

## TINGKAT DAYA TAHAN DAN MOTIVASI PADA ATLET GSI (GALA SISWA INDONESIA) SMPN 4 AMUNTAI

Muhammad Rizal Mustaqim<sup>1</sup>, Ramadhan Arifin<sup>2</sup>, Nurdiansyah<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

Email: [rizalmustaqimizall@gmail.com](mailto:rizalmustaqimizall@gmail.com)<sup>1</sup>, [ramadhan.arifin@ulm.ac.id](mailto:ramadhan.arifin@ulm.ac.id)<sup>2</sup>,

[Nurdiansyah@ulm.ac.id](mailto:Nurdiansyah@ulm.ac.id)<sup>3</sup>,

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat daya tahan dan motivasi pada atlet Gala Siswa Indonesia (GSI) SMP Negeri 4 Amuntai, serta menganalisis keterkaitan antara kedua aspek tersebut sebagai dasar perbaikan program pembinaan atlet usia remaja. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif, melibatkan seluruh atlet GSI SMP Negeri 4 Amuntai sebanyak 18 orang sebagai sampel. Instrumen yang digunakan meliputi tes bleep test untuk mengukur daya tahan (VO<sub>2</sub>max) dan angket skala Likert untuk mengukur tingkat motivasi, baik intrinsik maupun ekstrinsik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas atlet (78%) berada pada kategori sedang dalam tingkat daya tahan, sedangkan sisanya (22%) pada kategori kurang, dan tidak ada atlet yang mencapai kategori baik atau sangat baik. Tingkat motivasi atlet juga bervariasi, dengan proporsi terbesar pada kategori rendah (33%), diikuti tinggi (28%), sedang (22%), sangat tinggi (11%), dan sangat rendah (6%). Temuan ini mengindikasikan bahwa program latihan fisik yang dijalankan belum sepenuhnya efektif dalam meningkatkan daya tahan, serta terdapat disparitas motivasi yang cukup besar di antara atlet. Temuan ini mengindikasikan bahwa program latihan fisik yang dijalankan belum sepenuhnya efektif dalam meningkatkan daya tahan, serta terdapat disparitas motivasi yang cukup besar di antara atlet. Kesimpulan dari penelitian ini adalah perlunya evaluasi dan inovasi dalam program latihan fisik serta strategi pembinaan motivasi yang lebih personal dan adaptif, agar daya tahan dan motivasi atlet dapat meningkat secara signifikan untuk mendukung prestasi olahraga di masa mendatang.

**Keywords:** *Daya tahan, Motivasi, Sepakbola*

### PENDAHULUAN

Sepakbola adalah olahraga yang sangat populer dan sangat mudah dipahami. Kealamian permainan ini adalah yang membuatnya begitu menarik (Adziman et al., 2017). Salah satu olahraga yang telah mendapatkan popularitas dan dicintai oleh banyak orang di seluruh dunia adalah sepak bola. Sebuah tim dalam permainan bola sepak terdiri dari sebelas pemain, yang terutama dimainkan dengan kaki, kecuali penjaga gawang yang diizinkan menggunakan tangan mereka saat bermain. Allsabah (M. Akbar Husein Allsabah, 2021). Motivasi dan daya tahan adalah komponen penting yang menjadi landasan untuk menjadi pemain sepak bola yang baik.

Pemain sepak bola harus dalam kondisi fisik yang baik agar dapat tampil baik di lapangan. Pemain sepak bola perlu bugar secara fisik karena hal itu memungkinkan mereka bermain di level tertinggi mereka (Allsabah & Weda, 2020). Agar para atlet dapat memberikan penampilan terbaik mereka, kondisi fisik mereka sangat penting. Keterampilan atletik yang dibutuhkan untuk sepak bola. Kondisi fisik pemain penting agar pemain dapat mengeluarkan permainan terbaiknya. Guntoro et al (2020) mencantumkan kelincahan, kekuatan, koordinasi, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, dan kekuatan sebagai keterampilan fisik yang dibutuhkan untuk sepak bola. Di antara atribut fisik yang telah disebutkan sebelumnya, daya tahan sangat penting untuk performa sepak bola. Salah satu atribut fisik yang harus dikembangkan adalah daya tahan, yang sangat penting untuk mendukung keterampilan teknis dan taktis yang diperlukan untuk bermain sepak bola. (Warni et al., 2017). Selain itu menurut Syahda et al (2016) daya tahan memiliki hubungan terhadap keterampilan teknik permainan sepakbola.

