

**SURVEI VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL (*FITNESS TEST*)
PADA WASIT SEPAKBOLA KABUPATEN TULUNGAGUNG
PADA TAHUN 2024**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Prodi PENJAS



Oleh :

RIO ERBIN SANDIKA

2015030015

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FALKULTAS ILMU KESEHATAN SAINS (FIKS) UNIVERSITAS
NUSANTARA PGRI KEDIRI**

2024

Skripsi oleh:

Rio Erbin Sandika

NPM: 2015030015

Judul:

**SURVEI VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL (*FITNESS TEST*) PADA
WASIT SEPAKBOLA KABUPATEN TULUNGAGUNG PADA TAHUN
2024**

Telah disetujui untuk diajukan kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJAS
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 4 juli 2024

Pembimbing I



Irwan Setiawan, M.Pd.

NIDN . 0716028902

Pembimbing II



Rizki Burstiando, M.Pd.

NIDN. 0711029002

Skripsi oleh:

RIO ERBIN SANDIKA

NPM: 2015030015

Judul:

**SURVEI VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL (*FITNESS TEST*) PADA
WASIT SEPAKBOLA KABUPATEN TULUNGAGUNG PADA TAHUN
2024**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

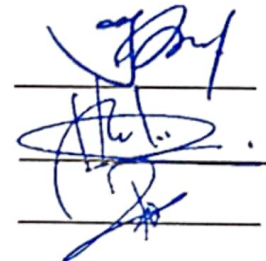
Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri

Pada Tanggal: 09 Juli 2024

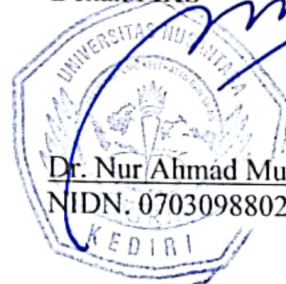
Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Irwan Setiawan, M.Pd
2. Penguji I : Dr. Wasis Himawanto, M.Or.
3. Penguji II : Rizki Burstiando, M.Pd.



Mengetahui,
Dekan FIKS



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

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Rio Erbin Sandika

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tempat/tgl. Lahir : Lampung / 14-03-2000

NPM : 2015030015

Fak/Jur./Prodi : FIKS/ S1 PENJAS

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

Kediri, 30 Juli 2024



Rio Erbin Sandika

NPM: 2015030015

MOTTO

“Memang baik merayakan kesuksesan, tapi hal yang paling penting adalah untuk mengambil pelajaran dari kegagalan.” – **Bill Gates**

Ku Persembahkan:

Untuk seluruh keluargaku tercinta dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

ABSTRAK

Rio Erbin Sandika: Survei Volume Oksigen Maksimal (*Fitness Test*) Pada Wasit Sepakbola Kabupaten Tulungagung Pada Tahun 2024. Skripsi PENJAS, FIKS, UN PGRI Kediri, 2024.

Kata Kunci: Survei, Volume Oksigen Maksimal, Wasit, Sepakbola.

Wasit merupakan orang yang memimpin sebuah pertandingan dan bersikap netral terutama di olahraga sepakbola, wasit sepakbola dituntut harus memiliki daya tahan yang baik mengikuti arah sebuah pertandingan selama pertandingan berlangsung.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Volume Oksigen Maksimal Pada Wasit Sepakbola Kabupaten Tulungagung Pada Tahun 2024. Yang memiliki rumusan masalah Bagaimana Daya Tahan Wasit Sepakbola Kabupaten Tulungagung.

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Dengan mengambil sampel 20 wasit. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif, Data diolah dengan menggunakan dengan aplikasi *Spss Statistics*

Dari penelitian diperoleh hasil: Rata-rata tingkat Daya Tahan yang dimiliki wasit sepakbola Kabupaten Tulungagung 15,76 detik tergolong kategori kurang, rata-rata maksimum 16,68 detik dan rata-rata minimum 14,38 detik.

