15069/6/S\\_KOR\\_0901707\\_Chapter3.pdf](http://repository.upi.edu/15069/6/S_KOR_0901707_Chapter3.pdf)

<1% - <https://docobook.com/i-hubungan-antara-kekuatan-otot-lengan-kekuatan.html>

<1% - <http://library.uir.ac.id/skripsi/pdf/146610537/bab2.pdf>

<1% -  
<https://123dok.com/document/zw1ww0q-skripsi-diajukan-penyelesaian-memperoleh-sarjana-olahraga-universitas-semarang.html>

<1% -  
<https://123dok.com/document/y866832q-hubungan-kekuatan-otot-tungkai-dengan.html>

<1% - [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2018/14.1.01.09.0013.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2018/14.1.01.09.0013.pdf)

<1% - [https://kabar-terhangat.blogspot.com/2016/08/liputan6-rss2-feed\\_10.html](https://kabar-terhangat.blogspot.com/2016/08/liputan6-rss2-feed_10.html)

<1% -  
<https://www.kompasiana.com/afikhotijah/5938c8d6e3f7bc2a07642d93/masalah-pengendalian-internal-alat-penyempurna-yang-tidak-sempurna>

<1% -  
<https://www.lppm.uncen.ac.id/wp-content/uploads/2019/05/16.-FIK-JUNALIA-Muhammad-PERKEMBANGAN-KEMAMPUAN-FISIK-Ok.pdf>

<1% - <https://has5n.wordpress.com/2011/01/05/proposal-skripsi-bab-1-2-3/>

<1% - <http://publikasi.stkipgri-bkl.ac.id/index.php/SATRIA/article/download/324/273>

<1% -  
<https://123dok.com/document/z3dp4lmy-kelentukan-kelincahan-keterampilan-menggiring-mengikuti-ekstrakurikuler-sepakbola-girimulyo.html>

<1% -  
<https://123dok.com/document/zx5wj0oq-profil-kemampuan-fisik-atlet-karate-porda-ka-bupaten-gunungkidul.html>

<1% -  
<https://kepri.kemenkumham.go.id/attachments/article/2595/MODUL%203%20KESIAPSI-AGAAN%20BN-FINAL%20EDIT%20%2020-11-2017.doc>

<1% - <https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/download/4651/4000>

<1% - <https://aristons.blogspot.com/2011/06/>

<1% - <https://pendidikanjasmanikesihatansainsukan.blogspot.com/2011/04/>

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/195810093.pdf>

<1% -  
<https://norashikin-sukres.blogspot.com/2010/08/40-i-ndeks-jis-i-m-badan-be-rat-badan-k.html>

<1% - <https://fianristiawan.blogspot.com/>

<1% -  
<https://ar.scribd.com/document/104045511/BukuBse-belajarOnlineGratis-com-Kelas2-M>

ts-Smp-Ipa-Dianapuspita-1

<1% -

<https://kebugarandanjasmani.blogspot.com/2015/12/pengertian-kondisi-fisik-manfaat.html>

<1% -

<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pendidikan/dr-dra-badraningsih-lastariwati-mkes/gizi-olahragabadraningsih-lunypptboga.pdf>

<1% - <https://doktersehat.com/cara-hitung-kalori-harian/>

<1% - <https://widuri.raharja.info/index.php?title=SI1414482236>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/309320357/Artikel-Korpus-Sukan-FULL>

<1% -

<https://koleksiberitapartipas.blogspot.com/2014/07/halehwal-ekonomi-dan-perdagangan.html>

<1% -

<http://repository.unpkediri.ac.id/2397/1/Profil%20kondisi%20fisik%20pemain%20sepakbola%20wanita%20candra%20kirana.pdf>

<1% - [https://issuu.com/waspada/docs/waspada\\_\\_rabu\\_16\\_november\\_2016](https://issuu.com/waspada/docs/waspada__rabu_16_november_2016)

<1% - <https://rolaangga.blogspot.com/2016/02/metode-penelitian-kelas-4b.html>

<1% -

<https://www.scribd.com/document/363613946/Qanun-Nomor-12-tentang-RPJMA-Tahun-2012-2017-1-pdf>

<1% -

<https://httpgaluhhaquee.wordpress.com/2018/05/21/kebugaran-jasmani-dalam-pencak-silat/>

<1% - <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/download/15037/11221>

<1% - <https://core.ac.uk/download/33513538.pdf>

<1% -

[https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/16341/3/T1\\_362013002\\_BAB%20III.pdf](https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/16341/3/T1_362013002_BAB%20III.pdf)

