

## **ANALISIS KONDISI FISIK WASIT SEPAK BOLA KABUPATEN LUWU TAHUN 2022**

**Arazzaq Fedra<sup>1\*</sup>, Etno Setyagraha<sup>2</sup>, Abdul Rahman<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Jl. Wijaya Kusuma No. 14, Banta-Bantaeng, Rapocini, Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia.

[asa.fedra14@gmail.com](mailto:asa.fedra14@gmail.com)

---

### **Abstract**

*In a football match there is a referee who acts as a referee and leads the way of a football match. Therefore, a football referee must have a good physical condition will be able to display the referee's performance well to the maximum in making a decision when presiding over a match. This study aims to determine the physical condition of the Luwu district soccer referee in 2022. This research is a quantitative descriptive study using the test method, the instrument used from the FIFA High Intensity Interval Training (HIIT) namely: 6 x 40 meter sprint and run interval 40 x 75 meters/walk 25 meters to measure running speed and cardiovascular endurance. The sample used in this study amounted to 8 people. The data analysis technique used in this research is descriptive and percentage. The results of the research on the physical condition of the Luwu Regency soccer referee in 2022 in the element of speed, namely the less category (0%) with 0 respondents, in the good category (12.5%) with 1 respondent and in the very good category (87.5%) with 7 respondents. And the results of research on the physical condition of the Luwu Regency soccer referee in 2022 in the element of endurance, namely the less category (62.5%) with 5 respondents, in the good category (0%) with 0 respondents and in the very good category (37.5%) with 3 respondents. It can be concluded that the physical condition of the Luwu district soccer referee in 2022 on the element of speed is in the very good category, and on the element of endurance it is in the less category.*

### **Abstrak**

Dalam pertandingan sepakbola terdapat seorang wasit yang bertindak sebagai pengadil dan memimpin jalannya suatu pertandingan sepakbola. Oleh karena itu seorang wasit sepak bola harus memiliki kondisi fisik yang baik akan mampu menampilkan penampilan wasit dengan baik secara maksimal dalam mengambil sebuah keputusan saat memimpin suatu pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik wasit sepak bola kabupaten luwu tahun 2022. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan metode tes, instrument yang di gunakan dari High Intensity Interval Training (HIIT) FIFA yakni: sprint 6 x 40 meter dan interval lari 40 x 75 meter/berjalan 25 meter untuk mengukur kecepatan lari dan daya tahan kardiovasular. Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 8 orang. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dan persentase. Hasil penelitian mengenai kondisi fisik wasit sepak bola Kabupaten Luwu tahun 2022 dalam unsur kecepatan yaitu kategori kurang (0%) dengan 0 responden, pada kategori baik (12.5% ) dengan 1 responden dan pada kategori sangat baik (87.5%) dengan 7 responden. Dan hasil penelitian mengenai kondisi fisik wasit sepak bola Kabupaten Luwu tahun 2022 dalam unsur daya tahan yaitu kategori kurang (62.5%) dengan 5 responden, pada kategori baik (0%) dengan 0 responden dan pada kategori sangat baik (37.5%) dengan 3 responden. Hal ini bisa disimpulkan bahwa kondisi fisik wasit sepak bola kabupaten luwu tahun 2022 pada unsur kecepatan masuk dalam kategori sangat baik, dan pada unsur daya tahan masuk dalam kategori kurang.

## PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan permainan yang menggunakan bola besar yang dimainkan oleh dua tim yang diperkuat oleh pemain berjumlah 11 orang setiap tim yang menggunakan teknik seperti *passing, dribbling, shooting* dan mempunyai tujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan sebanyak mungkin agar dapat memenangkan pertandingan. Dalam pertandingan sepakbola terdapat seorang wasit yang bertindak sebagai pengadil dan memimpin jalannya suatu pertandingan sepakbola. yakni diantaranya, wasit, asisten wasit 1, asisten wasit 2 dan wasit cadangan yang berfungsi membantu memudahkan kinerja wasit. Dalam buku *Low Of The Game FIFA* dijelaskan dalam peraturan permainan pasal 5 tentang wasit adalah “Wasit yang memimpin pertandingan berjumlah satu orang, dibantu orang sebagai hakim garis (asisten wasit), dan juga dibantu wasit cadangan yang membantu apabila terjadi pergantian pemain dan mengumumkan tambahan waktu” (FIFA, 2018). Jika tidak ada wasit yang memimpin pada saat pertandingan sepakbola, maka pertandingan tidak akan berjalan sesuai dengan aturan yang berlaku. Wasit yang memimpin pertandingan diharapkan dapat menjalankan tugasnya dengan baik dan benar, selalu membela keadilan dan memenuhi tanggung jawabnya. Beberapa keputusan wasit sering kali tidak dapat diterima baik oleh pemain, pelatihan maupun pendukung tim yang tertekan sehingga menimbulkan protes berlebihan dan bahkan seringnya terjadi pemukulan kepada wasit. Hal tersebut tidak menghalangi kemajuan wasit, tapi merupakan suatu tantangan yang harus dihadapi wasit untuk menjaga wibawa dan kredibilitasnya.

Wasit sepakbola juga harus benar-benar fokus dan fit dalam menjalankan tugasnya dalam memimpin pertandingan dengan durasi waktu 2 x 45 menit agar berdampak positif saat memimpin pertandingan. Jika fisik wasit fit, wasit bisa tetap tenang dan fokus pada pertandingan serta mengambil keputusan tanpa ragu-ragu. Keadaan kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi aspek psikologis seperti peningkatan motivasi kerja, semangat kerja, kepercayaan diri, ketelitian dan sebagainya.

Menurut (Kardjono, 2008), Kondisi fisik merupakan suatu kemampuan fisik seseorang yang menyatakan bahwa dirinya sudah siap untuk melaksanakan aktivitas dan tugas yang diberikan. Menurut Syafruddin (2008) dalam (Sibarani, 2018) kondisi fisik bukan hanya diperuntukkan untuk pemain tetapi wasit sepakbola juga harus memiliki kondisi fisik yang baik untuk memimpin jalannya suatu pertandingan sepakbola. Berbeda dengan pemain yang membutuhkan kondisi fisik yang baik untuk mencapai prestasi tertinggi. Unsur-unsur kondisi fisik yaitu daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi. Beberapa komponen fisik biasanya disesuaikan dengan olahraga tertentu karena setiap olahraga biasanya membutuhkan beberapa komponen kondisi fisik yang dominan. Seperti halnya dengan wasit sepak bola juga harus memiliki kondisi fisik yang prima, agar bisa tetap tenang dan fokus dalam menjalankan tugasnya memimpin jalannya suatu pertandingan sepak bola. Adapun unsur kondisi fisik yang dominan dalam mempengaruhi pencapaian prestasi wasit sepak bola yaitu unsur kecepatan dan daya tahan.

Kecepatan sangat penting bagi setiap wasit sepak bola, karena setiap wasit sepak bola yang memiliki kecepatan yang baik akan selalu berada didekat bola dan posisi terjadinya suatu pelanggaran dalam pertandingan dan wasit akan memimpin pertandingan sepakbola selama 2 x 45 menit bahkan bisa terjadi perpanjangan waktu selama 2 x 15 menit, sehingga seorang wasit sepakbola memang membutuhkan daya tahan yang baik.

Jika wasit memimpin pertandingan dilengkapi dengan aturan permainan, mental, kondisi fisik yang baik, maka wasit dengan mudahnya memimpin pertandingan agar berjalan dengan baik. Ini semua akan membantu terselenggaranya pertandingan yang berkualitas sehingga mendukung prestasi sepakbola.

Dari beberapa uraian di atas, adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik wasit sepakbola Kabupaten Luwu, sehingga

dari hasil penelitian ini dapat menghasilkan suatu kesimpulan yang dapat menjadi langkah antisipasi dan evaluasi untuk perkembangan wasit sepakbola di Kabupaten Luwu tahun 2022.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu survei, pelaksanaan penelitian ini pada tanggal 27 Maret 2022, Dan dilaksanakan di Lapangan. Andi Djemma Belopa, Kabupaten Luwu.

