

### Survey Adolescent Athletes at Blayu Football Club Lawang

**Aldi Kurniawan<sup>1</sup>, Bima Gusti Putra<sup>2</sup>, Caroline Angelita Suwarno<sup>3</sup>, Lia Rahmawati<sup>4</sup>,  
Muchamad Rafigo<sup>5</sup>, Muhammad Waled<sup>6</sup>, Moh Andi Arif Billah<sup>7</sup>, Yesaya Nanda  
Widianto<sup>8</sup>, Ahmad Abdullah<sup>9</sup>, Andryas Yuniarto<sup>10</sup>**

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Departemen Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Malang,  
Indonesia

Corresponding Author : aldi.kurniawan.2206216@students.um.ac.id

Article Information	ABSTRACT
<p><i>Received:</i> 12.03.2026</p> <p><i>Accepted:</i> 12.04.2026</p> <p><i>Online First:</i> 25.04.2026</p> <p><i>Published:</i> 25.04.2026</p>	<p>Kebugaran fisik dan performa atlet menjadi fokus utama bagi tim liga profesional, terutama menjelang kompetisi yang akan datang. Kebugaran fisik mencakup berbagai aspek seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan fleksibilitas, sehingga penting untuk melakukan tes pengukuran olahraga yang akurat dan sistematis. Tes ini tidak hanya membantu pelatih dalam mengevaluasi kondisi atlet, tetapi juga dalam merancang program latihan yang sesuai untuk meningkatkan performa dan mencegah cedera. Kemajuan teknologi dalam pengukuran kebugaran fisik, seperti perangkat berbasis sensor dan analisis data, memberikan metode yang lebih canggih, meskipun penerapannya memerlukan pemahaman tentang validitas dan reliabilitas alat yang digunakan. Hasil evaluasi fisik awal di Akademi Blayu FC menunjukkan variasi performa di antara pemain dalam aspek daya tahan, kelincahan, dan kekuatan eksplosif. Pemain dengan hasil baik dalam tes bleep, Illinois agility run, dan vertical jump menunjukkan potensi untuk berkontribusi lebih besar dalam tim. Namun, beberapa pemain menunjukkan hasil di bawah rata-rata, yang menandakan perlunya program pelatihan terintegrasi. Diskusi ini merekomendasikan latihan spesifik untuk meningkatkan kebugaran fisik, serta menekankan pentingnya faktor non-fisik seperti nutrisi dan manajemen stres. Kesimpulannya, pendekatan individual dalam program pelatihan dapat membantu meningkatkan performa atlet secara keseluruhan, menciptakan tim yang lebih kompetitif dan berkualitas.</p> <p><b>Keywords:</b> sepakbola, Bleep test, Illinois agility run, vertical jump</p>
doi: 10.63739/jsc.v2i2.73	Article Type: Research Article
<p><b>Citation Information:</b> Kurniawan, A., Putra, B.G., Suwarno, C.A., Rahmawati, L., Rafigo, M., Waled, M., Billah, M.A.A., Widianto, Y.N., Abdullah, A., &amp; Yuniarto, A. (2026). Survey Adolescent Athletes at Blayu Football Club Lawang. <i>Journal of Strength Conditioning</i>, 3(1), 24-29. <a href="https://doi: 10.63739/jsc.v2i2.73">https://doi: 10.63739/jsc.v2i2.73</a></p>	

#### Introduction

Kebugaran fisik dan performa seorang atlet menjadi perhatian penuh bagi sebuah tim liga profesional. Apalagi menjelang bergulirnya kompetisi yang akan diikuti. Kebugaran fisik mencakup pada beberapa aspek seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan serta fleksibilitas. Maka dari itu pentingnya untuk melakukan tes pengukuran olahraga yang akurat dan sistematis terhadap kebugaran dan performa atlet untuk mendukung kebutuhan tim serta menjaga asa untuk mendukung perkembangan atlet.

Tes dan pengukuran olahraga merupakan alat instrument dalam mendukung dan mengevaluasi dari segi kebugaran fisik dan performa pada atlet. Alat instrument ini tidak hanya sebagai acuan oleh pelatih dalam mengetahui kondisi atletnya akan tetapi juga untuk mengidentifikasi kebutuhan spesifik untuk program latihan yang terukur dan sistematis. Dalam hal ini juga pengelolaan data hasil tes dan pengukuran olahraga dapat memberikan dasar ilmiah dalam perencanaan strategi pelatihan serta untuk

mencegah resiko cedera atlet akibat latihan yang tidak sesuai.

