



Analisis Komponen Kondisi Fisik Pada Siswa SSB Putra Seki Usia 12-15 Tahun Kabupaten Halmahera Selatan

Bader Amran¹, Syahril Adam², Alief Lam Akhmady³

^{1, 2, 3} Pendidikan Olahraga, (ISDIK) Institut Sains dan Kependidikan Kie Raha
Maluku Utara. Indonesia

* Correspondent: baderamran9@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Komponen Kondisi Fisik Pada Siswa SSB Putra Seki Usia 12-15 Tahun Kabupaten Halmahera Selatan yang meliputi Kecepatan, Kekuatan otot lengan, Daya tahan, Daya ledak otot tungkai, Kelincahan. penelitian ini termasuk penelitian deskriptif untuk mengetahui Komponen Kondisi Fisik Pada Siswa SSB Putra Seki Usia 12-15 Tahun Kabupaten Halmahera Selatan. instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah: tes lari sprint 60 meter untuk mengukur kecepatan, tes push up untuk mengukur kekuatan otot lengan, tes bleep test untuk mengukur daya tahan, tes vertikal jump untuk mengukur daya ledak otot tungkai, dan tes Shuthle Run untuk mengukur kelincahan. Data dianalisis dengan menggunakan rumus persentase. Berdasarkan hasil analisis penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka disimpulkan bahwa rata-rata komponen kondisi fisik Pada Siswa SSB Putra Seki Usia 12-15 Tahun Kabupaten Halmahera Selatan adalah Hasil penelitian ini menunjukkan kecepatan 4 anak masuk dalam kategori baik dengan persentase sebesar 13.33%, sedangkan kekuatan otot lengan 16 anak masuk dalam kategori baik dengan persentase sebesar 53.33%, kekuatan otot lengan 3 anak masuk dalam kategori kurang dengan persentase 10.00%, daya tahan (vo2max) 7 anak masuk dalam kategori baik dengan persentase sebesar 23.33%, daya ledak otot tungkai untuk kategori baik sekali yaitu 2 siswa, atau dengan persentase sebesar 6.67%, dan kelincahan 9 anak masuk dalam kategori kurang dengan persentase 30.00%.

Kata Kunci: Kecepatan, Kekuatan Otot Lengan, Daya Tahan, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan

PENDAHULUAN

Akhir-akhir ini, sepakbola menjadi suatu olahraga yang begitu populer diberbagai belahan dunia termasuk juga di Indonesia dan sudah tidak asing lagi terdengar di telinga kita. Semua orang suka dengan sepakbola baik itu orang tua, dewasa hingga anak-anak, tidak hanya laki-laki saja yang gemar dengan olahraga ini bahkan perempuan pun suka dengan sepakbola. Menjamurnya permainan sepakbola telah merambah ke semua daerah di tanah air, tidak hanya di daerah perkotaan tetapi di daerah pedesaan juga sering memainkan olahraga sepakbola.

Permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah

kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerja tim yang baik. Untuk mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu.(Bayu, 2017)

Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga, disamping penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental adalah kondisi fisik. Seberapa besar penting dan pengaruhnya terhadap pencapaian suatu pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga. Di sisi lainnya banyak pula cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik.

Kondisi fisik adalah suatu kemampuan seseorang dalam mengatur aktivitas fisik yang memfungsikan semua organ tubuh untuk dapat mendukung aktivitas gerak sesuai dengan kapasitas jasmani yang dimiliki. Kondisi fisik yang baik penting dimiliki oleh atlet agar dapat digunakan dalam situasi yang memerlukan aktivitas organ tubuh dengan intensitas yang tinggi. Contohnya seperti Atlet sepakbola yang memiliki kondisi fisik yang prima dimana nantinya akan sangat berpengaruh pada performa atlet tersebut dalam suatu bertanding di lapangan.(Milana et al., 2022)

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan melalui observasi, yang terjadi di lapangan adalah tingkat kondisi fisik yang dimiliki Siswa SSB Putra Seki Usia 12-15 sebagian besar masih kurang maksimal, hal ini dapat dilihat saat bermain, pemain cepat mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga tidak dapat mempertahankan kebugarannya yang mengakibatkan kurang fokusnya pemain ketika sedang bertanding di lapangan, hal ini disebabkan karena salah satunya faktor kondisi fisik pemain yang kurang baik. Untuk mencapai salah satu tuntutan fisik atlet dalam permainan sepakbola maka diperlukan suatu latihan yang teratur dan terprogram dengan baik untuk meningkatkan kondisi fisik pemain.

