

**PROFIL FISIK PEMAIN SEPAK BOLA MANGGALAPATI KELOMPOK
USIA 15 TAHUN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Pada Jurusan PENJASKESREK



OLEH:

ROBERT ADNAN VEGA

NPM: 18.1.01.09.0150

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI

2025

Skripsi oleh :

ROBERT ADNAN VEGA

NPM: 18.1.01.09.0150

Judul :

**PROFIL FISIK PEMAIN SEPAK BOLA MANGGALAPATI KELOMPOK
USIA 15 TAHUN**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal :18 Desember 2024

Pembimbing I



Weda, M. Pd.

NIDN. 0721088702

Pembimbing II



Reo Prasetyo Herpandika, M. Pd

NIDN.0727078804

Skripsi oleh :

ROBERT ADNAN VEGA
NPM: 18.1.01.09.0150

Judul :

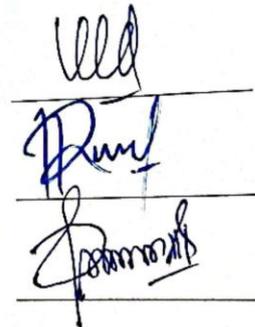
**PROFIL FISIK PEMAIN SEPAK BOLA MANGGALAPATI KELOMPOK
USIA 15 TAHUN**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
FIKS UN PGRI KEDIRI
Pada tanggal : 14 Januari 2025

Dan dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Weda, M.Pd.
2. Penguji I : Rendhitya Prima Putra, M.Pd.
3. Penguji II : Reo Prasetyo Herpandika, M. Pd



Mengetahui,
DEKAN FIKS




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

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Robert Adnan Vega

Jenis kelamin : Laki-Laki

Tempat/tgl. lahir : Nganjuk / 19 Maret 1999

NPM : 18.1.01.09.0150

Fak/jur./Prodi : FIKS/PENJASKESREK

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

Kediri, 9 Desember 2024

Yang menyatakan



Robert Adnan Vega

NPM: 18.1.01.09.0150

MOTO

Learning till die

Kupersembahkan karya ini buat:

Seluruh keluargaku tercinta.

ABSTRAK

Robert Adnan Vega Profil Fisik Pemain Sepak Manggalapati Kelompok Usia 15 Tahun, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2025.

Kata Kunci: Profil Kondisi Fisik

Profil kondisi fisik dalam pemain sepak bola dalam usaha mendapatkan hasil yang maksimal dan mengingat sebuah tim sepak bola harus mendapatkan prestasi yang sebaik-baiknya, profil kondisi fisik merupakan metode yang dapat digunakan untuk dijadikan acuan atau ukuran untuk melihat kondisi fisik pemain sepak bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain sepak bola Manggalapati fc U-15 Kabupaten Lamongan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis penelitian adalah survey, Metode survei merupakan metode pengumpulan data primer yang menggunakan instrumen tes yang dapat berupa pertanyaan dan alat ukur, sampel berjumlah 25 orang, data *vo2max* dikumpulkan menggunakan instrumen *bleep test*, data kekuatan dikumpulkan menggunakan instrumen *leg dynamometer*, data kelentukan dikumpulkan menggunakan instrumen *sit and Reach test*, dan data kecepatan dikumpulkan menggunakan instrumen lari 100 meter. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai keseluruhan kondisi fisik pemain Manggalapati Fc ada pada angka 52% pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik pemain sepak bola Manggalapati fc U-15 Kabupaten Lamongan secara keseluruhan adalah sedang.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadirat Allah SWT, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan Skripsi/Tugas Akhir ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Manggalapati fc Kabupaten Lamongan ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada jurusan Penjaskesrek FIKS UNP Kediri.