Kemajuan teknologi dalam pengukuran kebugaran dan performa fisik telah memperkenalkan berbagai metode yang lebih canggih dan akurat, seperti penggunaan perangkat berbasis sensor, platform pengujian kekuatan, hingga analisis data berbasis perangkat lunak. Namun, penerapan teknologi ini sering kali memerlukan pemahaman mendalam tentang validitas dan reliabilitas alat pengukuran yang digunakan agar hasilnya sesuai secara fakta.

Performa yang baik tidak terlepas dari kebiasaan gaya hidup sehat, seperti pola makan yang seimbang, waktu istirahat yang cukup, serta manajemen stres yang efektif. Dengan demikian, klub olahraga harus mengintegrasikan tes dan pengukuran dalam kerangka kerja yang lebih luas untuk meningkatkan kualitas hidup atlet secara keseluruhan. Namun, kendala seperti kurangnya sumber daya, keterbatasan fasilitas, dan minimnya pelatihan untuk pelatih terkait metode pengukuran sering menjadi tantangan bagi banyak tim olahraga, terutama di tingkat lokal. Hal ini memerlukan perhatian khusus untuk meningkatkan kapasitas tim olahraga dalam memanfaatkan tes dan pengukuran sebagai bagian integral dari program pelatihan mereka.

## **Methodology**

### *Bleep Test*

Tes bleep dilakukan dengan membuat peserta berlari bolak-balik sepanjang jarak 20 meter, dimulai dengan kecepatan lambat yang secara bertahap meningkat sampai atlet tidak lagi mampu mengikuti irama lari, yang menandakan kemampuan maksimalnya pada level tersebut. Setiap level berdurasi satu menit. Pada level 1, jarak 20 meter ditempuh dalam 8,6 detik, dilakukan sebanyak tujuh kali bolak-balik. Pada level 2 dan 3, jarak 20 meter ditempuh dalam 7,5 detik, dilakukan sebanyak delapan kali bolak-balik. Pada level 4 dan 5, jarak 20 meter ditempuh dalam 6,7 detik, dilakukan sebanyak sembilan kali bolak-balik, dan seterusnya. Setelah menempuh setiap jarak 20 meter dan pada akhir setiap level, terdengar bunyi beep.

Peserta memulai dalam posisi berdiri dengan kedua kaki di belakang garis start. Pada aba-aba "siap", atlet berlari sesuai dengan irama menuju garis batas hingga satu kaki melewati garis tersebut. Jika bunyi beep belum terdengar tetapi atlet sudah melewati garis batas, mereka harus menunggu bunyi beep sebelum berlari kembali. Sebaliknya, jika bunyi beep sudah terdengar tetapi atlet belum mencapai garis batas, mereka harus mempercepat lari untuk melewati garis tersebut dan segera berlari kembali ke arah yang berlawanan. Jika seorang atlet gagal mengikuti irama lari dua kali berturut-turut, maka kemampuan maksimalnya dianggap berada pada level dan giliran tersebut. Setelah mencapai kemampuan maksimal, atlet tidak boleh berhenti secara tiba-tiba tetapi harus terus berlari perlahan selama 3-5 menit untuk pendinginan.

### *Vertical Jump*

Prosedur pengukuran vertical jump dimulai dengan memasang belt di pinggang subjek dan memastikan alat terpasang erat. Subjek diminta berdiri tegak di atas rubber plate. Punggung tali pada alat diputar agar tidak kendur, lalu tombol ON/C ditekan untuk menyalakan alat. Subjek kemudian diperintahkan melakukan lompatan vertikal pertama, dan tombol SET ditekan untuk menyimpan nilai awal, yang akan ditampilkan sebagai "0". Subjek kembali berdiri tegak di atas rubber plate, dan tali digulung kembali agar tegang. Subjek kemudian melakukan lompatan vertikal kedua. Setelah 5 detik, display akan menunjukkan nilai lompatan vertikal terbaik dari dua tes yang dilakukan. Untuk mengatur alat bagi subjek berikutnya, tombol ON/C ditekan untuk mengembalikan display ke "0".