Memperhatikan berbagai macam masalah di atas maka peneliti memberi batasan agar peneliti lebih fokus terhadap Analisis Komponen Kondisi Fisik yang dimaksud adalah : Kecepatan, Kekuatan Otot Lengan, Daya Tahan, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan Pada Sisiwa SSB Putra Seki Usia 12-15 Tahun Kabupaten Halmahera Selatan.

Berdasarkan urain diatas, maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah sebagai berikut adalah: Bagaimana Analisis Komponen Kondisi Fisik Pada Sisiwa SSB Putra Seki Usia 12-15 Tahun Kabupaten Halmahera Selatan?

Tujuan yang ingin dicapai peneliti adalah untuk mengetahui : Analisis Komponen Kondisi Fisik Pada Sisiwa SSB Putra Seki Usia 12-15 Tahun Kabupaten Halmahera Selatan.

METODE

Metode penelitian merupakan faktor penting yang sangat menentukan hasil penelitian. Seorang peneliti terlebih dahulu harus betul-betul memahami prosedur penelitian yang akan dilaksanakan, sehingga penelitiannya akan berjalan dengan lancar. Sesuai dengan hal itu, dalam melaksanakan penelitian diperlukan metode tertentu. Penggunaan metode dalam suatu penelitian harus tepat dan

mengarah pada tujuan penelitian agar hasil yang diperoleh sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Metode penelitian merupakan syarat pokok dalam sebuah penelitian. (Saputra et al., 2014).

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah sumber yang dapat memberikan informasi, dipilih secara *purposive* dan pelaksanaannya sesuai dengan *purpose* atau tujuan tertentu. Dalam penelitian kualitatif dikenal dengan istilah subjek penelitian. Subjek penelitian dalam penelitian kualitatif disebut dengan istilah informan, yaitu orang yang memberikan informasi mengenai data yang diinginkan peneliti berkaitan dengan penelitian yang sedang dilaksanakan.

Variabel Penelitian

Penelitian Sesuai dengan desain penelitian tersebut, maka variabel dalam penelitian ini adalah profil kondisi fisik pemain sepakbola di SSB Putra Seki Desa Tomori Kabupaten Halmahera Selatan. Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut, Kondisi fisik adalah kemampuan pemain sepakbola di Perkumpulan Sepakbola di SSB Putra Seki Kabupaten Halmahera Selatan.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa tes dan pengukuran. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2013: 308). Pada saat mengambil data, diawali dengan memberikan pemanasan kepada testi untuk menghindari resiko terkena cedera saat melakukan tes, untuk kemudian diberikan penjelasan mengenai petunjuk dalam melakukan tes. Setiap item tes dilakukan hanya diambil nilai atau hasil yang terbaik.(Budiman, 2017)

Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realitas yang ada tentang Analisis Komponen Kondisi Fisik Pada siswa SSB Putra Seki di Kabupaten Halmahera Selatan. Hal-Sel. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif. Statistik ini ditujukan untuk mengumpulkan data, menyajikan data, dan menentukan nilai.(Denzin, 2017)

Hasil penelitian dituangkan dalam 5 kategori, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dan dinyatakan dalam bentuk kualitatif dengan persentase Menurut Anas Sudijono (2009: 174) pengkategorian berdasarkan Mean dan Standar Deviasi adalah sebagai berikut:

1.menghitung nilai rata-rata.

Untuk menghitung nilai rata-rata penulis menggunakan rumus sebagai berikut.

Keterangan :

$$S = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

Untuk hasil akan diambil yang positif, diman s= simpangan baku untuk sampel, untuk populasi notasinya. Pangkat dua dari simpangan baku s² variabel populasi.

Adalah varians untuk sampel σ² untuk varians populasi.

M=Mean

= SD= Standar devisi

Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan sebagai pembahasan atas permasalahan yang diajukan dengan mengacau pada standar kemampuan kondisi fisik pada sepakbola yang sudah ditentukan.