Populasi penelitian ini diambil pada wasit sepak bola kabupaten Luwu yang aktif memimpin pertandingan yang berjumlah 11 orang, dan menggunakan Teknik *Convenience Sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana peneliti mengumumkan kriteria dan peserta memilih sendiri jika mereka ingin berpartisipasi. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 8 responden.

Pelaksanaan Tes kecepatan lari 6 x 40 meter ( *sprint* )yaitu Peserta berdiri di belakang garis *start* dengan jarak 1,5meter dan menggunakan *start* melayang. Pada saat peserta sudah menyentuh garis *start*, dengan itu bendera diangkat oleh *starter* dan waktu mulai dihitung oleh *timer*, peserta berusaha berlari secepat mungkin untuk mencapai garis *finish*. Tiap-tiap peserta melakukan 6 kali pengulangan dengan jarak tempuh 40 meter, dengan waktu <6,4 detik dan diikuti dengan pemulihan 1.30 menit untuk berjalan kembali ke tempat *start*.

Table 1. Kriteria waktu yang digunakan untuk tes kecepatan

Waktu	Kategori
<6,4 detik	Sangat baik
6,4 detik	Baik
>6,4 detik	Kurang

(Sumber: FIFA *fitnes tes for refeeres and asisten refeeres* )

Pelaksanaan Tes daya tahan 40 x 75meter ( *Interval test* ) yaitu Peserta siap-siap mengambil *start* melayang, pada saat peluit dibunyikan dan bendera diangkat oleh *starter*, maka peserta mulai berlari sampai ke *finish* yang telah ditentukan jarak tempuh 75 meter dengan durasi waktu 17 detik. Sampai pada garis *finish*, peserta melakukan pemulihan dengan berjalan menuju garis *start* yang kedua dengan jarak 25 meter, dengan durasi 22 detik. Dan begitu juga seterusnya sampai tiap-tiap peserta melakukan 40 kali *start*.

Table 2. Kriteria waktu yang digunakan untuk tes daya tahan

Waktu	Kategori
<15 detik	Sangat baik
15 detik	Baik
>15 detik	Kurang

(Sumber: FIFA *fitnes tes for refeeres and asisten refeeres* )

Dalam penelitian ini pengumpulan datanya menggunakan metode survei tes dengan teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur kecepatan lari 6 x 40 meter dengan waktu rata-rata < 6,4 detik dan diikuti dengan pemulihan 60 detik untuk berjalan kembali ke tempat *start*. Sedangkan tes daya tahan 40 x 75 meter dengan waktu rata-rata 15 detik, diikuti dengan pemulihan 20 detik untuk berjalan dengan jarak 25 meter menuju ke

tempat *start* yang kedua dan seterusnya. (Kedua tes diatas berdasarkan petunjuk Tes kebugaran FIFA untuk mengukur kondisi fisik resmi pertandingan).

Teknik analisis data penelitian ini menggunakan Analisis Deskriptif yang dimaksud adalah untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian untuk dapat menafsirkan dan memberi makna tentang kondisi fisik wasit sepak bola kabupaten luwu tahun 2022 yang meliputi rata-rata, standar, deviasi, variasi, nilai minum dan nilai maksimum.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil Penelitian**

#### **1. Kecepatan**

Tabel 3. Deskripsi hasil penelitian Tes Kecepatan

<b>N</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>St.Dev</b>	<b>Total/Sum</b>	<b>Rata-rata</b>
8	5.16	6.46	0.40	44.23	5.23

Dari tabel 4.1 diatas bahwa hasil tes Sprint 6 x 40 meter untuk mengukur kecepatan lari pada wasit sepak bola kabupaten Luwu tahun 2022, dengan jumlah sampel / N 8 Sampel diperoleh nilai terkecil (Minimum) sebesar 5.16 , nilai terbesar (Maximum) 6.46 , untuk nilai sum (jumlah hasil) diperoleh 44.23, nilai mean (rata-rata) diperoleh 5.23, Sedangkan nilai tengah dari nilai terkecil dan nilai terbesar (St.Dev) diperoleh 0.40.