### *Illinois Agility Run*

Area lapangan diukur dan ditandai dengan luas 10 x 5 meter, kemudian 4 cone diletakkan di setiap ujung lapangan. Ujung kiri lapangan dengan cone diberi tanda start, dan ujung kanan lapangan dengan cone diberi tanda finish. Selanjutnya, 4 cone lainnya diletakkan di area tengah lapangan dengan jarak antar cone 3,3 meter. Subjek berdiri di depan cone start sementara

asisten menjelaskan jalur lari yang harus diikuti hingga finish. Saat asisten memberi aba-aba "go," subjek harus berlari secepat mungkin mengikuti jalur yang telah ditentukan tanpa menyentuh cone. Asisten mengoperasikan stopwatch untuk mengukur waktu tempuh hingga finish. Waktu yang ditempuh dicatat dan dicocokkan dengan tabel Agility Run Ratings.

## Result

**Tabel 1 Hasil pengukuran Illinois test, bleep test, dan vertical jump**

No	Sampel	Usia	Illinois Test	Bleep test	Vertical Jump
1	Akbar	14	18,41	45,6	40
2	Bayu	16	18,07	37,1	58
3	Chio	13	20,3	35,1	34
4	Dandhy	15	17,87	48	57
5	Diego	16	20,56	39,9	50
6	Dika	14	18,44		48
7	Dicky	14	18,6		44
8	Dimas	16	17,27	47,1	57
9	Fizar	13	18,93	36,8	35
10	Gias	14	18,8	35,5	46
11	Gibran	13	19,46	40,9	40
12	Ibra	13	18,37		47
13	Naufal	13	19,63	43,7	50
14	Renal	13	18,65		46
15	Rizky	12	22,45	23,8	43
16	Viko	13	20,6	44	48
17	Vino	13	18,53	45,6	43
18	Zaky	13	20,21	28,8	54
19	Zulhan	13	19,13		51

Berdasarkan hasil pengukuran kondisi fisik terhadap 19 pemain sepak bola usia 12–16 tahun, diperoleh data kemampuan kelincahan (Illinois Agility Test), daya tahan aerobik (Bleep Test), dan daya ledak otot tungkai (Vertical Jump). Hasil Illinois Agility Test menunjukkan bahwa nilai tercepat diperoleh oleh Dimas dengan waktu 17,27 detik, diikuti Dandhy sebesar 17,87 detik dan Bayu sebesar 18,07 detik. Sementara itu, waktu paling lambat diperoleh

Rizky dengan nilai 22,45 detik, disusul Viko sebesar 20,60 detik dan Diego sebesar 20,56 detik. Secara umum, sebagian besar pemain memiliki hasil Illinois Test pada rentang 18–20 detik yang menunjukkan kemampuan kelincahan berada pada kategori sedang hingga baik.

Pada pengukuran daya tahan aerobik menggunakan Bleep Test, nilai tertinggi diperoleh Dandhy dengan skor 48,0, kemudian Dimas sebesar 47,1, serta Akbar dan Vino yang masing-masing memperoleh skor 45,6. Sebaliknya, nilai terendah diperoleh Rizky dengan skor 23,8 dan Zaky sebesar 28,8. Hasil ini menunjukkan adanya variasi kemampuan daya tahan aerobik antar pemain. Sebagian besar pemain memperoleh skor bleep test pada rentang 35–45, yang mengindikasikan kapasitas aerobik cukup baik untuk kelompok usia remaja.

Hasil pengukuran daya ledak otot tungkai melalui Vertical Jump menunjukkan bahwa Bayu memiliki nilai tertinggi yaitu 58 cm, diikuti Dandhy dan Dimas dengan masing-masing 57 cm. Nilai terendah diperoleh Chio sebesar 34 cm dan Fizar sebesar 35 cm. Rata-rata pemain memiliki hasil vertical jump pada rentang 40–50 cm yang menunjukkan kemampuan eksplosif otot tungkai berada pada kategori cukup baik.

## Dicussion

Diskusi hasil evaluasi fisik awal Akademi Blayu FC memberikan wawasan yang mendalam tentang performa para pemain berdasarkan tiga aspek utama: daya tahan, kelincahan, dan kekuatan eksplosif. Analisis ini penting untuk membantu pelatih dalam merancang program pelatihan yang tepat untuk meningkatkan performa pemain secara keseluruhan. Berdasarkan hasil tes yang dilakukan, terdapat variasi yang signifikan di antara para pemain dalam masing-masing aspek tersebut, yang mencerminkan kebutuhan latihan yang berbeda-beda.