Berdasarkan kesimpulan maka hasil persentase hasil tes daya tahan terdapat 7 orang persentasenya (35%) memiliki daya tahan <15 detik tergolong katagori baik sekali, 1 orang persentasenya (5%) memiliki daya tahan 15 detik tergolong katagori baik dan 12 orang persentasenya (60%) memiliki daya tahan >15 detik tergolong katagori kurang dimiliki oleh wasit sepakbola kabupaten tulungagung. Jadi kesimpulan dari data diatas bahwa rata-rata tingkat daya tahan wasit sepakbola kabupaten tulungagung mendapatkan 15,76 tergolong katagori kurang.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadirat Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi berjudul “Survei Volume Oksigen Maksimal (Fitness test) Pada Wasit Sepakbola Kabupaten Tulungagung Pada Tahun 2024” ini ditulis guna memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. Sebagai Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Nur Ahmad M., M.Or. Sebagai Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Weda, M.Pd. Sebagai Ketua Program Studi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Irwan Setiawan, M.Pd. Sebagai Dosen Pembimbing 1.
5. Rizki Burstiando, M.Pd. Sebagai Dosen Pembimbing 2.
6. PSSI Kabupaten Tulungagung.

7. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik dan saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 4 Juli 2024



Rio Erbin Sandika
NPM. 2015030015

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Kegunaan Penelitian	5

BAB II: KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori	6
1. Sepakbola	6
2. Wasit.....	8
3. Pengertian Pemahaman	11
4. Kondisi Fisik	14
5. Hakekat Daya Tahan	20

B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	29
C. Kerangka Berfikir.....	30

BAB III: METODE PENELITIAN

A. Variabel Penelitian.....	32
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian	33
1. Pendekatan Penelitian	33
2. Tehnik Penelitian	33
C. Tempat dan Waktu Penelitian	34
1. Tempat Penelitian.....	34
2. Waktu Penelitian	34
D. Populasi dan Sampel.....	34
1. Populasi	34
2. Sampel	34
E. Instrumen Penelitian dan Tehnik Pengumpulan Data	35
1. Pengembangan Instrumen	35
F. Teknik Pengumpulan Data	38
1. Sumber Data	38
2. Langkah-Langkah pengumpulan data	38
G. Teknik Analisis Data.....	39

BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Variabel.....	41
B. Analisis Data	42
1. Prosedur Analisis Data	42
2. Hasil Analisis Data	42
3. Interpretasi Hasil Analisis Data.....	44
C. Pembahasan.....	45

BAB V: PENUTUP

A. Kesimpulan	48
B. Implikasi.....	48
C. Saran-saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 : Kriteria interval waktu yang digunakan tes	37
4.1 : Hasil perolehan rata-rata tes daya tahan	41
4.2 : <i>Test of normality</i>	42
4.3 : Hasil analisis data.....	43
4.4 : Deskripsi hasil daya tahan	44
4.5 : Distribusi frekuensi.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. : Nama dan Lisansi Wasit Sepakbola Kabupaten Tulungagung	56
2. : Tes Daya Tahan 40x75 Meter	57
3. : Hasil Pengukuran Tes Daya Tahan	61
4. : Surat Penelitian	62
5. : Surat Balasan Penelitian.....	63
6. : Sertifikat Bebas Plagiasi	64
7. : Berita Acara Kemajuan Bimbingan	65
8. : Dokumentasi	67

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani merupakan hal paling penting yang harus diperhatikan dalam tubuh manusia. Agar mendapat tubuh yang sehat dianjurkan untuk rutin berolahraga, dengan rutin berolahraga manusia dapat menjaga kebugaran tubuhnya. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa lelah (Abdurrahim & Hariadi, 2018). Dengan kebugaran tubuh yang baik manusia akan menjalani harinya dengan semangat. Olahraga menjadi kebutuhan dalam kehidupan manusia banyak sekali olahraga yang di sukai oleh masyarakat salah satunya olahraga sepakbola.