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

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd, sebagai Rektor UN PGRI Kediri.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or, sebagai Dekan FKIS UN PGRI Kediri.
3. Weda, M.Pd, sebagai Ketua Program Studi Penjaskesrek UN PGRI Kediri dan dosen Pembimbing I
4. Reo Prasetyo Herpandika, M. Pd sebagai pembimbing II.
5. Kedua orang tua yang telah membimbingku dan membesarkanku menjadi seperti sekarang ini serta saudara-saudara yang selalu memberi semangat.
6. Pemain sepak bola Manggalapati FC U-15 Kabupaten Lamongan yang bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
7. Ucapan terima kasih 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 tegursapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan. Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua,

khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, 9 Desember 2024

Robert Adnan Vega

NPM. 18.1.01.09.0150

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori.....	8
1. Pengertian Sepak Bola	8
2. Profil fisik.....	10
3. Profil Kondisi Fisik	10
4. Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik.....	13
5. Tim Sepak Bola.....	16
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	17
C. Kerangka Berfikir.....	18

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian	20
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian	20
C. Tempat dan Waktu Penelitian	21
D. Populasi dan Sampel Penelitian	21
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	22
F. Prosedur Penelitian.....	26
G. Teknik Analisis Data	26

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Variabel	28
B. Analisis Data	31
C. Pembahasan	36

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan.....	46
B. Implikasi.....	46
C. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Kategori.....	27
Tabel4.1 Analisis Deskriptif <i>Vo2max</i>	28
Tabel 4.2 Analisis Deskriptif Tes Lari 100 Meter	29
Tabel 4.3 Analisis Deskriptif Tes Kelentukan	30
Tabel 4.4 Analisis Deskriptif Tes Kekuatan	31
Tabel 4.5 Analisis Data Tes <i>Vo2max</i>	33
Tabel 4.6 Analisis Data Tes Lari 100 Meter	33
Tabel 4.7 Analisis Data Tes Kekuatan Otot Punggung.....	33
Tabel 4.8 Analisis Data Tes Kelentukan.....	34
Tabel4.9 Analisis Data Tes <i>MultistageFitnes</i>	37
Tabel4.10 Analisis Data Tes Lari 100 Meter	38
Tabel4.11 Analisis Data Tes Otot Punggung.....	40
Tabel4.12 Analisis Data Tes Kelentukan.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 <i>Mft Test</i>	23
Gambar 3.2 <i>Sit And Reach Test</i>	24
Gambar 3.3 <i>Back Leg Dynamometer</i>	25
Gambar 4.1 Diagram Hasil Penelitian <i>Mft Test</i>	37
Gambar 4.2 Pie Hasil Persentase <i>Mft Test</i>	37
Gambar 4.3 Diagram Hasil Penelitian Tes Lari 100 Meter	38
Gambar 4.4 Pie Persentase Hasil Tes Lari 100 Meter	39
Gambar 4.5 Diagram Hasil Penelitian Kekuatan	40
Gambar 4.6 Pie Persentase Hasil Tes Kekuatan	40
Gambar 4.7 Diagram Hasil Penelitian Kelentukan	41
Gambar 4.8 Pie Persentase Hasil Tes Kelentukan	42
Gambar 4.9 Diagram Keseluruhan Kondisi Fisik	43
Gambar 4.10 Pie Persentase Keseluruhan Profil Kondisi Fisik.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	51
Lampiran 2. Surat Ijin Melakukan Penelitian	52
Lampiran 3. Dokumentasi Penelitian	53
Lampiran 4. Sertifikat Plagiasi	55

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kondisi fisik merupakan salah satu aspek penting yang menentukan kemampuan individu dalam menjalani aktivitas sehari-hari, baik dalam konteks olahraga, pekerjaan, maupun kehidupan sehari-hari. Dalam berbagai bidang, seperti pendidikan jasmani, kesehatan, dan olahraga prestasi, pemahaman mengenai kondisi fisik individu atau kelompok menjadi dasar untuk merancang program latihan atau intervensi yang sesuai. Khususnya pada cabang olahraga sepak bola. Kebutuhan fisik pemain sepak bola hendaknya meliputi latihan kelenturan, latihan lari cepat yang berulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan anaerobik, sesi latihan lari terus menerus untuk meningkatkan kemampuan jantung, dan latihan kekuatan untuk mengembangkan sistem otot dan tulang.