Tabel 4. Frekuensi hasil penelitian Tes Kecepatan

<b>Waktu</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>	<b>Kategori</b>
< 6.4 detik	7	87.5%	Sangat Baik
6.4 detik	1	12.5%	Baik
> 6.4 detik	-	-	Kurang

Berdasarkan tabel 4.2 diatas diketahui kondisi fisik wasit sepak bola Kabupaten Luwu tahun 2022 yaitu 7 wasit dalam kategori sangat baik 87.5%, dikarenakan wasit tersebut memiliki badan yang ideal, sedangkan 1 wasit pada kategori baik 12.5%, diakibatkan memiliki badan kurang ideal dan kategori kurang 0%.

#### **2. Daya Tahan**

Tabel 5. Deskripsi hasil penelitian Tes Daya Tahan

<b>N</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>St.Dev</b>	<b>Total/Sum</b>	<b>Rata-rata</b>
8	14.42	15.61	0.42	120.9	15.11

Dari tabel 4.3 bahwa hasil tes Interval lari 40 x 75 meter / berjalan 25 meter untuk mengukur daya tahan pada wasit sepak bola kabupaten Luwu tahun 2022 dengan jumlah sampel / N 8 Sampel diperoleh nilai terkecil (Minimum) sebesar 14.42, nilai terbesar (Maximum) diperoleh 15.61 , untuk nilai sum (jumlah hasil) diperoleh 120.9 nilai mean (rata-rata) diperoleh 15.11, Sedangkan nilai tengah dari nilai terkecil dan nilai terbesar (St.Dev) diperoleh 0.42.

Tabel 6. Frekuensi hasil penelitian Tes Daya Tahan

Waktu	Frekuensi	Persentase	Kategori
< 15 detik	3	37.5%	Sangat Baik
15 detik	-	-	Baik
> 15 detik	5	62.5%	Kurang

Berdasarkan tabel 4.4 diatas diketahui kondisi fisik wasit sepak bola Kabupaten Luwu tahun 2022 yaitu 3 wasit dalam kategori sangat baik 87.5%, dikarenakan umur wasit tersebut masih muda, sedangkan 5 wasit dalam kategori kurang 62.5%, diakibatkan umur wasit tersebut sudah menua sehingga kualitas pernafasan menurun.

## B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik wasit sepak bola kabupaten Luwu, sehingga dari hasil penelitian ini dapat menghasilkan suatu kesimpulan yang dapat menjadi langkah antisipasi dan evaluasi untuk perkembangan wasit sepak bola di kabupaten Luwu.

Karjono (2008), menjelaskan keadaan kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi aspek psikologis seperti peningkatan motivasi kerja, semangat kerja, kepercayaan diri, ketelitian dan sebagainya.

Secara umum kondisi fisik yang dibutuhkan dalam setiap cabang olahraga adalah sama, artinya setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik dalam upaya mencapai prestasi yang optimal. Kondisi fisik bukan hanya diperuntukkan untuk pemain tetapi wasit sepak bola juga harus memiliki kondisi fisik yang prima, agar bisa tetap tenang dan fokus dalam menjalankan tugasnya memimpin jalannya suatu pertandingan sepak bola.

Dan dalam penelitian ini, peneliti membahas dan menyajikan unsur kondisi fisik yang dominan dalam mempengaruhi penampilan wasit sepak bola yaitu unsur kecepatan dan daya tahan. Seperti penelitian yang relevan yang dilakukan oleh Kusuma K, C, A (2016), mengatakan unsur kondisi fisik yang lebih dominan dalam pencapaian prestasi wasit sepak bola yaitu kecepatan dan daya tahan kardiovaskular.

Kecepatan sangat penting bagi setiap wasit sepak bola, karena setiap wasit sepak bola yang memiliki kecepatan yang baik akan selalu berada didekat bola dan posisi terjadinya suatu pelanggaran dalam pertandingan dan wasit akan memimpin pertandingan sepak bola selama 2 x 45 menit bahkan bisa terjadi perpanjangan waktu selama 2 x 15 menit, sehingga seorang wasit sepak bola memang membutuhkan daya tahan yang baik.