Dari segi daya tahan, diskusi ini menyoroti hasil Bleep Test sebagai alat ukur standar untuk menilai kapasitas aerobik seorang pemain. Mayoritas pemain memiliki hasil yang mendekati atau melampaui rata-rata benchmark, yaitu 57,1. Pemain seperti Dimas (82,49%) dan Dandhy (84,06%) menonjol dengan performa daya tahan yang

sangat baik, melampaui sebagian besar rekan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mempertahankan intensitas permainan dalam waktu yang lebih lama, yang sangat penting dalam pertandingan sepak bola yang membutuhkan energi tinggi dan konsistensi. Di sisi lain, beberapa pemain seperti Rizky (41,68%) dan Zaky (50,44%) menunjukkan hasil yang jauh di bawah rata-rata. Ini menjadi indikasi perlunya perhatian khusus pada program pelatihan daya tahan mereka. Latihan yang disarankan untuk meningkatkan daya tahan mereka meliputi latihan interval intensitas tinggi (HIIT) yang dapat membantu meningkatkan kapasitas aerobik dengan lebih efektif, serta latihan aerobik jarak jauh untuk memperkuat dasar daya tahan mereka.

Kelincahan, yang didiskusikan berdasarkan hasil Illinois Agility Test, juga menunjukkan variasi yang signifikan di antara para pemain. Kelincahan merupakan kemampuan penting dalam sepak bola, karena pemain sering kali harus melakukan perubahan arah dengan cepat untuk menghindari lawan atau mengejar bola. Berdasarkan hasil tes ini, pemain seperti Yoga (17,27 detik) dan Dandi (17,87 detik) mencatatkan waktu terbaik, menunjukkan tingkat kelincahan yang sangat baik. Kemampuan ini memberi mereka keunggulan dalam situasi permainan yang membutuhkan reaksi cepat dan gerakan eksplosif. Namun, beberapa pemain seperti Rizky (22,45 detik) dan Diego (20,56 detik) mencatatkan waktu yang lebih lambat dibandingkan rekan-rekan mereka. Hal ini menunjukkan perlunya latihan tambahan untuk meningkatkan kelincahan mereka. Beberapa latihan yang direkomendasikan meliputi ladder drills, cone drills, dan latihan perubahan arah dengan berbagai intensitas. Latihan-latihan ini dapat membantu meningkatkan koordinasi, kecepatan reaksi, dan kemampuan perubahan arah para pemain.

Selain daya tahan dan kelincahan, aspek kekuatan eksplosif juga menjadi fokus diskusi, yang diukur melalui tes tinggi lompatan. Kekuatan eksplosif sangat penting dalam sepak bola, terutama untuk situasi seperti duel udara, tendangan, atau sprint pendek yang memerlukan ledakan

tenaga dalam waktu singkat. Berdasarkan hasil tes ini, pemain seperti Yoga (58 cm), Dandi (57 cm), dan Diki (57 cm) menonjol dengan hasil yang sangat baik. Hasil ini mencerminkan kemampuan otot mereka untuk menghasilkan tenaga besar dalam waktu singkat, yang merupakan indikator penting dari kekuatan otot yang baik. Sebaliknya, beberapa pemain seperti Rizky (34 cm) dan Fizar (35 cm) mencatatkan hasil yang lebih rendah, menunjukkan bahwa mereka memerlukan latihan tambahan untuk meningkatkan kekuatan eksplosif mereka. Latihan plyometric seperti jump squats, box jumps, dan depth jumps dapat digunakan untuk membantu pemain dengan hasil rendah meningkatkan performa mereka.

Secara keseluruhan, diskusi ini menyimpulkan bahwa para pemain Akademi Blayu FC memiliki variasi performa yang beragam. Pemain seperti Dandhy dan Yoga menunjukkan performa yang konsisten di semua aspek evaluasi, menjadikan mereka unggul dalam kemampuan fisik secara keseluruhan. Dandhy, misalnya, memiliki hasil daya tahan sebesar 84,06%, kelincahan 17,87 detik, dan tinggi lompatan 57 cm, yang menunjukkan bahwa ia memiliki daya tahan, kelincahan, dan kekuatan eksplosif yang baik. Yoga juga memiliki performa yang serupa, dengan hasil yang unggul di ketiga aspek tersebut. Keduanya dapat menjadi contoh bagi pemain lain dan memiliki potensi untuk berkontribusi besar dalam tim.