$P=x100\%$

Keterangan :

p= Angka presentase

F= Frekuensi yang sedang dicari presentase

N= Number of case (jumlah) dalam

No	Rentang Norma	Kategori
1	$X > M + 1,5 SD$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD - X, M + 0,5 SD$	Cukup
4	$M - 1,5 SD - X, M - 0,5 SD$	Kurang Baik
5	$X, M - 1,5 SD$	Sangat Baik

Tabel 1. Nomor Nila Katagori (Strajhar et al., 2016)

HASIL

Variabel penelitian ini adalah kemampuan komponen bermain sepakbola yang terdiri tes kondisi fisik dari tes, lari 60 meter, kekuatan otot lengan, daya tahan, vertical jump, kelincahan. Pada Sisiwa SSB Putra Seki Usia 12-15 Tahun Kabupaten Halmahera Selatan. Standar tingkat kemampuan sepakbola dibuat berdasarkan data dari tes kemampuan Kodisi fisik Sisiwa SSB Putra Seki Usia 12-15 Tahun. Tes yang digunakan yaitu tes lari 60 meter, kekuatan otot lengan, daya tahan, vertical jump, kelincahan .

Data yang diperoleh dari tes tersebut digunakan untuk mengkategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, sangat kurang.

Tabel 4.2. Deskriptif Data Tes Kondisi Fisik Sepakbola Ssb Putra Seki

Deskriptif	Kecepatan	Kekuatan otot lengan	Daya tahan	Daya ledak otot tungkai	Kelincahan
Jumlah	288.99	581	948.8	1356	158.08
Rata-rata	9.63	19.37	31.63	45.20	5.27
Standar deviasi	0.99	3.85	3.10	9.18	0.41
Nilai tinggi	11.95	27	37.1	67	6.07
Nilai rendah	8.27	10	26.8	29	4.38
Rentang	3.68	17	10.3	38	1.69

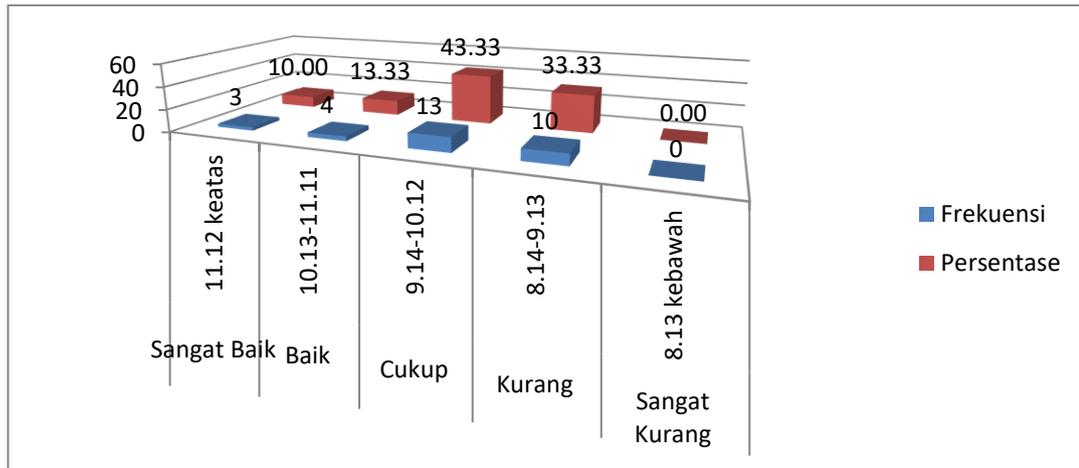
Berdasarkan table 4.2 diatas hasil kecepatan kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian yaitu skor rata-rata adalah 9.63, standar deviasi adalah 0.99, nilai tertinggi adalah 11.95, nilai terendah adalah 8.27, rentang adalah 3.68, dan jumlahnya adalah 2.88.99, hasil kekuatan otot lengan kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian yaitu skor rata-rata adalah 19.37, standar deviasi adalah 3.85, nilai tertinggi adalah 27, nilai terendah adalah 10, rentang adalah 17, dan jumlahnya adalah 581, hasil daya tahan kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian yaitu skor rata-rata adalah 31.63, standar deviasi adalah 3.10, nilai tertinggi adalah 37.1, nilai terendah adalah 26.8, rentang adalah 10.3, dan jumlahnya adalah 948.8, hasil daya ledak tungkai kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian yaitu skor rata-rata adalah 45.20, standar deviasi adalah 9.18, nilai tertinggi adalah 67, nilai terendah adalah 29, rentang adalah 38, dan jumlahnya adalah 1356, hasil kelincahan kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian yaitu skor rata-rata adalah 5.27, standar deviasi adalah 0.41, nilai tertinggi adalah 6.07, nilai terendah adalah 4.38, rentang adalah 1.69, dan jumlahnya adalah 158.08.