Atlet GSI SMPN 4 Amuntai memerlukan motivasi yang kuat untuk meningkatkan daya tahan tubuh mereka. Penelitian menunjukkan bahwa atlet dengan tingkat motivasi tinggi cenderung memiliki performa fisik yang lebih baik, termasuk dalam aspek kebugaran. Sebagai

contoh, sebuah studi pada atlet renang menemukan bahwa mereka yang lebih termotivasi menunjukkan hasil lebih optimal dalam uji daya tahan. Selain itu, kondisi fisik atlet juga sangat dipengaruhi oleh pola latihan yang diterapkan oleh pelatih serta dukungan dari lingkungan sekitar.

Motivasi juga berperan dalam bagaimana atlet menghadapi tantangan dan rintangan dalam latihan maupun kompetisi. Mereka yang memiliki dorongan kuat lebih cenderung berusaha keras dan tidak mudah menyerah, yang pada akhirnya berdampak positif pada daya tahan tubuh mereka. Oleh karena itu, penting bagi atlet GSI SMPN 4 Amuntai untuk mendapatkan strategi yang tepat dalam meningkatkan motivasi, sehingga mereka dapat mencapai performa terbaiknya dalam setiap pertandingan.

Salah satu komponen psikologis non-intelektual yang secara khusus terlibat dalam menghasilkan kegembiraan, kebahagiaan, dan semangat dalam olahraga adalah motivasi. Kekuatan atau keinginan internal untuk melaksanakan tugas sebaik mungkin atau di bawah bimbingan dikenal sebagai motivasi. Menurut Supriyanto (2015) motivasi dalam berolahraga memiliki dua dimensi yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik memiliki anjuran sangat kuat untuk arah kepribadian diri sendiri dalam berpartisipasi. Seseorang yang mempunyai motivasi intrinsik terkadang memiliki individu yang cukup, ikhlas, sportif, teliti, berani, taat dan kuat (Utomo et al., 2012). Motivasi Ekstrinsik kini lebih dikembangkan di dalam diri seseorang, disayangkan motivasi ini susah untuk diamati. Sedangkan motivasi ekstrinsik adalah suatu tekanandari individu yang membawa dampak seseorang mau melakukan aktivitas berolahraga, misalnya tekanan dari pelatih, teman, orang tua, hadiah, uang, dan lain sebagainya. Tekanan seperti ini biasanya tidak berlangsung lama (Asnaldi et al., 2018).

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang relevan terkait hubungan antara motivasi dan daya tahan fisik dalam olahraga. Penelitian yang dilakukan oleh Schiphof-Godart et al., (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara motivasi dengan daya tahan fisik pada atlet, di mana atlet yang memiliki tingkat motivasi tinggi cenderung mampu mempertahankan performa fisik lebih baik selama pertandingan. Penelitian lainnya oleh Cabral et al., (2024) motivasi dapat mengurangi dampak negatif kelelahan mental pada kinerja daya tahan pada atlet, mengurangi aktivitas dan ketidaksenangan yang dirasakan selama latihan dan kompetisi intensitas tinggi.

Berdasarkan survei yang awal yang dilakukan permasalahan utama yang diangkat dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat daya tahan dan variasi motivasi yang cukup lebar di antara atlet GSI SMPN 4 Amuntai. Kondisi ini menimbulkan pertanyaan tentang efektivitas program latihan dan strategi pembinaan motivasi yang diterapkan di sekolah, serta faktor-faktor apa saja yang memengaruhi capaian fisik dan psikologis atlet usia remaja di daerah.