Di sisi lain, beberapa pemain seperti Rizky dan Zaky menunjukkan performa yang kurang optimal di berbagai aspek. Rizky, misalnya, mencatatkan hasil daya tahan sebesar 41,68%, kelincahan 22,45 detik, dan tinggi lompatan 34 cm. Hasil ini menunjukkan bahwa ia memerlukan program pelatihan terintegrasi yang mencakup peningkatan daya tahan, kelincahan, dan kekuatan eksplosif. Zaky juga memiliki hasil yang relatif rendah, dengan daya tahan sebesar 50,44% dan kelincahan 20,21 detik. Kedua pemain ini memerlukan perhatian khusus dari pelatih untuk meningkatkan kemampuan fisik mereka melalui program pelatihan yang sesuai.

Diskusi ini juga menunjukkan bahwa setiap pemain memiliki kekuatan dan kelemahan masing-masing. Oleh karena itu, program pelatihan yang disusun harus bersifat individual dan disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing pemain. Misalnya, pemain dengan daya tahan rendah dapat difokuskan pada latihan aerobik dan interval untuk meningkatkan kapasitas mereka, sementara pemain dengan kelincahan rendah dapat difokuskan pada latihan perubahan arah dan koordinasi. Demikian pula, pemain dengan kekuatan eksplosif rendah dapat diberikan program latihan plyometric untuk meningkatkan kekuatan otot mereka.

Sebagai tambahan, diskusi ini juga memberikan wawasan penting bagi pelatih dalam menentukan strategi permainan. Pemain dengan daya tahan tinggi, seperti Dimas dan Dandhy, dapat ditempatkan di posisi yang membutuhkan aktivitas fisik terus-menerus, seperti gelandang tengah atau sayap. Sementara itu, pemain dengan kelincahan tinggi, seperti Yoga dan Dandi, dapat ditempatkan di posisi yang membutuhkan perubahan arah cepat, seperti bek sayap atau penyerang. Pemain dengan kekuatan eksplosif tinggi, seperti Yoga dan Diki, dapat diandalkan dalam situasi bola mati atau duel udara.

Rekomendasi pelatihan berdasarkan diskusi ini mencakup beberapa aspek penting. Untuk meningkatkan daya tahan, latihan interval intensitas tinggi (HIIT) dapat digunakan untuk meningkatkan kapasitas aerobik pemain dengan cepat. Latihan aerobik jarak jauh juga penting untuk membangun dasar daya tahan yang kuat. Untuk meningkatkan kelincahan, latihan seperti ladder drills, cone drills, dan shuttle runs dapat membantu pemain meningkatkan koordinasi, kecepatan reaksi, dan kemampuan perubahan arah. Sementara itu, untuk meningkatkan kekuatan eksplosif, latihan plyometric seperti jump squats, box jumps, dan depth jumps sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga besar dalam waktu singkat.

Selain itu, penting juga untuk memperhatikan faktor-faktor non-fisik yang dapat mempengaruhi performa pemain, seperti nutrisi, istirahat, dan motivasi.

Nutrisi yang tepat dapat membantu pemain dalam proses pemulihan dan peningkatan performa fisik mereka. Istirahat yang cukup juga penting untuk menghindari cedera dan memastikan pemain dapat memberikan performa terbaik mereka selama latihan dan pertandingan. Motivasi juga memainkan peran penting, karena pemain yang termotivasi cenderung lebih bersemangat dalam mengikuti program pelatihan dan mencapai hasil yang diharapkan.

Secara keseluruhan, diskusi ini memberikan dasar yang kuat bagi pelatih untuk merancang program pelatihan yang efektif dan sesuai dengan kebutuhan masing-masing pemain. Dengan memanfaatkan hasil diskusi ini, diharapkan para pemain Akademi Blayu FC dapat meningkatkan performa mereka secara signifikan dan memberikan kontribusi yang lebih besar bagi tim. Selain itu, hasil ini juga dapat menjadi acuan untuk evaluasi selanjutnya, sehingga pelatih dapat memantau perkembangan pemain dari waktu ke waktu dan menyesuaikan program pelatihan sesuai dengan kebutuhan mereka.