<1% - <https://shendud.wordpress.com/pendidikan/jenis-jenis-penelitian/>

<1% - <https://lintar.net/teknik-analisis-data/>

<1% -

<https://adoc.pub/peningkatan-perlindungan-konsumen-melalui-penerapan-standard.html>

<1% -

<https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/Ekonomika/article/download/2258/2064>

<1% - <http://digilib.stikesicme-jbg.ac.id/ojs/index.php/jic/article/download/343/273>

<1% - <http://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PSYCHOIDEA/article/view/2119/1651>

<1% - [https://repository.bsi.ac.id/index.php/unduh/item/9136/File\\_16-BAB-3.pdf](https://repository.bsi.ac.id/index.php/unduh/item/9136/File_16-BAB-3.pdf)

<1% - <http://www.jim.unsyiah.ac.id/penjaskesrek/article/download/2398/1568>

<1% - <https://pecintahockey.blogspot.com/2012/06/tes-dan-pengukuran-olahraga.html>

<1% - <https://text-id.123dok.com/document/yev3v2ez-pengaruh-permainan-tradisional-terhadap-peningkatan-kelincahan-siswa-smp.html>

<1% - [http://repository.unpkediri.ac.id/1932/5/RAMA\\_85201\\_1310109230\\_0727095801\\_0727078804\\_03.pdf](http://repository.unpkediri.ac.id/1932/5/RAMA_85201_1310109230_0727095801_0727078804_03.pdf)

<1% - <https://123dok.com/document/ydevv8lq-kemampuan-anaerobik-aerobik-wanita-menstruasi-pesantren-durrotu-semarang.html>

<1% - <https://docobook.com/pendidikan-jasmani-olahraga-dan-kesehatan.html>

<1% - <https://123dok.com/document/8ydk891q-kontribusi-kelincahan-koordinasi-terhadap-kemampuan-menggiring-permainan-lampung.html>

<1% - <https://www.scribd.com/document/396784253/ayye>

<1% - [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2019/14.1.01.09.0045.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2019/14.1.01.09.0045.pdf)

<1% - [https://www.academia.edu/23345383/Norma\\_Hukum\\_yang\\_Bias\\_gender](https://www.academia.edu/23345383/Norma_Hukum_yang_Bias_gender)

<1% - <https://www.scribd.com/document/348518313/k-11-Pjok-Smt-2-Crc>

<1% - <https://www.scribd.com/document/374090009/Fatur>

<1% - [http://repository.upi.edu/15711/6/S\\_IKOR\\_0905636\\_chapter3.pdf](http://repository.upi.edu/15711/6/S_IKOR_0905636_chapter3.pdf)

<1% - <http://simki.unpkediri.ac.id/detail/14.1.01.09.0059>

<1% - <https://mahasiswaiainta2015.blogspot.com/2016/04/contoh-proposal-penelitian-keagamaan.html>

<1% - <https://fatkhan.web.id/teknik-pengumpulan-data-dan-analisis-dalam-penelitian/>

<1% - <https://www.scribd.com/document/347177589/Prosiding-Seminar-Nasional-Olahraga-2016-Universitas-Negeri-Semarang>

<1% - <https://www.scribd.com/document/356762516/prosiding-unnesa-2016>

<1% - <http://jip.polinema.ac.id/ojs3/index.php/jip/article/download/161/143>

<1% - <http://repository.unpkediri.ac.id/2477/1/Artikel%20prosiding%20Profil%20Tingkat%20Kondisi%20Fisik%28%20Kekuatan%20Otot%20Tungkai%2C%20Kecepatan%2C%20Kelincahan%20Dan%20Daya%20Tahan%29%20Pemain%20Sepakboal%20Putri%20Candra%20Kirana.pdf>

<1% - <https://dian-manajemen.blogspot.com/2010/>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/263725211/Pharmaceutical-Drug-Analysis>

<1% - <https://adoc.pub/peran-guru-dalam-memotivasi-belajar-siswa-pada-mata-pelajara.html>

<1% -

<https://es.scribd.com/document/360118234/Jurnal-Widyadari-Nomor-21-Tahun-XVII-April-2017>

<1% -

<https://docobook.com/17-profil-kondisi-fisik-atlet-junior-taekwondo-puslatkot-ked.html>

<1% - [http://etheses.uin-malang.ac.id/2330/8/10520023\\_Bab\\_4.pdf](http://etheses.uin-malang.ac.id/2330/8/10520023_Bab_4.pdf)