Kebaruan (novelty) dari penelitian ini terletak pada pemetaan empiris kondisi aktual daya tahan dan motivasi atlet sepak bola tingkat SMP di daerah, yang selama ini masih minim kajian. Penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan di kota besar atau pada klub profesional, sementara penelitian ini memberikan gambaran nyata tentang tantangan pembinaan atlet di sekolah menengah pertama di daerah. Selain itu, penelitian ini menyoroti adanya gap antara capaian fisik dan motivasi dalam satu tim, serta perlunya pendekatan pembinaan yang lebih personal dan adaptif. Penelitian ini juga mengangkat pentingnya integrasi antara aspek fisik

dan psikologis dalam pembinaan atlet remaja, serta perlunya inovasi dalam program latihan dan strategi motivasi.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tingkat daya tahan dan motivasi atlet GSI SMPN 4 Amuntai, serta menganalisis keterkaitan antara kedua aspek tersebut. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi capaian fisik dan motivasi atlet, serta memberikan rekomendasi strategis bagi pihak sekolah dan pelatih dalam meningkatkan kualitas pembinaan atlet usia remaja. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar perbaikan program latihan dan strategi motivasi di sekolah, serta memperkaya referensi ilmiah tentang pembinaan atlet muda di Indonesia.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif (Irianto et al., 2022) (M. Khairin Fazri et al., 2024). Menurut (Amirudin & Abdillah, 2020), populasi adalah kelompok dari mana peneliti mengumpulkan data dan dari mana kesimpulan akan dibuat. Populasi pada penelitian ini yaitu atlet sepak bola GSI SMP Negeri 4 Amuntai (Nurdiansyah et al., 2022). Penelitian ini menggunakan teknik total sampling dimana semua atlet GSI SMP Negeri 4 Amuntai yang berjumlah 18 orang menjadi sampel penelitian ini (Arifin et al., 2022).

Instrumen penelitian ini menggunakan berupa tes dan angket. Tes dalam penelitian adalah menggunakan lari bolak-balik/Bleep Test untuk mengukur  $Vo_{2max}$ . Kemampuan seseorang untuk mengkonsumsi sebanyak mungkin oksigen dikenal sebagai  $Vo_{2max}$  mereka, dan itu digunakan sebagai tolak ukur tingkat kebugaran fisik mereka. Formulir ujian dan alat tulis untuk trek sepanjang 20 meter dan lebar 1,5 meter harus siap untuk tes. Trek harus datar, rata, dan tidak licin. Pita panduan informasi ujian, pencatat hasil, dan penanda (kerucut) ditempatkan di awal dan akhir trek untuk berfungsi sebagai indikator atau panduan bagi peserta ujian. Pemutar tape juga digunakan untuk memulai dan menghentikan peserta ujian. Sebelum mengikuti ujian, peserta perlu melakukan pemanasan. Ketika petugas memberi sinyal untuk memulai ujian, mereka harus menunggu sambil berdiri. Selain dilakukan tes penelitian ini juga menggunakan angket berupa kuesioner untuk mengukur tingkat motivasi atlet GSI SMP Negeri 4 Amuntai yang disusun berdasarkan skla Likert. Instrumen ini dirancang untuk menyusun pernyataan berdasarkan indikator yang mengacu pada kajian teori penelitian. Pada kuesioner motivasi ini, peneliti mengelompokkan pernyataan ke dalam dua faktor utama yaitu faktor motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Kuesioner ini terdiri 20 pernyataan. Skala yang digunakan dalam mengukur partisipasi siswi merupakan modifikasi dari skala Likert dengan lima kategori pilihan, yaitu: sangat setuju (4), setuju (3), tidak setuju (2), dan sangat tidak setuju (1).

Teknik analisis data deskriptif digunakan dalam metode analisis data penelitian ini. Statistik deskriptif yang dihitung menggunakan statistik deskriptif persentase. Tujuan dari analisis deskriptif adalah untuk mengetahui tingkat daya tahan dan motivasi atlet GSI SMP Negeri 4 Amuntai dengan rumus persentasi (Kartini & Putra, 2020) yaitu:

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan:

P = besaran persentase

F = frekuensi yang sedang dicari

N = jumlah total frekuensi

Dari hasil tes daya tahan akan di kategorikan menggunakan norma penilaian standarisasi daya tahan aerobik (  $VO_{2max}$ ).