Di sisi lain, data tentang kondisi fisik juga sangat diperlukan dalam konteks pendidikan dan pembinaan olahraga. Harsono (2008:13) menyatakan bahwa: “Latihan yaitu semua upaya yang mengakibatkan terjadinya peningkatan kemampuan dalam pertandingan olahraga”. Olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu ialah juga sebagai sarana pendidikan dan prestasi. Ada tujuh pendukung prestasi puncak menurut Saputri (2021:14) yaitu: faktor eksternal diantaranya sistem; situasi kondisi kompetisi dan sarana prasarana latihan

dan kompetisi. Selain itu ada pula faktor internal diantaranya fisik, teknik, taktik/strategi, psikis, dan konstitusi tubuh. Latihan fisik merupakan bagian terpenting untuk semua cabang olahraga. Tujuannya adalah untuk membentuk kondisi tubuh.

Olahraga merupakan suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan intensif dalam rangka memperoleh relevansi kemenangan dan prestasi optimal. Dalam Undang Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 4 juga menjelaskan bahwa “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial” (2005:3). Dari pengertian olahraga di atas, kita dapat memahami bahwa olahraga merupakan kegiatan yang sangat dibutuhkan oleh setiap orang untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran fisik yang dimilikinya. Dalam dunia pendidikan, misalnya, informasi tentang kondisi fisik siswa dapat digunakan untuk menentukan program pembelajaran jasmani yang efektif. Sedangkan dalam pembinaan olahraga, hasil survei ini dapat membantu pelatih dalam memilih atlet dengan potensi terbaik atau mendesain program latihan yang spesifik.

Demikian halnya yang berkembang di Indonesia. Sepak bola merupakan olahraga yang paling digemari oleh sebagian besar masyarakatnya. Bisa dikatakan, rakyat Indonesia dikenal sebagai penggemar sepak bola yang paling fanatik. Sudah lama di Indonesia menyelenggarakan

berbagai kompetisi dari *level* yang paling rendah hingga kompetisi tingkat nasional (Nugraha, 2013:20).

Sepak bola di Indonesia adalah salah satu olahraga paling populer dan memiliki banyak penggemar di seluruh negeri. Secara umum, sepak bola adalah permainan tim yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan menggunakan bola. Permainan ini diatur oleh aturan internasional yang dikenal sebagai *Laws of the Game* yang ditetapkan oleh FIFA, badan sepak bola dunia. Pemain sepak bola yang memiliki kondisi fisik yang baik, akan berpengaruh pada permainannya di lapangan. Dengan kondisi fisik yang baik, dan permainan yang baik maka seorang pemain sepak bola dapat mencapai prestasi yang optimal.

Memperoleh prestasi yang setinggi-tingginya dalam permainan olahraga sepak bola adalah impian bagi setiap atlet sepak bola. Jika seorang atlet ingin mencapai prestasi dalam sepak bola, maka atlet harus melakukan latihan secara intensif. Latihan ini ditujukan untuk meningkatkan dan mengembangkan kualitas kemampuan terhadap unsur fisik, teknik, taktik, dan mental yang sangat penting dalam olahraga sepak bola.

Latihan kondisi fisik adalah serangkaian aktivitas fisik yang dirancang secara sistematis dan terencana untuk meningkatkan kemampuan tubuh dalam aspek-aspek kebugaran tertentu, seperti kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan fungsi organ tubuh, termasuk sistem kardiovaskular,

otot, dan persendian, sehingga individu dapat melakukan aktivitas sehari-hari atau olahraga dengan lebih efisien dan tanpa kelelahan berlebihan. Sebab seorang pemain tidak dapat melangkah sampai ke puncak prestasi bila tidak didukung oleh kondisi fisik yang baik. Pemain sepak bola tidak membutuhkan semua komponen kondisi fisik yang ada. Pemain sepak bola hanya membutuhkan beberapa komponen kondisi fisik, yaitu misalnya seorang penjaga gawang harus memiliki Daya lentur (*flexibility*), Kelincahan (*agility*), Reaksi (*reaction*), Ketepatan (*accuracy*). Berbeda lagi dengan seorang pemain bertahan, harus memiliki Kekuatan (*strength*), Daya tahan (*endurance*), Daya ledak (*muscular power*), Kecepatan (*speed*). Bagi seorang gelandang, harus memiliki Kecepatan (*speed*), Kelincahan (*agility*), Reaksi (*reaction*), Koordinasi (*coordination*). Bagi seorang penyerang harus memiliki Kecepatan (*speed*), Kelincahan (*agility*), Reaksi (*reaction*), Ketepatan (*accuracy*).