<1% -

<https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/587/2/SKRIPSI%20FADHLI%20RAMADHAN.doc>

<1% - <https://www.yuksinau.id/kebugaran-jasmani-pengertian-unsur-manfaat/>

<1% - <https://www.slideshare.net/shintaariherdiana/materi-statisti-2013-tbi-pbadoc>

<1% -

<https://www.scribd.com/document/380270283/Prosiding-SNTI-KE-V-2016-FTI-USAKTI-JAKARTA>

<1% - <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/kinestetik/article/download/8922/4369>

<1% -

<https://bugis-indonesia-bumiarungpalakka.blogspot.com/2010/04/psm-dan-ramang.html>

<1% - <http://journal2.um.ac.id/index.php/jktpk/article/download/7016/3535>

1% -

<https://123dok.com/document/y967xely-profil-kondisi-pemain-sepakbola-perkumpulan-sepakbola-universitas-yogyakarta.html>

<1% - <http://www.mitrariset.com/search/label/program%20statistik?max-results=20>

<1% - <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jses/article/download/4369/2404>

<1% - <https://de.scribd.com/doc/82420785/Buku-Profil-Kesehatan-Indonesia-2009>

<1% -

<https://123dok.com/document/qvlnj6ly-ketepatan-passing-melambung-mengikuti-ekstakurikuler-sepakbola-negeri-merawang.html>

<1% -

<https://id.scribd.com/doc/8589996/Laporan-Perekonomian-Indonesia-Tahun-2001>

<1% -

<https://123dok.com/document/yd7g33ey-pengaruh-meningkat-meningkat-peningkatan-kelincahan-bulutangkis-jogjaraya-yogyakarta.html>

<1% -

<https://idoc.pub/documents/3-2metodologi-nursalam-edisi-4-21-nov-6nq8wy9g22nw>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/73347616/dokumen-a>

<1% -

<https://123dok.com/document/y9670jly-analisis-hambatan-pembinaan-olahraga-penca-k-silat-kabupaten-banyumas.html>

<1% -

<https://www.slideshare.net/HeriSetiawan24/kumpulan-soallatihanandatstatdasbiostat2011>

<1% -

<https://123dok.com/document/rz30n47z-hubungan-kekuatan-tungkai-panjang-prestasi-sanggang-kecamatan-kabupaten.html>

<1% -

<https://123dok.com/document/nzwnjp7z-pembinaan-kabupaten-grobogan-rangka-persiapan-olahraga-propinsi-tengah.html>

<1% - <https://michaelaureliuss.wordpress.com/2019/11/18/tugas-4/>

<1% - <https://unnes.ac.id/category/berita>

<1% - <https://sd-bx.blogspot.com/2019/02/>

<1% - <https://konsultasiskripsi.com/category/akutansi/page/30/>

<1% -

<https://text-id.123dok.com/document/z12rexey-pengaruh-latihan-beban-dengan-metode-set-system-terhadap-kekuatan-daya-tahan-otot-dan-fleksibilitas-members-bahtera-fitness-center-yogyakarta.html>

<1% -

<https://mywaymylifemyadventure.wordpress.com/2015/05/01/prinsip-prinsip-pencegahan-cedera-olahraga/>

<1% -

<https://www.shterate.com/kesalahan-yang-sering-dilakukan-atlit-persaudaraan-setia-hati-terate/>

<1% - [https://andreascandrapjok.blogspot.com/2019/08/sepak-bola\\_7.html](https://andreascandrapjok.blogspot.com/2019/08/sepak-bola_7.html)

<1% -

<https://www.researchgate.net/journal/Jurnal-Kejaora-Kesehatan-Jasmani-dan-Olahraga-2503-2976>

<1% - <https://www.dosenpendidikan.co.id/kebugaran-jasmani/>

<1% - <https://windanovitasarii.wordpress.com/>

<1% -

<https://123dok.com/document/yjrjedkz-survei-kondisi-keterampilan-teknik-bolavoli-bolavoli-kediri-tahun.html>

<1% - [http://digilib.uinsgd.ac.id/4101/9/9\\_daftarpustaka.pdf](http://digilib.uinsgd.ac.id/4101/9/9_daftarpustaka.pdf)

<1% -

<https://www.scribd.com/document/377948868/Prosiding-Seminar-Nasional-Fakultas-Teknik-2017>

<1% - <http://sipeg.unp.ac.id/laman/seminar/641>