Tabel 1. Norma penilaian standarisasi daya tahan aerobik (  $VO_{2max}$ )

Kategori	VO2 (max)
Baik sekali	>51,6
Baik	42,6 – 51,5
Sedang	33,8 – 42,5
Kurang	25,0 – 33,7
Kurang sekali	< 25,0

Sumber : (Indrayana & Hasibuan, 2021)

Setelah menyelesaikan analisis data motivasi atlet, rata-rata dan deviasi standar akan digunakan untuk klasifikasi. Kriteria skor akan ditetapkan melalui penggunaan Penilaian Berbasis Norma (PAN).

Tabel 2. Norma acuan penilain

Interval	Kategori
$X > M + 1,5 SD$	<b>Sangat Tinggi</b>
$M + 0,5 SD < X < M + 1,5 SD$	<b>Tinggi</b>
$M - 0,5 SD < X < M + 0,5 SD$	<b>Sedang</b>
$M - 1,5 SD < X < M + 0,5 SD$	<b>Rendah</b>
$X < M - 1,5 SD$	<b>Sangat Rendah</b>

Sumber : (Kiswanto et al., 2024)

Keterangan :

M : mean ( rata- rata)

X : total jawaban responden

SD: standar deviasi

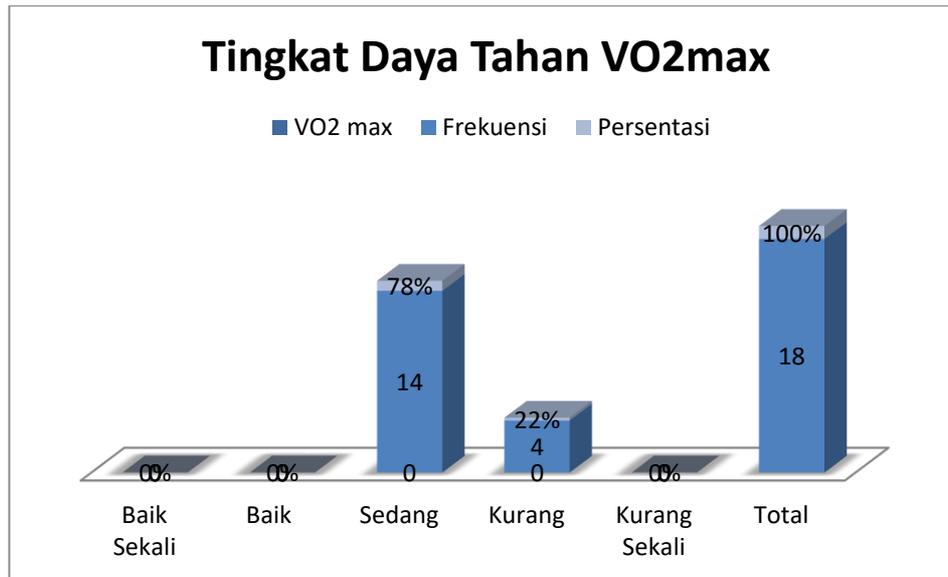
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 3. Distribusi frekuensi tingkat daya tahan ( VO2max) atlet GSI SMP Negeri 4 Amuntai

Kategori	VO2 max	Frekuensi	Persentasi
Baik Sekali	> 51,6	0	0%
Baik	42,6 - 51,5	0	0%
Sedang	33,8 - 42,5	14	78%
Kurang	25,0 - 33,7	4	22%
Kurang Sekali	< 25,0	0	0%
Total		18	100%

Dari hasil analisis data deskriptif tingkat daya tahan atlet GSI SMP Negeri 4 Amuntai diperoleh hasil dimana hampir semua atlet memiliki tingkat daya tahan pada kategori sedang 78% ( 14 orang atlet), 4 orang atlet pada kategori kurang ( 22%), pada ketegori baik sekali tidak ada (0%), kategori baik (0%), dan pada kategori kurang sekali (0%) dapat dilihat pada tabel 3.