Olahraga sepakbola ialah olahraga yang memiliki penggemar yang banyak, karena olahraga sepakbola dapat di mainkan dimana saja di area yang luas. Di seluruh dunia sepakbola sangat berkembang secara pesat, hal ini di karenakan olahraga sepakbola sangat digemari oleh masyarakat baik anak-anak maupun orang dewasa. Cara bermain olahraga ini adalah menggunakan kaki dan kepala dengan menendang bola ke gawang lawan untuk mendapatkan poin atau gol agar mendapatkan kemenangan. Menurut (Pratama & Widodo, 2020) Sepak bola merupakan permainan dua kelompok tim yang memainkan bola dengan passing, dribbling, controlling,

shooting, heading yang bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang tim kelompok lain. Untuk setiap tim masing-masing yang bermain hanya beranggotakan 11 pemain yang berada dalam lapangan waktu permainan 2x45 menit yang terdiri dari dua babak dan di selangi dengan istirahat 15 menit. Pertandingan sepakbola banyak melibatkan bagian penting yang tidak bisa ditinggalkan, agar pertandingan bisa terlaksana dengan baik. bagian-bagian tersebut diantaranya adalah pemain dari kedua regu ,pelatih,petugas keamanan,tim medis, penonton, dan seorang yang memimpin jalanya pertandingan yaitu wasit.

Wasit merupakan pemimpin di lapangan yang keputusannya tidak dapat di ganggu gugat oleh pemain maupun pelatih dan official team. (Akbar & Hastjarjo, 2019) Perangkat pertandingan yang biasa dikenal referee atau lebih akrab disebut wasit merupakan perangkat pertandingan yang sah dalam memimpin jalannya pertandingan yang ada dilapangan. Dalam melaksanakan pertandingan sepakbola dipimpin oleh satu orang wasit dibantu oleh dua orang asisten wasit dan satu wasit cadangan pada pelaksanaan suatu pertandingan. Salah satu persyaratannya untuk menjadi wasit adalah harus memiliki daya tahan dan kecepatan yang baik, wasit atau referee yang memimpin sebuah pertandingan atau perlombaan harus dapat memimpin dengan adil sehingga keputusannya tidak merugikan tim yang sedang bertanding, Wasit juga sangat membutuhkan daya tahan yang baik dalam memimpin sebuah pertandingan karena seorang wasit dalam

memimpin pertandingan harus selalu berlari mengikuti irama permainan selama 2x45 menit dan jarak dengan bola harus selalu dekat.

Daya tahan merupakan kemampuan kondisi tubuh seseorang untuk terus melakukan aktivitas olahraga atau gerak terus menerus yang berlangsung cukup lama. Daya tahan memerlukan oksigen yang lebih banyak karena tubuh ketika bergerak membutuhkan oksigen jadi perlu melakukan tes untuk mengukur kemampuan jantung, paru-paru, dan peredaran darah dalam mengkonsumsi oksigen semaksimal mungkin.

Ketahanan fisik yang baik adalah kemampuan maksimal dalam memenuhi konsumsi oksigen yang ditandai dengan tingkat volume oksigen maksimal (VO₂ Max) (Watulingas dkk 2013: 1065). Menurut (Nirwandi, 2018) VO₂Max merupakan daya tangkap aerobik maksimal menggambarkan jumlah oksigen maksimum yang dikonsumsi persatuan waktu oleh seseorang selama latihan atau tes, dengan latihan yang makin lama makin berat sampai kelelahan.

Kabupaten Tulungagung memiliki wasit sepak bola yang tersebar di sekitar wilayah daerah Tulungagung, dari data yang ada di Kabupaten Tulungagung memiliki 50 wasit yang terdaftar dan yang masih aktif hingga saat ini sekitar 20 wasit untuk ketua wasit di tulungagung adalah bapak sumarji. Setelah peneliti melakukan observasi pada tanggal 13 November 2023 Di kabupaten Tulungagung, selanjutnya peneliti merasa tergerak untuk melakukan penelitian mengenai survei volume oksigen maksimal

(*fitness test*) pada wasit sepakbola Kabupaten Tulungagung. Mengingat pentingnya daya tahan bagi setiap wasit sepakbola Kabupaten Tulungagung menjadi dasar peneliti yang berkeinginan untuk mengetahui volume oksigen maksimal pada wasit sepakbola Kabupaten Tulungagung. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti mengambil judul “SURVEI VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL (*FITNESS TEST*) PADA WASIT SEPAKBOLA KABUPATEN TULUNGAGUNG PADA TAHUN 2024.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang tersebut, dapat di identifikasikan bahwa belum diketahuinya volume oksigen maksimal (*fitness test*) pada wasit sepakbola kabupaten tulungagung pada tahun 2024.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang mungkin muncul dalam penelitian ini. Dari masalah yang sudah di ketahui dan mengantisipasi pembahasan lebih luas maka dari itu peneliti akan membahas hanya terkait tentang volume oksigen maksimal (*fitness test*) pada wasit sepakbola kabupaten tulungagung pada tahun 2024.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang di uraikan di atas, peneliti merumuskan masalah, yaitu: “ bagaimana daya tahan wasit sepakbola kabupaten tulungagung?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang sudah dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat daya tahan pada wasit sepak bola tulungagung pada tahun 2024.

F. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini akan dapat memberikan informasi ilmiah dan metode baru dalam penelitian cabang olahraga sepakbola. Selain itu dari penelitian ini dapat diperoleh manfaat khususnya pengembangan bagi cabang olahraga sepakbola. Sebagai sumber bacaan dan referensi yang dapat memberikan informasi pada pihak yang akan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi wasit

Dapat mengetahui daya tahan pada wasit sepakbola kabupaten tulungagung sehingga di harapkan dapat menjaga kualitas fisik dan untuk meningkatkan ketahanan fisik bagi yang kurang baik.

b. Bagi peneliti

Untuk mengetahui daya tahan pada wasit sepakbola kabupaten tulungagung.

DAFTAR PUSTAKA

- (Abdurrahim & Hariadi, 2018). (2021). *Survey of Football Referee Fitness Condition in Magetand District Year 2021*. 1(2), 2021. <https://jurnal.stkipggritrenngalek.ac.id/index.php/penjaga>
- (Nirwandi, 2018). (2017). *Sekolah Sepakbola Bima Junior*. 4(2), 18–27.
- (Nugraheni, Marijo, & Indraswari, 2017: 4. (2017). Perbedaan Nilai VO2Max Antara Atlet Cabang Olahraga Permainan dan Bela Diri. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(2), 622–631.
- (Sugiyono, 2014). (2018). Pengaruh Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Cv Bukit Sanomas. *Agora*, 6(2), 1–5.
- (Sugiyono, 2019:208). (2020). Analisis Keterampilan Berbicara pada Pembelajaran Bahasa Indonesia Siswa Kelas IV SD Negeri Buluh 2. *Prosiding Nasional Pendidikan: LPPM IKIP PGRI Bojonegoro*, 618–625.
- 1065), W. dkk (2013: (2015). Circuit Training Dengan Rasio 1:1 Dan Rasio 1:2 Terhadap Peningkatan Vo 2 Max. *Journal of Sport Science and Fitness*, 53(3). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>
- Aditia, L., Badruzaman, B., Paramitha, S. T., & Jajat, J. (2018). Perbandingan Hasil Tes Vo2max Atlet Renang Menggunakan Williams Swimming Beep Test dan Bleep Test. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 53. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v3i1.8933>
- Akbar, A., & Hastjarjo, T. D. (2019). Kohesivitas Tim dan Sikap terhadap Kepemimpinan Wasit sebagai Prediktor Kecenderungan Perilaku Agresif Pemain Sepakbola. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(1), 42. <https://doi.org/10.22146/gamajop.45402>
- Akhmad, N., & Suriatno, A. (2021). Pengaruh Latihan 3 Cone Wall Passing dan “V” Roll To Gated Pass Terhadap Akurasi Passing Bawah. *Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 8(1), 29.

<https://doi.org/10.33394/gjpok.v8i1.4184>

Alizah, N., Ibrahim, M., & Adnan, A. A. (2021). Pengaruh Manajemen Pengelolaan Badan Usaha Milik Desa Terhadap Peningkatan Partisipasi Masyarakat Di Desa Bila Riase Kecamatan Pitu Riase Kabupaten Sidenreng Rappang. *JIA: Jurnal Ilmiah Administrasi*, 9(1), 7–13. <https://doi.org/10.55678/jia.v9i1.383>

Anam, K., Irawan, F. A., & Nurrachmad, L. (2018). *17184-41320-2-Pb*. 8.

Andriansyah, F. M., & Winarno, E. M. (2020). Hubungan Antara Kecepatan , Kelincahan dan Koordinasi dengan Keterampilan Dribbling Siswa Akademi Arema U-14. *Sport Science and Health*, 2(1), 12–23.