Aspek-aspek pengembangan fisik yang perlu diperhatikan oleh pemain seperti pola makan, istirahat cukup dan latihan yang rutin agar pemain bisa menjaga kebugaran fisiknya, seseorang pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus dikarenakan dalam olahraga futsal membutuhkan stamina yang bagus dan membutuhkan gerakan seperti lari, mengubah arah dan daya tahan tubuh yang kuat.

Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya klub sepak bola di Indonesia, salah satunya klub sepak bola Manggalapati fc U-15 Kabupaten Lamongan yang terletak di Kabupaten Lamongan tepatnya di Desa Tunggun

Jagir, Kecamatan Mantup Kabupaten Lamongan. Sampai sekarang klub ini memiliki eksistensi yang cukup tinggi di Askab Lamongan dan selalu memunculkan atlet-atlet yang memiliki kualitas baik. Usaha dalam mempertahankan kemampuan tersebut tidak mudah, diperlukan pembinaan dan pengembangan yang optimal.

Dari paparan tersebut peneliti ingin mengetahui bagaimana profil kondisi fisik untuk klub sepak bola Manggalapati fc Kabupaten Lamongan untuk mempersiapkan kompetisi Piala Soeratin kelompok umur 15 yang diagendakan oleh askab Lamongan dimusim dingin mendatang.

B. Identifikasi Masalah -Masalah

Melihat gambaran kondisi fisik pemain Manggalapati fc Kabupaten Lamongan dalam mempersiapkan kompetisi Piala Soeratin kelompok umur 15 yang diagendakan oleh askab Lamongan dimusim dingin mendatang.

C. Batasan Masalah

Untuk memfokuskan permasalahan yang akan dikaji dan dengan mempertimbangkan keterbatasan yang dimiliki oleh penulis, masalah dalam penelitian ini dibatasi hanya pada kondisi fisik dan tingkat pada pemain klub sepak bola Manggalapati fc U-15 Kabupaten Lamongan.

D. Rumusan Masalah

Dengan luasnya permasalahan yang dihadapi dan keterbatasan yang ada pada peneliti, serta agar penelitian ini memiliki arah dan tujuan yang jelas, maka diperlukan adanya rumusan masalah, dan pada penelitian ini rumusan

masalahnya adalah Bagaimana kondisi fisik pemain klub sepak bola Manggalapati fc U-15 Kabupaten Lamongan?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah dapat mendeskripsikan kondisi fisik pemain sepak bola Manggalapati fc U-15 Kabupaten Lamongan, adapun dalam penelitian kondisi fisik yang akan diteliti meliputi daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan.

F. Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini nantinya dapat memberikan manfaat bagi semua berbagai pihak, diantaranya antara lain adalah:

Manfaat Teoritis:

a. Bagi peneliti

Untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain Manggalapati fc U-15 Kabupaten Lamongan.

b. Bagi Perguruan Tinggi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi untuk penyusunan penelitian yang selanjutnya pada waktu yang akan datang khususnya yang membahas permasalahan yang sama.

c. Bagi Ilmu Pengetahuan

Dapat menambah pengetahuan mengenai kondisi fisik pada pemain sepak bola Manggalapati fc U-15 Kabupaten Lamongan.

d. Bagi Pelatih

Sebagai masukan dan alternatif untuk melakukan tes dan kondisi fisik pemain klub sepak bola Manggalapati fc U-15 Kabupaten Lamongan.

2. Manfaat Praktis:

a. Bagi Klub

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh pemain sepak bola Manggalapati fc U-15 Kabupaten Lamongan untuk mengetahui metode tes kondisi fisik.