Gambar 1. Diagram halis nilai tingkat daya tahan ( VO2max)



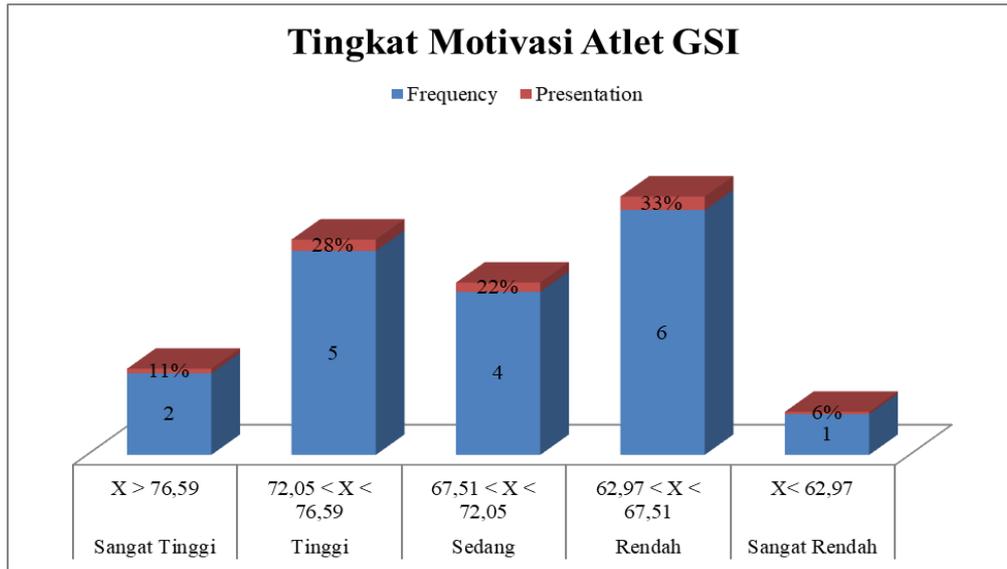
Deskriptif statistik data hasil penilaian tentang tingkat motivasi atlet GSI SMP Negeri 4 Amuntai terdapat Skor terendah (minimum) adalah 59, skor tertinggi (maksimum) adalah 79, rata-rata (mean) adalah 69,78, dan deviasi standar (SD) adalah 4,54, menurut data statistik deskriptif tentang temuan evaluasi tingkat motivasi atlet GSI SMP Negeri 4 Amuntai.

Tabel 4. Distribusi frekuensi tingkat motivasi atlet GSI SMP Negeri 4 Amuntai

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentasi
Sangat Tinggi	$X > 76,59$	2	11%
Tinggi	$72,05 < X < 76,59$	5	28%
Sedang	$67,51 < X < 72,05$	4	22%
Rendah	$62,97 < X < 67,51$	6	33%
Sangat Rendah	$X < 62,97$	1	6%
Total		18	100%

Berdasarkan temuan analisis data deskriptif, atlet di GSI SMP Negeri 4 Amuntai termotivasi dengan cara berikut: Atlet dibagi menjadi dua atlet kategori sangat tinggi (11%), lima atlet kategori tinggi (28%), empat atlet kategori sedang (22%), enam atlet kategori rendah (33%), dan satu atlet kategori sangat rendah (6%). Dari hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet di GSI SMP Negeri 4 Amuntai memiliki berbagai tingkat motivasi.