Arifin, R., & Warni, H. (2019). Model Latihan Kelincahan Sepakbola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2), 63–66. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5702>

Armawijaya, G., Rustiawan, H., & Sudrazat, A. (2021). Tingkat Daya Tahan Otot Tungkai Siswa Pada Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 8(2), 175. <https://doi.org/10.25157/wa.v8i2.5585>

Aspa, A. P. (2020). (2020). Pengaruh Daya Tahan dan Kecepatan, terhadap Kinerja Aspa, A. P. (2020). (2020). Pengaruh Daya Tahan dan Kecepatan, terhadap Kinerja Wasit Sepakbola C1 Nasional PSSI Provinsi Riau. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(2), 11. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(2), 116–122. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1044>

Azis, M. A., Mubarak, M. Z., & Mudzakir, D. O. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Keterampilan Long Passing Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(2), 62–67.

Bayu Suta, I. W. A., Sudiana, I. K., & Sudarmada, I. N. (2022). Survei Alat dan Fasilitas Olahraga Klub Sepak Bola di Kabupaten Badung Tahun 2021. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 9(3), 80–89. <https://doi.org/10.23887/jjp.v9i3.43942>

- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8.
<https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/703>
- Deni Nurhidayat, I. S. (2021). TINGKAT PEMAHAMAN WASIT DAN PELATIH TENTANG PERATURAN PERMAINAN SEPAK BOLA PADA KOMPETISI INTERNAL PERSEBAYA Deni Nurhidayat*, Imam Syafii. *Jurnal Prestasi Olah Raga*.
- Deplika, O. S. (2021). JURNAL SCORE Volume 1(1), 50-58. *Pengaruh Latihan Variasi Shooting Terhadap Ketepatan Shooting Sepakbola Pada SSB Persada Desa Dusun Dalam Kabupaten Kerinci*, 1(1), 50–58.
- Eka Putra, A. S. (2021). Pengaruh Kompetensi Dan Integritas Terhadap Kinerja Perangkat Desa. *JESS (Journal of Education on Social Science)*, 5(1), 24.
<https://doi.org/10.24036/jess.v5i1.314>
- Fajary, R., & Prinato, A. (2021). Analisis Kartu Kuning, Kartu Merah Dan Penalti Pada Piala Menpora 2021. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Fella Maifitri. (2018). Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Bench Press terhadap Daya Ledak Otot Lengan Atlet Karate. *Majalah Ilmiah UPI YPTK*, 25(2), 139–148. <https://doi.org/10.35134/jmi.v25i2.39>
- FIFA.(2014). Peraturan permainan 2014/2015. Jakarta, P. (2017). *Jurnal kesehatan dan olahraga*. 1(1), 1–11.
- FIFA. (2018). *Refereeing Fitness Tests*. 1–19.
- Hasanan, F. (2018). Hubungan kadar hemoglobin dengan daya tahan kardiovaskuler pada atlet atletik FIK Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan*, 7–8.
- Herpandika, R. P., Yuliawan, D., & Rizky, M. Y. (2019). The analysis of physical conditions of Puslatkot athletes of Kediri city for “Kediri Emas” in porprop 2019. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(2), 342.
https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i2.13758

- Indrayana, B. (2012). Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training dan Fartlek terhadap Daya Tahan Kardiovaskular pada Atlet Junior Putra Taekwondo Wild Club Medan 2006/2007. *Jurnal Cerdas Syifa*, 1(1), 1–10. <https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/699>
- Irawan. (2020). Plagiarism Checker X Originality Report. *Jurnal Edudikara*, 9(1), 19.
- Marta, I. A., & Oktarifaldi, O. (2020). Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 4(1), 1–14. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v4i1.1201>
- Mawaddah, S., & Maryanti, R. (2016). Kemampuan Pemahaman Konsep Matematis Siswa SMP dalam Pembelajaran Menggunakan Model Penemuan Terbimbing (Discovery Learning). *EDU-MAT: Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(1), 76–85. <https://doi.org/10.20527/edumat.v4i1.2292>
- Maydi, Ok. Y., Wahidi, Permono, S. P., & Kriswantoro. (2021). Tingkat Pemahaman Peraturan Permainan (Laws Of The Game) 2018 / 2019 Terhadap Kualitas Wasit Sepak Bola Askab PSSI Padang Pariaman. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 5(1), 26–33.
- Mudian & Komarudin (2015). (2020). Jurnal master penjas & olahraga. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(2), 8–17.
- Pramiyati, T., Jayanta, J., & Yulnelly, Y. (2017). Peran Data Primer Pada Pembentukan Skema Konseptual Yang Faktual (Studi Kasus: Skema Konseptual Basisdata Simbumil). *Simetris : Jurnal Teknik Mesin, Elektro Dan Ilmu Komputer*, 8(2), 679. <https://doi.org/10.24176/simet.v8i2.1574>
- Prima, A., & Setiakarnawijaya, Y. (2018). Korelasi Kadar Hemoglobin Dengan Kapasitas Aerobik Maksimal Atlet Sepakbola Adolesen. *Jurnal Sositologi*, 17(2), 220. <https://doi.org/10.5614/sostek.itbj.2018.17.2.4>
- Purnomo, E. (2021). Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Dalam