Dalam jangka panjang, diskusi fisik seperti ini dapat membantu menciptakan tim yang lebih kompetitif dan berkualitas. Dengan fokus pada peningkatan kemampuan fisik pemain, Akademi Blayu FC dapat menghasilkan pemain-pemain yang tidak hanya unggul secara individu tetapi juga mampu bekerja sama dengan baik dalam tim. Hal ini sangat penting dalam sepak bola modern, di mana kemampuan fisik yang baik sering kali menjadi pembeda antara kemenangan dan kekalahan. Oleh karena itu, diskusi fisik seperti ini harus terus dilakukan secara rutin untuk memastikan bahwa setiap pemain berada dalam kondisi terbaik mereka dan siap untuk menghadapi tantangan di lapangan.

## **Conclusions**

Kesimpulan dari hasil tes pengukuran di Akademi Blayu FC menunjukkan adanya variasi signifikan di antara para pemain dalam aspek daya tahan, kelincahan, dan kekuatan eksplosif. Hal ini menunjukkan bahwa setiap pemain memiliki tingkat kemampuan yang berbeda dalam setiap aspek fisik yang diuji. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti

perbedaan latar belakang latihan, genetik, dan intensitas latihan individu. Oleh karena itu, penting bagi pelatih untuk memahami kebutuhan dan kekuatan spesifik setiap pemain untuk mengembangkan program latihan yang disesuaikan.

Dalam aspek daya tahan, beberapa pemain menunjukkan kapasitas aerobik yang lebih tinggi, yang memungkinkan mereka bertahan lebih lama selama pertandingan tanpa mengalami kelelahan berlebih. Namun, terdapat juga pemain yang membutuhkan peningkatan dalam hal ini untuk meningkatkan performa di lapangan. Demikian pula, dalam aspek kelincahan, variasi terlihat pada kemampuan pemain untuk melakukan gerakan cepat dan mengubah arah dengan efisien. Pemain dengan kelincahan yang baik mampu mengatasi situasi permainan dengan lebih fleksibel, sedangkan yang lainnya perlu lebih banyak berlatih untuk mencapai tingkat tersebut.

Kekuatan eksplosif, yang penting untuk melakukan sprint cepat dan lompatan tinggi, juga menunjukkan perbedaan di antara para pemain. Beberapa pemain mampu menghasilkan tenaga yang besar dalam waktu singkat, yang merupakan keuntungan besar dalam berbagai situasi permainan. Sebaliknya, pemain lain perlu memperkuat otot-otot mereka untuk meningkatkan kekuatan eksplosif. Berdasarkan hasil ini, Akademi Blayu FC dapat merancang program latihan yang lebih terfokus dan individual untuk setiap pemain, guna meningkatkan kekuatan masing-masing dan memaksimalkan performa tim secara keseluruhan. Dengan pendekatan yang tepat, diharapkan seluruh pemain dapat mencapai potensi maksimal mereka dalam aspek-aspek fisik yang diuji.

#### References:

Izzuddin, D.A. et al. (2022) 'Pengaruh Latihan Lari Interval Terhadap Vo2 Max Mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaa', *Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitas*, 2, pp. 93-99.

Rudiana, R.D.P, & Prasetyo, A.F. (2024) 'Pengaruh Latihan Small Side Games Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola', *Guruku: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora*,

1(4), pp. 195-203. Available at: <https://doi.org/10.59061/guruku.v1i4.603>.

- Agus Nulhadi and Zakir Burhan (2023) Analisis Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri | Pemenang, *BEGIBUNG: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 1(3), <https://doi.org/10.62667/begibung.v1i3.54>. pp. 140-145. Available at.
- Gani, R.A. et al. (2021) 'Survei Tingkat Keterampilan Dasar Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sman 1 Surade Dipublikasikan Oleh: UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin UPT Publikasi dan Pengelolaan J', *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(2), pp. 97-110.
- Islahudin, H. (2012) Tingkat keterampilan Bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Rembang Kab. Purbalinngga'.
- Saputra, A. et al. (2019) Analisis Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola Ssb Pratama Kabupaten Batanghari, *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 1(1), pp. 1-10. Available at: <https://doi.org/10.22437/ijssc.v1i1.6311>.
- Soemardiawan, S., Nurdin, N. and Hariyanto, F.A. (2023) 'Penerapana Tes Dan Pengukuran Keterampilan Permainan Sepakbola Pada SSB Redwood Mataram', *Abdi Masyarakat*, 5(1), p. 2073.