Hasil Tes Tes Kecepatan Lari 60 Meter

Rentang Norma	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
$X > M + 1,5 SD$	Sangat Baik	11.12 keatas	3	10.00
$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik	10.13-11.11	4	13.33
$M - 0,5 SD - X, M + 0,5 SD$	Cukup	9.14-10.12	13	43.33
$M - 1,5 SD - X, M - 0,5 SD$	Kurang	8.14-9.13	10	33.33
$X, M - 1,5 SD$	Sangat Kurang	8.13 kebawah	0	0.00
		Jumlah	30	100

Data tabel di atas menunjukkan hasil tes kemampuan lari 60 meter Sisiwa SSB Putra Seki Usia 12-15 Tahun Kabupaten Halmahera Selatan. 4 anak masuk dalam kategori baik dengan persentase sebesar 13.33%, 13 anak masuk dalam kategori cukup dengan persentase 43.33%, dan 10 anak masuk dalam kategori kurang dengan persentase 33.33%. Sedangkan untuk kategori baik sekali yaitu 3 siswa, atau dengan persentase sebesar 10,00%, 10 anak masuk dalam kategori sangat kuran 0 atau presentase 00,00 Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan lari 60 meter siswa Putra Seki Usia 12-15 Tahun Kabupaten Halmahera Selatan. Masuk dalam kategori baik 4 dengan jumlah persentase sebesar 13.33%. Adapun hasil perhitungan tes passing dalam gambar sebagai berikut:

Diagram Hasil Kecepatan Lari *Sprint* 60 Meter



4.1 diagram hasil tes lari 60 meter

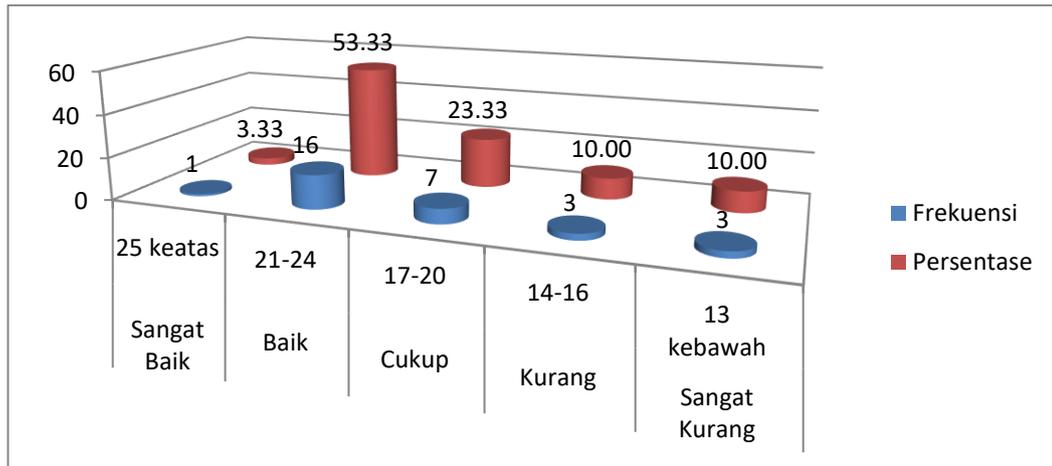
2. Tes kekuatan otot lengan

HASIL TES KEKUATAN OTOT LENGAN

No	Rentang Norma	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	$X > M + 1,5 SD$	Sangat Baik	25 keatas	1	3.33
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik	21-24	16	53.33
3	$M - 0,5 SD - X, M + 0,5 SD$	Cukup	17-20	7	23.33
4	$M - 1,5 SD - X, M - 0,5 SD$	Kurang	14-16	3	10.00
5	$X, M - 1,5 SD$	Sangat Kurang	13 kebawah	3	10.00
Jumlah				30	100

Data tabel di atas menunjukkan hasil tes Tes kekuatan otot lengan Sisiwa SSB Putra Seki Usia 12-15 Tahun Kabupaten Halmahera Selatan. 16 anak masuk dalam kategori baik dengan persentase sebesar 53.33%, 7 anak masuk dalam kategori cukup dengan persentase 23.33%, dan 3 anak masuk dalam kategori kurang dengan persentase 10.00%. Sedangkan untuk kategori baik sekali yaitu 1 siswa, atau dengan persentase sebesar 3.33%, 3 anak masuk dalam kategori kurang atau persentase 10,00 Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat Tes kekuatan otot lengan siswa Putra Seki Usia 12-15 Tahun Kabupaten Halmahera Selatan masuk dalam kategori baik dengan jumlah persentase sebesar 53.33%. Adapun hasil perhitungan tes passing dalam gambar sebagai berikut:

Diagram Hasil Tes Otot Lengan



Tabel 4.2 digram hasil tes kekuatan otot lengan

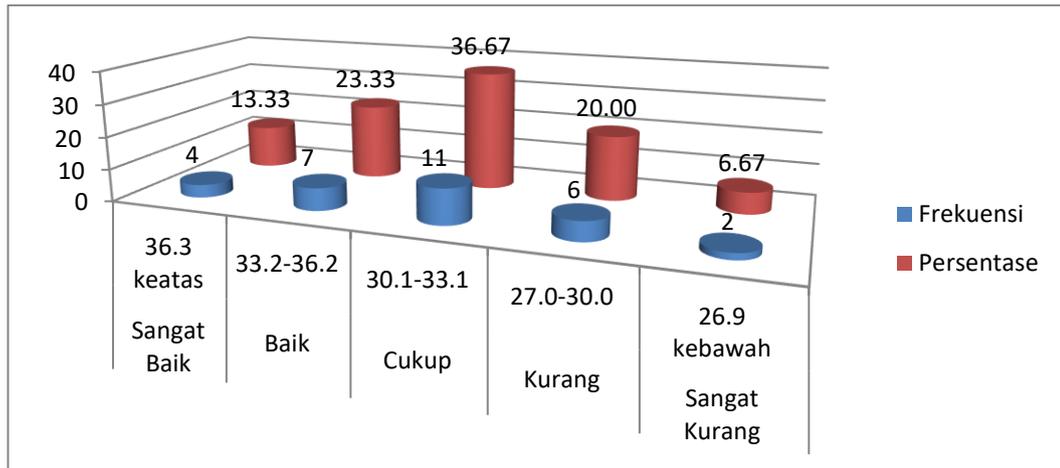
3. daya tahan (vo2max)

HASIL TES DAYA TAHAN (VO2max)

No	Rentang Norma	Kategori	Nilai	F	Persentase
1	$X > M + 1,5 SD$	Sangat Baik	36.3 keatas	4	13.33
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik	33.2-36.2	7	23.33
3	$M - 0,5 SD - X, M + 0,5 SD$	Cukup	30.1-33.1	11	36.67
4	$M - 1,5 SD - X, M - 0,5 SD$	Kurang	27.0-30.0	6	20.00
5	$X, M - 1,5 SD$	Sangat Kurang	26.9 kebawah	2	6.67
Jumlah				30	100

Data tabel di atas menunjukkan hasil tes daya tahan (vo2max) Sisiwa SSB Putra Seki Usia 12-15 Tahun Kabupaten Halmahera Selatan. 7 anak masuk dalam kategori baik dengan persentase sebesar 23.33%, 11 anak masuk dalam kategori cukup dengan persentase 36.67%, dan 6 anak masuk dalam kategori kurang dengan persentase 20.00%. Sedangkan untuk kategori baik sekali yaitu 4 siswa, atau dengan persentase sebesar 13.33%, 6 anak masuk dalam kategori kurang atau presentase 20,00 Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat hasil tes daya tahan (vo2max) siswa Putra Seki Usia 12-15 Tahun Kabupaten Halmahera Selatan masuk dalam kategori baik dengan jumlah persentase sebesar 23.33%. Adapun hasil perhitungan tes passing dalam gambar sebagai berikut:

Diagram Hasil Tes Daya Tahan (VO2max)



Tabel 3.3 diagram hasil tes daya tahan (vo2max)