- Pembelajaran Pencak Silat. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 4(01), 73–81. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v4i01.3948>
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2018). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 69–81. <https://doi.org/10.24036/jpo67019>
- Riskiono, S. D., Hamidy, F., & Ulfia, T. (2020). Sistem Informasi Manajemen Dana Donatur Berbasis Web Pada Panti Asuhan Yatim Madani. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 1(1), 21. <https://doi.org/10.33365/jta.v1i1.670>
- Rizqi, A. S., & Putra, Y. W. (2020). Deteksi Dini Daya Tahan Jantung Paru Pada Mahasiswa. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(2), 52–55. <http://ojs.stikesmukla.ac.id/index.php/motor/article/view/155>
- Rosdianto, H. (2017). Pengaruh Model Generative Learning Terhadap Hasil Belajar Ranah Kognitif Siswa Pada Materi Hukum Newton. *Jurnal Pendidikan Fisika Dan Keilmuan (JPFK)*, 3(2), 66. <https://doi.org/10.25273/jpfk.v3i2.1288>
- Rustiawan, H. (2020). Pengaruh Latihan Interval Training Dengan Running Circuit Terhadap Peningkatan Vo2Max. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 7(1), 15. <https://doi.org/10.25157/wa.v7i1.3108>
- Rustiawan, H. R., & Rohendi, A. (2021). Dampak Latihan Push-up Bola Bergulir dan Push-up Tubing Pada Hasil Peningkatan Daya Tahan Otot Lengan. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 6(1), 74. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n1.p74-86>
- Satria, M. H. (2019). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 11(01), 36–48. <https://doi.org/10.33557/jedukasi.v11i01.204>
- Setiawan, I., & AllSabah, M. A. H. (2017). Profil Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Pusat Pelatihan Kota Kediri Dalam Menghadapi Kejuaaraan Provinsi

- Jawa Timur Tahun 2017. *Bravo's*, 5(4), 189–194.
- Sudirman, R. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Penjaskes STKIP Setia Budi Rangkasbitung. *Jurnal Pendidikan Dasar Setia Budi*, 2(1), 17–29.
- Tanjung, R., Supriani, Y., Mayasari, A., & Arifudin, O. (2022). Manajemen Mutu Dalam Penyelenggaraan Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 6(1), 29. <https://doi.org/10.32529/glasser.v6i1.1481>
- Wahyu Bagus Santoso, & Khamim Hariyadi. (2020). Pengembangan Media Gawang Ayun Badaspa Dalam Pembelajaran Sepakbola Siswa Kelas V Madrasah Ibtidaiyah (Mi) Sugihan. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 57–65. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.765>
- Warni, H., Arifin, R., & Bastian, R. A. (2017). Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan Vo2Max Pemain Sepakbola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2), 121–126. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4248>
- Yahya Tohari, Ardian Cahyadi, Marta Dinata, Ade Jubaedi, Dimas Duta Putra Utama, & Satria Armanjaya. (2022). Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Olahraga Sepakbola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(1), 14–19. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i1.1622>
- Zakky Mubarak, M., Kharisma, Y., Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., & Nahdlatul Ulama Indramayu, S. (2022). Pengaruh Latihan Interval Terhadap Peningkatan Kapasitas VO2Max. *Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 8(1), 128–136. <http://ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP>