

Survei Kondisi Fisik Tim Sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC

Bhayangkara Sriwijaya FC Football Team Physical Condition Survey

Dwi Ramadhani¹, Meirizal Usra^{*2}, Destriana³

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Universitas Sriwijaya, Palembang, Sumsel, Indonesia

Email: dramadhani128@gmail.com¹; meirizalusra@fkip.unsri.ac.id²; destriana@fkip.unsri.ac.id³

*corresponding author

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC dalam persiapan menuju liga tiga Provinsi Sumatera Selatan tahun 2022. Jenis penelitian ini berupa deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Populasi penelitian ini adalah tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC yang berjumlah 30 orang pemain dimana rata-rata usia para pemain 20-24 tahun sehingga pemilihan sampel digunakan dengan teknik *cluster sampling* yang berjumlah 20 orang pemain. Instrumen penelitian pada penelitian ini menggunakan tes lari 12 menit (*cooper test*). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan presentase. Teknik analisis data menggunakan analisis data deskriptif kuantitatif yaitu mempresentasikan hasil yang diperoleh dari norma tes. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat kondisi fisik tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC berada pada kategori cukup dengan frekuensi relatif 45% berjumlah 9 orang. Diikuti kategori sangat kurang dengan frekuensi relatif 5% berjumlah 1 orang. Pada kategori kurang dengan frekuensi relatif 10% berjumlah 2 orang. Pada kategori baik sekali dengan frekuensi relatif 10% berjumlah 2 orang. Pada kategori sangat baik dengan frekuensi relatif 30% berjumlah 6 orang. Temuan pada penelitian ini kondisi fisik tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC termasuk dalam kategori cukup. Implikasi penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik atlet sepakbola sehingga dapat meningkatkan dan mengembangkan kondisi fisik yang lebih baik untuk mencapai performance yang baik pada saat pertandingan liga tiga Provinsi Sumatera Selatan.

Kata Kunci: survei, kondisi fisik, sepakbola.

ABSTRACT

This study aims to determine the level of physical condition of the Bhayangkara Sriwijaya FC football team in preparation for the third league of South Sumatra Province in 2022. This type of research is quantitative descriptive using survey methods. The population of this study was the Bhayangkara Sriwijaya FC football team, which consisted of 30 players, where the average age of the players was 20-24 years, so the sample selection was used with a cluster sampling technique of 20 players. The research instrument in this study used a 12-minute running test (cooper test). The data collection technique in this research is by percentage. The data analysis technique used quantitative descriptive data analysis, namely presenting the results obtained from the test norm. Based on the results of the study, it was found that the level of physical condition of the Bhayangkara Sriwijaya FC football team was in the sufficient category with a relative frequency of 45% totaling 9 people. This is followed by the very poor category with a relative frequency of 5% totaling 1 person. In the less category with a relative frequency of 10%, there are 2 people. In the very good category with a relative frequency of 10%, there are 2 people. In the very good category with a relative frequency of 30%, there are 6 people. The findings in this study, the physical condition of the Bhayangkara Sriwijaya FC football team was included in the sufficient category. The implication of this study is to determine the physical condition of soccer athletes so that they can improve and develop better physical conditions to achieve good performance during the three league matches of South Sumatra Province.

Keywords: survey, physical condition, football

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian unsur dari kehidupan manusia, jika dilakukan dengan cara yang tepat maka akan membawa dan membangun suatu kegiatan positif. Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (Destriana, 2018). Aktivitas olahraga bertujuan untuk mendapatkan kebugaran jasmani secara alami yaitu dengan melakukan berbagai macam aktivitas fisik (Usra, 2012). Olahraga dapat membangun karakter seseorang, disiplin, keunggulan dalam bersaing, produktivitas dan nilai etos kerja individu yang sportif maka olahraga menjadi penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia untuk mencapai hasil yang diinginkan (Ridwan, 2020). Sepakbola adalah salah satu olahraga yang paling diminati dan populer di berbagai belahan dunia termasuk di Indonesia. Sepakbola ini dimainkan mulai dari orangtua, dewasa, remaja, dan anak-anak, bahkan permainan ini tidak hanya dimainkan oleh kaum laki-laki tetapi juga dimainkan oleh kaum perempuan. Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental. Teknik dasar merupakan suatu gerak dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain baik dalam gerakan kaki dan juga gerakan tubuhnya (Destriana, 2018). Cara permainan sepakbola, dimainkan dengan cara berlari cepat sambil mengoper bola kearah teman satu tim, dan menendang bola kearah gawang lawan dengan tujuan mencetak gol. Sepakbola ini dimainkan oleh dua tim, setiap satu timnya terdiri dari 11 orang pemain dan termasuk penjaga gawang (Arjuna,2018).