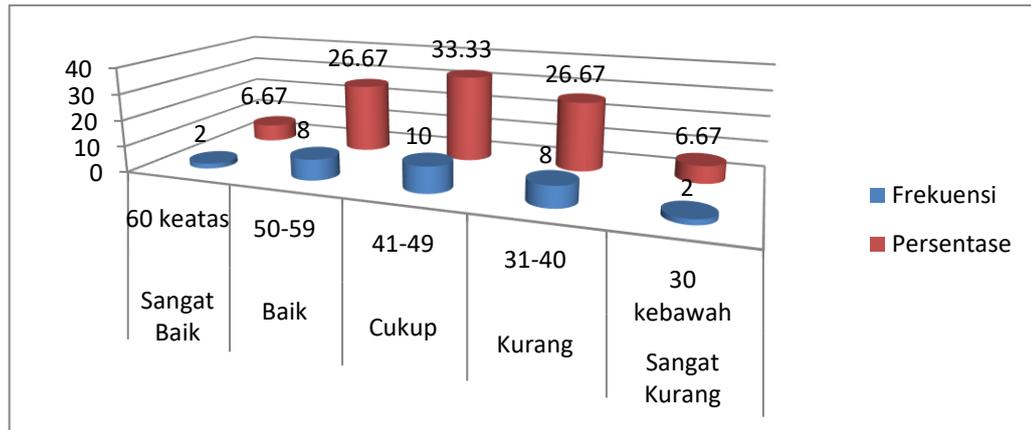
4. Tes power otot tungkai (vertical jump)

HASIL TES POEWR OTOT TUNGKAI

No	Rentang Norma	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	$X > M + 1,5 SD$	Sangat Baik	60 keatas	2	6.67
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik	50-59	8	26.67
3	$M - 0,5 SD - X, M + 0,5 SD$	Cukup	41-49	10	33.33
4	$M - 1,5 SD - X, M - 0,5 SD$	Kurang	31-40	8	26.67
5	$X, M - 1,5 SD$	Sangat Kurang	30 kebawah	2	6.67
Jumlah				30	100

Data tabel di atas menunjukkan hasil Tes power otot tungkai Sisiwa SSB Putra Seki Usia 12-15 Tahun Kabupaten Halmahera Selatan. 8 anak masuk dalam kategori baik dengan persentase sebesar 26.67%, 10 anak masuk dalam kategori cukup dengan persentase 33.33%, dan 8 anak masuk dalam kategori kurang dengan persentase 26.67%. Sedangkan untuk kategori baik sekali yaitu 6 siswa, atau dengan persentase sebesar 6.67%, 8 anak masuk dalam kategori kurang atau presentase 26.76%. Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat hasil Tes power otot tungkai siswa Putra Seki Usia 12-15 Tahun Kabupaten Halmahera Selatan. masuk dalam kategori baik dengan jumlah persentase sebesar 26.67%. Adapun hasil perhitungan tes passing dalam gambar sebagai berikut:

DIAGRAM HASIL TES POWER OTOT TUNGKAI



Tabel 4.4 diagram hasil power otot tungkai

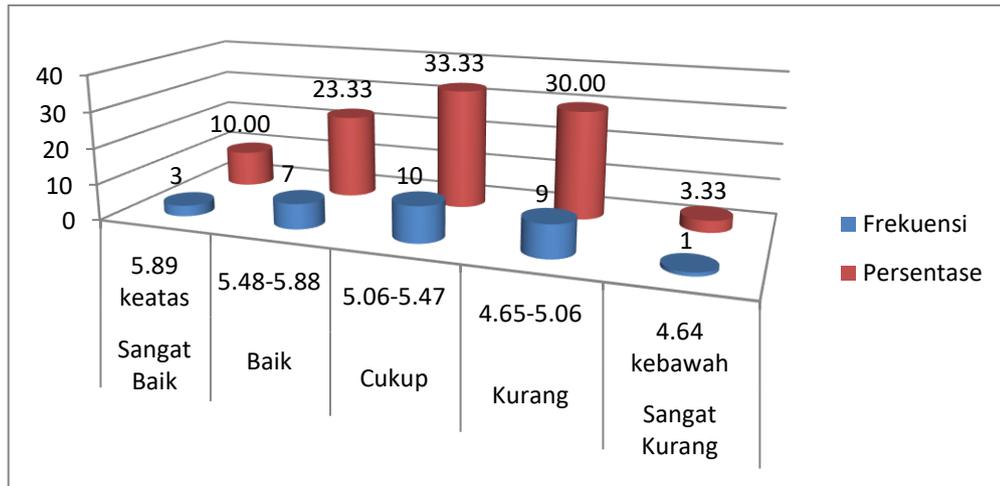
5. Tes kelincahan

HASIL TES KELINCAHAN

No	Rentang Norma	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	$X > M + 1,5 SD$	Sangat Baik	5.89 keatas	3	10.00
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik	5.48-5.88	7	23.33
3	$M - 0,5 SD - X, M + 0,5 SD$	Cukup	5.06-5.47	10	33.33
4	$M - 1,5 SD - X, M - 0,5 SD$	Kurang	4.65-5.06	9	30.00
5	$X, M - 1,5 SD$	Sangat Kurang	4.64 kebawah	1	3.33
Jumlah				30	100