Gambar 2. Diagram halis tingkat motivasi atlet GSI SMP Negeri 4 Amuntai



## Pembahasan

Penelitian ini menemukan bahwa tingkat daya tahan atlet GSI SMPN 4 Amuntai didominasi oleh kategori sedang, dengan 78% atlet berada pada kategori ini dan sisanya (22%) pada kategori kurang. Tidak ada atlet yang menempati kategori baik atau sangat baik dalam standar VO<sub>2</sub>max. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun para atlet telah menjalani program latihan rutin di bawah bimbingan pelatih sekolah, pencapaian daya tahan fisik mereka masih jauh dari optimal. Kondisi ini menjadi refleksi nyata bahwa program latihan yang dijalankan belum sepenuhnya mampu mengembangkan potensi fisik atlet secara maksimal. Selain itu, variasi tingkat motivasi yang cukup lebar juga ditemukan, dengan proporsi terbesar berada pada kategori rendah (33%), diikuti kategori tinggi (28%), sedang (22%), sangat tinggi (11%), dan sangat rendah (6%). Rata-rata motivasi berada pada skor 69,78, yang menunjukkan kecenderungan motivasi berada pada rentang sedang menuju tinggi, namun dengan disparitas yang cukup mencolok antarindividu.

Jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu, hasil ini memperkuat temuan dari Pratama et al., (2024) yang menyatakan bahwa atlet usia remaja di Indonesia umumnya masih berada pada kategori sedang dalam hal VO<sub>2</sub>max, terutama jika belum mendapatkan program latihan daya tahan yang terstruktur dan intensif. Pada aspek motivasi, temuan penelitian ini memperkuat teori motivasi intrinsik dan ekstrinsik yang dikemukakan Adiwangsa Dewandaru et al (2023). Motivasi intrinsik, seperti keinginan untuk berkembang dan mencapai prestasi, serta motivasi ekstrinsik berupa dorongan dari pelatih, teman, atau hadiah, keduanya berperan dalam membentuk perilaku atlet. Namun, variasi motivasi yang cukup besar dalam satu tim menunjukkan bahwa faktor-faktor motivasi tidak terdistribusi secara merata di antara atlet. Hal ini menyatakan bahwa lingkungan pelatihan yang suportif cenderung menghasilkan tingkat motivasi yang lebih homogen. Dengan demikian, penelitian ini memberikan bukti bahwa dalam konteks sekolah di daerah, motivasi atlet sangat dipengaruhi oleh faktor individual dan lingkungan yang lebih kompleks.

Salah satu aspek baru dan penting yang diungkap oleh penelitian ini adalah adanya kesenjangan nyata antara tingkat daya tahan dan motivasi atlet, serta disparitas motivasi yang cukup lebar dalam satu tim. Temuan ini menyoroti bahwa pembinaan olahraga di tingkat SMP, khususnya di daerah, masih menghadapi tantangan besar dalam menyelaraskan pengembangan aspek fisik dan psikologis atlet. Penelitian ini juga memperlihatkan bahwa program latihan yang bersifat kolektif belum tentu efektif untuk semua individu, sehingga diperlukan

pendekatan yang lebih personal dan adaptif dalam pembinaan atlet muda. Selain itu, penelitian ini memberikan gambaran empiris tentang kondisi nyata atlet di sekolah menengah pertama di daerah, yang selama ini masih minim kajian, terutama jika dibandingkan dengan penelitian yang lebih banyak dilakukan di kota besar atau pada klub-klub profesional.

Kontribusi utama penelitian ini terletak pada pemetaan kondisi aktual tingkat daya tahan dan motivasi atlet di tingkat sekolah, yang dapat menjadi dasar bagi pengambil kebijakan, pelatih, dan pihak sekolah dalam merancang program latihan dan strategi motivasi yang lebih efektif dan berbasis kebutuhan individu. Penelitian ini juga menambah referensi ilmiah tentang pentingnya integrasi aspek fisik dan psikologis dalam pembinaan atlet remaja, serta menyoroti perlunya intervensi yang lebih spesifik untuk meningkatkan daya tahan dan motivasi, seperti penggunaan metode latihan yang bervariasi, pemberian penghargaan, serta pembinaan mental secara berkelanjutan.