Kota Palembang adalah kota yang salah satunya dikenal dengan banyaknya *club* tim sepakbola, salah satunya yaitu tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC. Pada saat ini tim Bhayangkara Sriwijaya FC sedang dilakukan persiapan menuju liga tiga yang akan digelar pada tahun 2022. Persiapan tersebut dilakukan secara keseluruhan meliputi, kondisi fisik, teknik, taktik dan mental para pemain. Tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC telah mengikuti beberapa pertandingan besar, namun tim Sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC tersebut masih termasuk memiliki minim prestasi dalam beberapa pertandingan, salah satunya seperti dalam pertandingan liga tiga pada tahun 2021, tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC telah gagal melawan Persimura Musi Rawas dibabak fase grup dengan skor 2-1 yang mengakibatkan posisi tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC berada pada posisi tingkat ketiga dengan empat poin. Hal ini disebabkan oleh perbedaan kondisi fisik para pemain senior dan junior yang dipersiapkan secara mendadak, karena hampir semua pemain

senior tim Bhayangkara Sriwijaya FC yang telah dipersiapkan diambil klub lain menjelang beberapa hari menuju pertandingan liga tiga tahun 2021.

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan kekalahan tersebut memicu pada kurangnya performa kondisi fisik para pemain. Hasil wawancara saya dengan manager tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC menyatakan bahwa kegagalan tim sepakbola pada liga tiga tahun 2021 tersebut terjadi dikarenakan adanya pengaruh kondisi fisik di babak pertama, hal tersebut terjadi karena adanya pergantian tim pada setiap babak yang membawa pengaruh perbedaan kondisi fisik antara pemain senior dan junior dari tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC. Kondisi fisik merupakan kemampuan untuk memenuhi tuntutan fisik dalam olahraga yang bertujuan agar dapat tampil secara optimal. Terdapat beberapa komponen kondisi fisik diantaranya kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, daya tahan, keseimbangan, dan koordinasi. Pentingnya komponen kondisi fisik pada permainan sepakbola membuat para pelatih untuk terus mengembangkan model latihan agar tetap selalu pada performa yang diinginkan agar mencapai tujuan yang maksimal yaitu sebuah prestasi maksimal (Weda, 2021). Karakter komponen kondisi fisik dalam sepakbola tentunya menjadi acuan utama pelatih dalam meningkatkannya.

Penelitian Prima dan Dwi (2021) dengan judul “survei kondisi fisik atlet pada berbagai cabang olahraga” menggunakan metode penelitian literature review menyatakan hasil penelitian untuk mencapai prestasi yang maksimal diperlukan kondisi fisik yang baik, dengan cara melakukan perencanaan program latihan yang baik dan penerapan program latihan kepada atlet sesuai porsi beban setiap individu atlet. Pemain pada cabang olahraga bola voli memiliki kondisi fisik dalam kategori baik sekali dengan presentase 50%. Kondisi fisik atlet cabang tenis meja termasuk dalam kategori sedang dengan presentase 45%. Kondisi fisik atlet wushu termasuk dalam kategori baik sekali. Kondisi fisik atlet *floorball* termasuk dalam kategori baik dengan presentase 60%. Penelitian Dawud dan Eko (2020) dengan judul “survei kondisi fisik pemain sepakbola U-17” menggunakan tes lari 30 meter, *sit up* 1 menit, *illinois*, dan *bleep test*, dan *standing long jump* menyatakan hasil penelitian bahwa pemain bola akademi arema ngunut Tulungagung U-17 tahun pada 17 pemain, memiliki kondisi fisik termasuk dalam kategori baik. Penelitian Sujatmiko (2017) dengan judul “survei kondisi fisik pemain ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Purwoasri Kabupaten Kediri tahun 2016/2017” menggunakan tes kekuatan otot punggung, kecepatan, kelincahan, tes *power*, dan tes daya tahan jantung paru menyatakan hasil penelitian bahwa pemain ekstrakurikuler SMKN 1 Purwoasri memiliki kondisi fisik dalam kategori sedang dengan presentase 65,38%.