Berikut peneliti sajikan tingkat Kondisi fisik wasit sepak bola Kabupaten Luwu tahun 2022 :

### 1. Kecepatan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Kondisi fisik wasit sepak bola Kabupaten Luwu tahun 2022 dalam unsur kecepatan yaitu kategori kurang (0%) dengan 0 responden, pada kategori baik (12.5% ) dengan 1 responden dan pada kategori sangat baik (87.5%) dengan 7 responden. Dari hasil tersebut bisa diartikan bahwa kondisi fisik wasit sepak bola Kabupaten Luwu tahun 2022 adalah sangat baik.

Kecepatan yang sangat baik akan mampu menampilkan penampilan wasit dengan baik secara maksimal, meskipun kedua kesebelasan bermain dengan tempo permainan yang cepat. Oleh karena itu, unsur kecepatan yang dimiliki oleh wasit sepak bola Kabupaten Luwu perlu di pertahankan.

Jika seorang wasit sepak bola memiliki kecepatan yang sangat baik, maka seorang wasit akan selalu berada dekat dari bola, sehingga ia dapat dengan mudah melihat situasi dan kondisi permainan yang sedang berlangsung diantara kedua kesebelasan. Sebaliknya, jika

apabila seorang wasit tidak memiliki kecepatan sangat baik, maka kepemimpinan seorang wasit akan terganggu dan akan kesulitan dalam mengambil sebuah keputusan serta dapat mengakibatkan kerugian bagi salah satu tim yang bertanding.

## 2. Daya tahan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Kondisi fisik wasit sepak bola Kabupaten Luwu tahun 2022 dalam unsur daya tahan yaitu kategori kurang (62.5%) dengan 5 responden, pada kategori baik (0%) dengan 0 responden dan pada kategori sangat baik (37.5%) dengan 3 responden. Dari hasil tersebut bisa diartikan bahwa kondisi fisik wasit sepak bola Kabupaten Luwu tahun 2022 adalah kurang.

Jika seorang wasit tidak memiliki daya tahan yang sangat baik, maka dapat mempengaruhi kualitas penampilan wasit. Hal ini disebabkan, dalam suatu pertandingan seseorang wasit dituntut bisa bergerak lebih lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan tugasnya.

Seorang wasit akan memimpin pertandingan sepakbola selama 2 x 45 menit bahkan bisa terjadi perpanjangan waktu selama 2x15 menit, sehingga seorang wasit sepak bola memang membutuhkan daya tahan yang baik. Oleh sebab itu, unsur daya tahan yang dimiliki oleh wasit sepak bola Kabupaten Luwu perlu di pertahankan.

Berdasarkan uraian diatas diketahui bahwa seorang wasit sepak bola harus memiliki kondisi fisik yang baik akan mampu menampilkan penampilan wasit dengan baik secara maksimal dalam mengambil sebuah keputusan saat memimpin suatu pertandingan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan yaitu Kondisi fisik dalam unsur kecepatan lari pada wasit sepak bola Kabupaten Luwu tahun 2022 berada pada kategori sangat baik dan Kondisi fisik dalam unsur daya tahan *Kardiovaskuler* pada wasit sepak bola Kabupaten Luwu tahun 2022 berada pada kategori kurang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi, A., & Narbuko, C. (2015). Metodologi Penelitian. In *Bumi Aksara*.
- Arridho, I., Padli, P., Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 3(4), 340-350. <https://doi.org/10.24036/Patriot.V3i4.737>
- Arie Paramitha, M. V., & Sutapa, P. (2019). Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sirkuit Untuk Meningkatkan Motorik Halus Anak Usia 4-5 Tahun. *Jurnal Golden Age*, 3(01). <https://doi.org/10.29408/Goldenage.V3i01.1336>
- Astorino, T. A., Allen, R. P., Roberson, D. W., & Jurancich, M. (2012). Effect Of High-Intensity Interval Training On Cardiovascular Function,  $\dot{V}O_{2max}$ , And Muscular Force. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, 26(1), 138–145. <https://doi.org/10.1519/Jsc.0b013e318218dd77>
- Aspa, A. (2020). Pengaruh Daya Tahan Dan Kecepatan, Terhadap Kinerja Wasit Sepakbola C1 Nasional Pssi Provinsi Riau. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 116-122. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/Jpjo.V3i2.1044>
- Aji Sukma. 2016. *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Pamulang : Pt Serambi Semesta
- Dewi, A., & Azis, A. (2021). Pengaruh Media Film Pendek Terhadap Kemampuan Menulis Cerpen. *Indonesia: Jurnal Pembelajaran Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 2(2). <https://doi.org/10.26858/Indonesia.V2i2.21599>
- Fifa. (2018). Fifa Quality Programme For Footballs (Outdoor, Futs Al And Beach Soccer Footballs ) Testing Manual. In *Fifa Quality Programme* (Issue February).
- Fikri, A. (2013). Tinjau Kondisi Fisik Wasit Sepak Bola Pssi Sumatera Selatan. *Jurnal*

- Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 53(9).
- Fikri, A., & Popalri, P. (2019). Tinjau Kondisi Fisik Wasit Sepak Bola Pssi Sumatera Selatan. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (Jpjo)*, 2(2). <https://doi.org/10.31539/Jpjo.V2i2.742>
- Gunawan, E. (2019). Fisiologi Olahraga Latihan Indoor Dan Outdoor. In *Myria Publisher*.
- Halim, Nur Ichsan. (2011). Tes Dan Pengukuran Kesegaran Jasmani. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar
- Hb. Bafirman, Wahyuri, A. S. (2018). Pembentukan Kondisi Fisik. In *Rajawali Pers* (Vol. 1, Issue 1).
- Ibrahim, M. M., & Bakti, A. P. (2020). Analisis Kemampuan Vo2max Dan Heart Rate Wasit Bola Tangan Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(4).
- Irianto, S. (2011). Standardisasi Kecakapan Bermain Sepak bola Untuk Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Ku 14-15 Tahun Se-Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 7(7), 44–50. <https://doi.org/10.21831/Jorpres.V7i7.10286>
- [Ifab] *The International Football Association Board*. 2020. *Law Of The Game*. Fifa.
- Kardjono. (2008). Modul Pembinaan Kondisi Fisik. In *Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.
- Kusuma, K. C. A. (2020). Tingkat Kondisi Fisik Wasit Sepakbola Pengkab Pssi Buleleng. *Jurnal Olahraga*, 2.
- Pakan, O., Setyagraha, E., & Rusli, R. Analisis Kondisi Fisik Atlet Futsal Toraja Utara. *Jurnal Ilara: Jurnal Hasil Penelitian, Aplikasi Teori, Analisa, Dan Pembahasan Kepustakaan tentang Keolahragaan*, 12(2), 12-17.
- Puspitasari, N. (2019). Faktor Kondisi Fisik Terhadap Resiko Cedera Olahraga Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 3(1). <https://doi.org/10.33660/Jfrwhs.V3i1.34>
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (Ssb) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1). <https://doi.org/10.24036/Jpo142019>
- Saharullah, Hasyim. 2018. Sejarah, Peraturan, Dan Pedoman Melatih Sepakbola. Makassar. Badan Penerbit Unm.
- Sandika, Adhis (2021) *Penerapan Model Latihan Daya Tahan Kardiovaskuler With The Ball Permainan Sepak Bola Pada Ssb Bu Pratama*. Strata 1 Thesis, Universitas Teknokrat Indonesia
- Sibarani, H. E. I. (2018). Ilmu Kepeleatihan Sebagai Dasar Melatih Olahraga. *Prosiding, Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Medan, September*.
- Sugiyono. (2015). Sugiyono, Metode Penelitian Dan Pengembangan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D , (Bandung: Alfabeta, 2015), 407 1. *Metode Penelitian Dan Pengembangan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D*.
- Udam, M. (2017). Pengaruh Latihan Shuttle-Run Dan Zig-Zag Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Imanuel Usia 13-15 Di Kabupaten Jayapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1).
- UU RI. (2005). Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. In *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 26 Tahun 1985 Tentang Jalan*.