Dampak praktis dari penelitian ini adalah memberikan masukan konkret bagi pihak sekolah dan pelatih untuk melakukan evaluasi dan perbaikan terhadap program latihan fisik dan strategi pembinaan motivasi atlet. Dengan mengetahui bahwa sebagian besar atlet hanya berada pada kategori sedang dalam daya tahan dan memiliki motivasi yang beragam, pihak terkait dapat merancang program latihan yang lebih intensif, terstruktur, dan disesuaikan dengan kebutuhan individu. Selain itu, strategi pembinaan motivasi juga perlu diarahkan pada penguatan motivasi intrinsik dan pemberian dukungan sosial yang lebih merata kepada seluruh atlet. Dari sisi kontribusi ilmiah, penelitian ini memperkaya literatur tentang hubungan antara daya tahan fisik dan motivasi pada atlet remaja di lingkungan sekolah, khususnya di daerah yang selama ini kurang mendapat perhatian. Penelitian ini juga membuka peluang untuk penelitian lanjutan yang lebih mendalam, misalnya dengan menguji hubungan kausal antara motivasi dan daya tahan, atau mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi kedua variabel tersebut, seperti pola asuh, lingkungan sosial, dan budaya sekolah.

Namun, penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dicermati. Pertama, sampel penelitian yang terbatas hanya pada 18 atlet dari satu sekolah membuat generalisasi hasil menjadi terbatas. Kedua, instrumen pengukuran motivasi yang menggunakan kuesioner self-report berpotensi menimbulkan bias subyektivitas jawaban. Ketiga, desain penelitian yang bersifat deskriptif belum mampu mengungkap hubungan sebab-akibat antara daya tahan dan motivasi. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan cakupan sampel yang lebih luas, penggunaan instrumen pengukuran yang lebih objektif, serta desain penelitian yang lebih kompleks sangat diperlukan untuk memperkuat temuan dan memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang kondisi atlet remaja di Indonesia.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat daya tahan atlet GSI SMP Negeri 4 Amuntai mayoritas berada pada kategori sedang (78%), sementara sisanya berada pada kategori kurang (22%), dan tidak ada atlet yang mencapai kategori baik atau sangat baik menurut standar VO<sub>2</sub>max. Selain itu, tingkat motivasi atlet juga sangat bervariasi, dengan proporsi terbesar pada kategori rendah (33%), diikuti kategori tinggi (28%), sedang (22%), sangat tinggi (11%), dan sangat rendah (6%). Temuan ini menunjukkan bahwa program latihan fisik yang dijalankan selama ini belum sepenuhnya efektif dalam meningkatkan daya tahan atlet secara optimal, dan terdapat disparitas motivasi yang cukup lebar di antara anggota tim. Variasi motivasi ini mengindikasikan perlunya pendekatan pembinaan yang lebih personal dan

adaptif, agar setiap atlet dapat berkembang secara maksimal, baik dari sisi fisik maupun psikologis.