Tes lari 12 menit (*Cooper Test*) digunakan dalam penelitian ini karena berdasarkan

peneliti sebelumnya belum ada yang meneliti tingkat kondisi fisik tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC menggunakan tes lari 12 menit (*Cooper Test*). Tes lari 12 menit (*Cooper Test*) digunakan sebagai solusi dari permasalahan kondisi fisik tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC dalam persiapan liga tiga Provinsi Sumatera Selatan tahun 2022. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC dalam persiapan menuju liga tiga Provinsi Sumatera Selatan tahun 2022.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey. Deskriptif kuantitatif tidak bermaksud untuk menguji suatu hipotesis, melainkan menggambarkan tentang adanya data yang terukur (*variable*) atau suatu keadaan pada saat berlangsung. Penelitian ini dirancang untuk mengetahui tingkat kondisi fisik tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC dalam persiapan menuju liga tiga provinsi Sumatera Selatan tahun 2022. Populasi pada penelitian ini adalah tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC yang berjumlah 30 orang pemain dimana rata-rata usia para pemain 20-24 tahun sehingga pemilihan sampel digunakan teknik *cluster sampling* yang berjumlah 20 orang pemain.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes lari 12 menit (*Cooper Test*) untuk menguji daya tahan kondisi fisik tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC. Penelitian ini dilakukan di lapangan sepakbola kompleks Pakri pada bulan juni 2022. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan presentase yang dilakukan dengan cara mencatat hasil pengukuran tes lari 12 menit (*Cooper Test*) dengan jarak lari masing-masing dalam 1 putaran lapangan sepakbola per 400 meter.

Rumus:

$$\text{Jarak Tercakup dalam Meter} = 504.9: 44.73$$

Data yang terkumpul dari hasil tes cooper di konversikan ke dalam table sebagai berikut:

Tabel 1. Norma Tes lari 12 Menit (*Cooper Test*)

Usia Atlet	Sangat Kurang	Kurang	Cukup	Baik sekali	Sangat baik
20-29	< 33	33 – 36.4	36.5 – 42.4	42.5 – 46.4	46.5 – 52.4

Sumber: (Mackenzie, 2005).

Analisis data dilakukan dengan cara mencari persentase masing-masing data dengan rumus persentase. Rumus persentase sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan:

P: Angka Persentase

F: Frekuensi

N: Jumlah Subjek atau Responden

HASIL DAN PEMBAHASAN

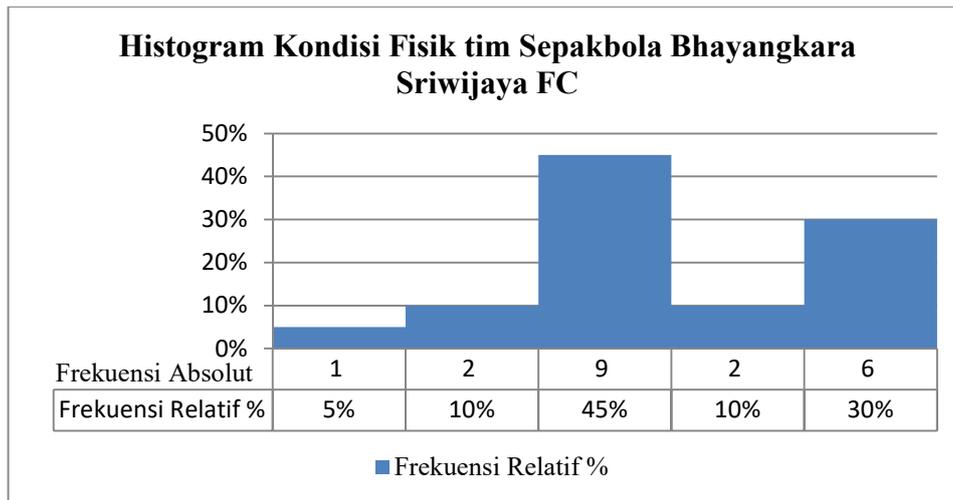
Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC dalam persiapan menuju Liga Tiga Provinsi Sumatera Selatan tahun 2022. Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel distribusi hasil kondisi fisik tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC sebagai berikut.