Data tabel di atas menunjukkan hasil Tes kelincahan Sisiwa SSB Putra Seki Usia 12-15 Tahun Kabupaten Halmahera Selatan. 7 anak masuk dalam kategori baik dengan persentase sebesar 23,33%, 10 anak masuk dalam kategori cukup dengan persentase 33.33%, dan 9 anak masuk dalam kategori kurang dengan persentase 30.00%. Sedangkan untuk kategori baik sekali yaitu 3 siswa, atau dengan persentase sebesar 10.00%, 1 anak masuk dalam kategori sangat kurang atau presentase 3.33% Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat hasil Tes kelincahan siswa Putra Seki Usia 12-15 Tahun Kabupaten Halmahera Selatan masuk dalam kategori baik dengan jumlah persentase sebesar 23.33%. Adapun hasil perhitungan tes passing dalam gambar sebagai berikut:

DIAGRAM HASIL TES KELINCAHAN



Tabel 5.5 diagram hasil tes kelincahan

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka disimpulkan bahwa rata-rata komponen kondisi fisik Pada Siswa SSB Putra Seki Usia 12-15 Tahun Kabupaten Halmahera Selatan adalah Hasil penelitian ini menunjukkan kecepatan lari (*sprint*) 60 meter siswa SSB Putra Seki usia 12-15 tahun, 13 anak masuk dalam kategori cukup dengan persentase 43.33%, sedangkan kekuatan otot lengan (*push up*) 16 anak masuk dalam kategori baik dengan persentase sebesar 53.33%, Hasil tes daya tahan (*bleef test*) Siswa SSB Putra Seki, 11 anak masuk dalam kategori cukup dengan persentase 36.67%, hasil Tes daya ledak otot tungkai (*vertikal jump*) Siswa SSB Putra Seki Usia 12-15 Tahun Kabupaten Halmahera Selatan, 10 anak masuk dalam kategori cukup dengan persentase 33.33%, hasil Tes kelincahan (*shuthle run*) Siswa SSB Putra Seki Usia 12-15 Tahun Kabupaten Halmahera Selatan. 10 anak masuk dalam kategori cukup dengan persentase 33.33%, dan “cukup” 12 anak masuk dalam kategori cukup dengan persentase 33.33%.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiman, R. D. (2017). *Perbedaan Tingkat Kecepatan, Kelincahan Dan Menggiring Bola Antara Pemain Depan Dan Pemain Belakang Siswa U-16 Sekolah Sepak Bola (Ssb) Baturetno Dalam Permainan Sepak Bola. Pend. Kepeleatihan Olahraga-SI, 1(4).*
- Bayu, I. M. A. (2017). Profil Tingkat VO2 MAX Pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Palembang Muda. *Wahana Didaktika, Jurnal Ilmu Kependidikan, 15(3), 103–112.* univpgri-palembang.ac.id/e_jurnal/index.php/didaktika/article/view/1437
- Denzin, L. (2017). *Bab III Metode Penelitian 3.1. Desain Penelitian Desain Penelitian Ini Adalah. 27–34.*
- Milana, M., Yunus, M., & Widiawai, P. (2022). Survei Kondisi Fisik Atlet U 16 SSB Porwing Putri Kab. Banyuwangi. *Sport Science and Health, 4(7), 608–615.* <https://doi.org/10.17977/um062v4i72022p608-615>

Srajhar,P.,Schind,Y.,Liakoni,E.,Dolder,P.C.,Retssch,K.,Krastxchmar,D.V.,Oder
mmat,A.,Liechit,M.E.,R.,No.,N.,C.,Oramas,C.V.,Lengford,D.J.,BaileyA.,L.,
Chanda,
M.L.,Clarke,S.E.,Drommond,T.E.,i.nlm.nih.gov/pubmnd/26849997%0Ahhttp:
//doi.wiley.com/10.1111/jne.12374

Saputra, M., Insanisty, B., & Pujianto, D. (2014). *Analisis tingkat ketrampilan gerak dasar sepak bola siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di sma n 3 kaur tengah tahun ajaran 2013/2014*. 3–45.