Oleh karena itu, disarankan kepada pihak sekolah dan pelatih untuk melakukan evaluasi dan inovasi dalam program latihan fisik dengan menyesuaikan intensitas dan metode latihan sesuai kebutuhan individu. Selain itu, strategi pembinaan motivasi perlu diarahkan pada penguatan motivasi intrinsik melalui pendekatan psikologis, pemberian penghargaan, serta dukungan sosial yang merata kepada seluruh atlet. Dengan demikian, diharapkan daya tahan dan motivasi atlet dapat meningkat secara signifikan, sehingga mampu mendukung pencapaian prestasi yang lebih baik di masa mendatang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiwangsa Dewandaru, Arif Rohman Hakim, & Agustanico Dwi Muryadi. (2023). Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola Di Smp Pemdes Toroh Grobogan Tahun 2022. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 9(1), 92–105. <https://doi.org/10.36728/jip.v9i1.2336>
- Adziman, L., Arwin, A., & Syafril, S. (2017). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Sma Negeri 1 Kaur. *Kinestetik*, 1(1). <https://doi.org/10.33369/jk.v1i1.3373>
- Allsabab, M. A. H., & Weda. (2020). Perbandingan Profil Antropometri dan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola pada Klub Sepakbola Wanita Kota dan Kabupaten Kediri. *Indonesia Performance Journal*, 4(1), 23–35. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/16897>
- Amirudin, A., & Abdillah, S. (2020). *Analysis of Physical Conditions of Aerobic Endurance or VO2Max*. 407(Sbicsse 2019), 117–119. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200219.033>
- Arifin, R., Hasyim, H., & Nurdiansyah, N. (2022). The Effect of Cone Drill Training on Agility Futsal Players University of Lambung Mangkurat. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(2), 305–309. <https://doi.org/10.33369/jk.v6i2.21956>
- Asnaldi, A., FIK-UNP, Z., & M, M. (2018). Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.75>
- Cabral, L. L., da Silva, C. K., Delisle-Rodriguez, D., Lima-Silva, A. E., Galanis, E., Bertollo, M., Hatzigeorgiadis, A., Villarejo-Mayor, J. J., & Pereira, G. (2024). Motivational self-talk mitigates the harmful impact of mental fatigue on endurance performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 36(2), 257–275. <https://doi.org/10.1080/10413200.2023.2208643>
- Guntoro, T. S., Muhammad, J., & Qomarrullah, R. (2020). Faktor kemampuan fisik dan psikologis penunjang keterampilan atlet elit sepakbola Propinsi Papua. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 390–406. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v6i2.13768](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i2.13768)
- Indrayana, B., & Hasibuan, M. U. Z. (2021). Tinjauan Kondisi Fisik (Vo2max) Pada Komunitas Pencinta Basket Paal 5 Jambi. *Journal Coaching Education Sports*, 2(2), 195–204. <https://doi.org/10.31599/jces.v2i2.737>
- Irianto, T., Rahmadi, R., Rakhman, A., & Muhammad, F. (2022). Kebugaran jasmani pegiat dan atlet eSports di lingkungan lahan basah. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 21(3), 228. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v21i3.14215>
- M. Akbar Husein Allsabab. (2021). Survei Kapasitas Daya Tahan Aerobik (Vo2 Max) Pada Pemain Sepakbola Persik Usia 20 Tahun. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 174–180. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1260>
- M. Khairin Fazri, Ramadhan Arifin, & Akhmad Amirudin. (2024). Analisis Keterampilan Dribbling dalam Permainan Futsal pada Peserta Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Swasta Darul Iلمي. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), 182–188.

- <https://doi.org/10.46838/spr.v5i2.522>
- Nurdiansyah, N., Sofyan, S., Yani, M., & Surya, M. (2022). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Tradisional Pada Remaja Daerah Pesisir Pantai Desa Pagatan Besar Kecamatan Takisung Tanah Laut. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(2), 293–299. <https://doi.org/10.31571/jpo.v11i2.4579>
- Patokan, A., Hasil, P., Siswa, B., Kiswanto, D., Arista, D., Fitrah, I. J., & Annisa, M. N. (2024). *Implementasi Penilaian Acuan Norma ( PAN ) dan Penilaian*. 10(3), 1207–1219.
- Pratama, C. A. P., Rusdiana, A., & ... (2024). Latihan Modifikasi Continuous Activity Untuk Meningkatkan Daya Tahan Cardiovascular Pada Atlet Sepakbola Usia Dini 13-15 Tahun. *Jurnal Dunia* .... <http://www.jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/2090>
- Schiphof-Godart, L., Roelands, B., & Hettinga, F. J. (2018). Drive in sports: How mental fatigue affects endurance performance. *Frontiers in Psychology*, 9(AUG). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01383>
- Supriyanto. (2015). *Psikologi olahraga*.
- Syahda, I. A., Damayanti, I., & Imanudin, I. (2016). Hubungan Kapasitas Vital Paru-Paru Dengan Daya Tahan Cardiorespiratory Pada Cabang Olahraga Sepak Bola. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 24. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i1.1549>
- Utomo, G. T., Junaidi, S., & Rahayu, S. (2012). Latihan Senam Aerobik Untuk Menurunkan Berat Badan, Lemak, Dan Kolesterol. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 1(1), 6–10.
- Warni, H., Arifin, R., & Bastian, R. A. (2017). Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan Vo2Max Pemain Sepakbola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4248>