Tabel 2. Distribusi hasil Kondisi Fisik tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC

No	Rentang	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif %	Kategori
1	<33,0	1	5%	Sangat Kurang
2	33,0 – 36,4	2	10%	Kurang
3	36,5 – 42,4	9	45%	Cukup
4	42,5 – 46,4	2	10%	Baik Sekali
5	46,5 – 52,4	6	30%	Sangat Baik
Jumlah		20	100%	

Berdasarkan tabel 2. Menunjukkan bahwa hasil tes lari 12 menit (*Cooper Test*) pada tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC memiliki rata-rata kondisi fisik pada kategori cukup dengan frekuensi relatif 45% berjumlah 9 orang dari 20 orang. Diikuti kategori sangat kurang dengan frekuensi relatif 5% berjumlah 1 orang. Pada kategori kurang dengan frekuensi relatif 10% berjumlah 2 orang. Pada kategori baik sekali dengan frekuensi relatif 10% berjumlah 2 orang. Pada kategori sangat baik dengan frekuensi relatif 30% berjumlah 6 orang. Histogram hasil kondisi fisik tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC dalam persiapan liga tiga Provinsi Sumatera Selatan tahun 2022. Penelitian dilakukan menggunakan lari 12 menit (*cooper test*). Penelitian dilakukan terhadap tim Bhayangkara Sriwijaya FC yang berjumlah 20 orang dengan rentang usia 20-24 tahun, dari hasil tes didapatkan bahwa rata-rata kondisi fisik tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC berada pada kategori cukup dengan frekuensi relatif 45% berjumlah 9 orang dari 20 orang. Diikuti kategori sangat kurang dengan frekuensi relatif 5% berjumlah 1 orang. Pada kategori kurang dengan frekuensi relatif 10% berjumlah 2 orang. Pada kategori baik sekali dengan frekuensi relatif 10% berjumlah 2 orang. Pada kategori sangat baik dengan frekuensi relatif 30% berjumlah 6 orang.

Tingkat kondisi fisik tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC berada pada kategori cukup, menunjukkan bahwa kondisi fisik pada tubuh pemain dapat dikatakan dalam kondisi tergolong cukup dalam persiapan liga tiga Provinsi Sumatera Selatan tahun 2022. Menurut Pratama dan Umar (2020) menyatakan bahwa kategori kondisi fisik cukup dapat dikatakan belum memiliki kesanggupan untuk bermain dalam waktu yang lebih lama dan intensitas tinggi. Masih perlu melakukan latihan fisik untuk meningkatkan dan menunjang kondisi fisik yang lebih baik lagi pada tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC dalam persiapan liga tiga Provinsi Sumatera Selatan tahun 2022 agar menghasilkan performa yang lebih baik pada saat pertandingan berlangsung. Adapun cara untuk meningkatkan kondisi fisik pemain sepakbola, dengan cara melakukan beberapa latihan kondisi fisik berdasarkan komponennya, diantaranya latihan kecepatan dan kelentukan, latihan ini terdapat kontribusi signifikan antara kecepatan dan kelentukan terhadap hasil menggiring bola dalam permainan sepakbola, latihan kelentukan dan daya ledak, latihan ini dapat menghasilkan *heading* dengan maksimal

dalam permainan sepakbola, latihan kekuatan, panjang tungkai, dan keseimbangan, kontribusi yang signifikan antara kekuatan, panjang tungkai, dan keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola, latihan kelentukan pinggang dan kelincahan, dapat membantu kemampuan dribbling pada pemain sepakbola, latihan panjang betis, panjang paha, dan daya ledak tungkai, dapat membantu kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola, dan latihan daya tahan, dapat meningkatkan kemampuan fisik dalam permainan sepakbola (Weda, 2021).

Kondisi fisik kategori kurang adalah kurangnya kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas menyebabkan kelelahan berlebihan, sehingga menyebabkan performa yang kurang baik pada saat beraktivitas. Kondisi fisik yang kurang sebaiknya jangan dipaksakan untuk berolahraga dikarenakan kondisi semua jaringan dipengaruhi sehingga mempercepat dan mempermudah terjadinya cedera (Usra, 2012). Pada tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC memiliki pemain dengan kategori kurang berjumlah 2 orang dan kategori sangat kurang berjumlah 1 orang. Secara umum adapun faktor-faktor yang menyebabkan kurangnya kondisi fisik pada tubuh seseorang, diantaranya kurang melakukan latihan fisik sebagai pembentuk fisik untuk mengembangkan dan meningkatkan kondisi tubuh. Kurangnya jam tidur, yang menyebabkan tubuh kurang istirahat sehingga ketika melakukan aktivitas berlebihan tubuh dengan cepat mengalami kelelahan. Pola makan yang tidak teratur, dapat menyebabkan risiko kesehatan seperti timbulnya penyakit. Fisik yang tidak ideal, dapat mengganggu keseimbangan ketika berolahraga sehingga dapat memicu kurangnya performa pada saat bermain. Mental, dalam permainan sepakbola dibutuhkan mental yang kuat apabila pemain memiliki mental yang kurang dapat memicu kurangnya rasa percaya diri pada saat bermain sehingga menghasilkan permainan yang buruk. Pikiran gampang stress dan mudah pusing. Jarang berolahraga, jarang berolahraga dapat menyebabkan menurunnya daya tahan pada tubuh seseorang, sehingga kondisi fisiknya kurang baik. Banyak merokok. Kurangnya minum air putih, dalam tubuh seseorang memerlukan air putih 98%, apabila kekurangan air putih akan menyebabkan dehidrasi dalam pada tubuh seseorang yang dapat menyebabkan menurunnya kondisi fisik. Jarang mengkonsumsi makanan berserat tinggi, seperti sayuran dan buah-buahan. Banyak bekerja, apabila terlalu banyak bekerja seperti melakukan aktivitas berat dalam kehidupan sehari-hari akan menyebabkan kondisi fisik menurun (Suharjana, 2012).

Kondisi fisik kategori baik dan sangat baik adalah suatu kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan berlebihan dalam jangka waktu yang cukup lama, sehingga dapat dikatakan seseorang tersebut memiliki kondisi fisik dalam kategori baik

dan sangat baik. Secara umum, adapun ciri-ciri seseorang dapat dikatakan dalam kategori baik dan sangat baik, diantaranya akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, terjadi peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan komponen kondisi fisik lainnya, akan meningkatkan efektivitas dan efisiensi gerak kearah yang lebih baik, waktu pemulihan akan lebih cepat, respon gerak lebih cepat apabila dibutuhkan (Harsono, 1988). Berdasarkan penelitian pemain yang memiliki kategori baik sekali berjumlah 2 orang dan kategori sangat baik berjumlah 6 orang. Kondisi fisik dalam kategori baik dan sangat baik pada pemain dapat menunjang dan meningkatkan performa yang baik pada saat permainan sepakbola. Diharapkan untuk pemain yang termasuk dalam kategori baik dan sangat baik tetap menjaga kondisi fisiknya dengan cara melakukan olahraga secara rutin, melakukan latihan kondisi fisik, menjaga pola makan dan pola tidur, serta istirahat yang cukup.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil survei kondisi fisik tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC menggunakan lari 12 menit (*cooper test*) dari pemain yang berjumlah 20 orang dengan rentang usia 20-24 tahun secara keseluruhan menunjukkan hasil kondisi fisik berada pada kategori cukup dengan frekuensi relatif 45% berjumlah 9 orang. Implikasi penelitian ini yaitu diperlukan latihan kondisi fisik ke level yang lebih pada pemain tim sepakbola Bhayangkara Sriwijaya FC untuk meningkatkan dan mengembangkan fisik yang lebih baik untuk mencapai *performance* yang baik pada saat pertandingan liga tiga Provinsi Sumatera Selatan tahun 2022.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, S, N., & Faruk, M. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK Unesa*. 1(1): 1-8.
- Arjuna, F. (2018). Gambaran Komponen Fisik Predominan (Komponen Fisik Dasar) Pelatih SSO Real Madrid Fik Uny. *Jurnal Medikora*. 17(2): 102-112.
- Dawud, V., & Eko, H. (2020). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U-17. *Jurnal Sport Science and Health*. 2(4): 225.
- Destriana, D. (2018). Latihan Passing Atas Double Kontak Terhadap Keterampilan Bola Voli. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. 7(1): 24-32.

- Destriana, Destriani, dan Yusfi. (2018). Pengembangan Teknik Pembelajaran Pasing Bawah Permainan Bola Voli SMP Kelas VII. *Sebatik*. 22(2): 172-175.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Dirjen Dikti.
- Mackenzie, B. (2005). *101 Performance Evaluation Tests*. Electric World: London.
- Prima, P., & Dwi., C, K. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 09(01): 161-170.
- Pratama, T., dan Umar. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Peforma FC Sinjunjung. *Jurnal Patriot*. 2(2): 549-564.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Performa Olahraga*, 5(1): 39-47.
- Sujatmiko, R. (2017). Survei Kondisi Fisik Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMKN 1 Purwoasri Kabupaten Kediri. *Jurnal Simki UNP Kediri*: 1-12.
- Suharjana. (2012). Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat dan Nilai-nilai Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*. 2(2): 189-195.
- Usra, Meirizal. (2012). Cedera Dalam Cabang Olahraga Beladiri dan Teknik Mengatasinya. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. 2(1): 18-27.
- Usra, Meirizal. (2014). Aplikasi Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Sebagai Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani. *Invansi Sekolah Dasar*. 1(1): 157-165.
- Weda, (2021). Peran Kondisi Fisik dalam SepakBola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. 7(1): 186-192.