b. Bagi Penulis

Dengan adanya penelitian ini, bagi penulis dapat digunakan sebagai latihan dan penerapan disiplin ilmu yang diperoleh di bangku perkuliahan dan dapat menambah pengalaman dan wawasan untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepak bola Manggalapatifc U-15 Kabupaten Lamongan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amiq, F. 2014. *Futsal (Sejarah, Teknik Dasar, persiapan Fisik, Strategi, dan Peraturan Permainan)*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Anwar, S. (2013). Survei teknik dasar dan kondisi fisik pada siswa sekolah sepak bola (SSB) se kabupaten Demak tahun 2012. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(9).
- Bompa, T. O. & Haff, G. 2009. *Theory and Methodology Of Training*. Kendal/hun: Human Kenetics.
- Bompa, T. O. & Haff, G. 2009. *Theory and Methodology Of Training*. Kendal/hun: Human Kenetics.
- Boone, J., Vaeyens, R., Steyaert, A., Bossche, L. V., & Bourgois, J. (2012). Physical fitness of elite Belgian soccer players by player position. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 26(8), 2051-2057.
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Malang: UM Press.
- Bungin, Burhan. 2005. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta :
- Centhini, S, & Russel T. 2009. *Buku Pintar Sepakbola*. Jakarta: Penerbit Inovasi
- Firzani, Hendri. 2010. *Segalanya Tentang Sepakbola*. Jakarta: Erlangga.
- Fitriani (2016). *Pengaruh pemberian zig-zag run exerciser terhadap peningkatan kelincahan pada pemain persis makassar usia 9-12 tahun*. Skripsi. Fakultas Kedokteran. Universitas Hasanuddin Makassar

- Gifford, Clive. 2003. Sepak Bola Panduan Lengkap Untuk Permainan Yang Indah. Jakarta: Erlangga.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117-123.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta. PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. 2015. *Perodesiasi Program Pelatihan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hilman, M. (2016). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 5(5).
- Ismaryati. 2008. *Peningkatan Kelincahan Atlet Melalui Penggunaan Metode Kombinasi Latihan Sirkuit-Pliometrik Dan Berat Badan*. Paedagogia. Jilid 11. Nomor 1. Februari 2008. 74-89.
- Iyakrus, I. (2018). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2).
- Khalili Moghaddam, G., & Lowe, C. R. (2019). Physical activity. In Springer Briefs in Applied Sciences and Technology. https://doi.org/10.1007/978-3-030-01557-2_2
- Kurniawan, D., Nurrochmah, S., & H Paulina, F. (2016). Hubungan Antara Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Menggiring Bola Sepak Pada Siswa Usia 13-14 Tahun Ssb Unibraw 82 Malang. Pendidikan Jasmani.
- Lloyd, R. S., Faigenbaum, A. D., Stone, M. H., Oliver, J. L., Jeffreys, I., Moody, J. A., ... Myer, G. D. (2014). Position statement on youth resistance training: The 2014 International Consensus. *British Journal of*

- Löllgen, H., & Leyk, D. (2018). Exercise testing in sports medicine. *DeutschesÄrzteblatt International*, 115(24), 409.
- Malik, A. (2022). *PengaruhVariasi Latihan Small Side Games TerhadapKemampuan Passing SepakbolaPemainUsia 11-13 TahunSsbTasbiTahun 2021* (Doctoral dissertation, UNIMED).
- Nugraha, Andi Cipta. 2013. *MahirSepak Bola*. Bandung: PenerbitNuansaCendekia.
- Özgünen, K. T., Kurdak, S. S., Maughan, R. J., Zeren, C., Korkmaz, S. E. L. C. E. N., Ersöz, G., ... & Dvorak, J. (2010). Effect of hot environmental conditions on physical activity patterns and temperature response of football players. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20, 140-147.
- Prakoso, B. 2013. *MinatBermain Futsal Di JenisLapanganVinyil, Parquette, RumputSintesisdan Semen Pada PenggunaLapangandi Semarang*. (online), (<http://journal.unnes.ac.id/sju/jssf>),
- Roy, T. C., Springer, B. A., McNulty, V., & Butler, N. L. (2010). Physical fitness. *Military medicine*, 175(suppl_8), 14-20.
- Saputri, A. A. S. (2021). Analisis Program Latihan PendukungPrestasiPuncak Cabang Olahraga Bulu Tangkis di Klub Purnama Solo.
- Suciptodkk, (2000).*SepakBola*.Depdikbud: Dirjendikti
- Unnithan, V., White, J., Georgiou, A., Iga, J., & Drust, B. (2012). Talent identification in youth soccer. *Journal of Sports Sciences*. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.731515>
- Verburgh, L., Scherder, E. J. A., Van Lange, P. A. M., &Oosterlaan, J. (2014). Executive functioning in highly talented soccer players. *PLoS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0091254>
- Yunus, M. 2013. *Dasar-DasarBermainSepakbola*. Malang:UniversitasNegeri Malang.