

PENERAPAN MODEL LATIHAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN RULLY SPEED & AGILITY (RUSA) PADA ATLET MUDA KEELJTES SOCCER ACADEMY

Amirul Azizy Robbany ^{1*}, Tuter Jatmiko ², Donny Ardi Kusuma ³, Rizky Muhammad Sidik ⁴

¹²³⁴ D-IV Kevelatihan Olahraga (Fakultas Vokasi, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia)

^{1*} amirulazizy.21014@mhs.unesa.ac.id ² tuturjatmiko@unesa.ac.id

³ donnykusuma@unesa.ac.id ⁴ rizkysidik@unesa.ac.id

(Received: April 2025 / Revised: April 2025 / Accepted: Juni 2025)

ABSTRAK: Sepak bola merupakan cabang olahraga yang menuntut penguasaan teknik dasar seperti *passing*, *shooting*, *dribbling*, *heading*, dan *ball control* yang didukung oleh kondisi fisik optimal. Pengembangan komponen biomotor, khususnya kecepatan dan kelincahan, menjadi faktor krusial dalam meningkatkan performa atlet muda karena karakter permainan yang dinamis dan menuntut respons gerak cepat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas penerapan model latihan kecepatan dan kelincahan RUSA (Rully Speed & Agility) terhadap peningkatan kemampuan biomotor atlet muda di Keeltjes Soccer Academy. Penelitian menggunakan desain eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan pendekatan one group pretest-posttest. Subjek penelitian berjumlah 15 atlet yang mengikuti program latihan di Stadion Kodam Brawijaya Surabaya. Perlakuan diberikan melalui program latihan terstruktur yang memadukan pendekatan SAQ (*Speed, Agility, and Quickness*) dan variasi latihan kelincahan spesifik sepak bola selama periode tertentu. Pengumpulan data dilakukan melalui tes dan pengukuran menggunakan instrumen sprint 20 meter untuk mengukur kecepatan, *Illinois Agility Test*, dan *Hexagonal Agility Test* untuk mengukur kelincahan. Analisis data dilakukan dengan membandingkan hasil pretest dan posttest untuk mengetahui peningkatan performa. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada aspek kecepatan dan kelincahan setelah penerapan model latihan RUSA. Hal itu dibuktikan dengan nilai *p value* dari ketiga item tes < 0,005. Selain itu, terjadi perkembangan pada komponen biomotor pendukung seperti kekuatan, daya tahan, dan keseimbangan. Dengan demikian, model latihan RUSA terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan fisik dan performa atlet sepak bola usia muda secara sistematis dan terprogram.

KATA KUNCI: Sepakbola, Latihan Kecepatan, Latihan Kelincahan, RUSA (Rully Speed & Agility, SAQ, Biomotor, Atlet Muda.

ABSTRACTS: Soccer is a sport that requires mastery of basic techniques such as *passing*, *shooting*, *dribbling*, *heading*, and *ball control*, supported by optimal physical condition. The development of biomotor components, especially speed and agility, is a crucial factor in improving the performance of young athletes due to the dynamic nature of the game and the demand for quick movement responses. This study aims to analyze the effectiveness of the application of the RUSA (Rully Speed & Agility) speed and agility training model on improving the biomotor abilities of young athletes at the Keeltjes Soccer Academy. The study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The study subjects were 15 athletes who participated in the training program at the Brawijaya Military Command Stadium in Surabaya. Treatment was provided through a structured training program that combined the SAQ (*Speed, Agility, and Quickness*) approach and a variety of soccer-specific agility exercises over a certain period. Data collection was carried out through tests and measurements using a 20-meter sprint instrument to measure speed, the *Illinois Agility Test*, and the *Hexagonal Agility Test* to measure agility. Data analysis was carried out by comparing the results of the pretest and posttest to determine performance improvements. The results showed a significant increase in speed and agility after implementing the RUSA training model. This was

demonstrated by the p-values of all three test items being <0.005. Furthermore, there was improvement in supporting biomotor components such as strength, endurance, and balance. Thus, the RUSA training model has been proven effective in improving the physical abilities and performance of young soccer athletes in a systematic and programmed manner.

KEYWORD: *Football, Speed Training, Agility Training, RUSA (Rully Speed & Agility), SAQ, Biomotor, Young Athletes.*

1. PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang populer di Indonesia maupun dunia, yang dimainkan dan ditonton oleh berjuta-juta orang. Sehingga tidak salah cabang olahraga sepakbola disebut sebagai olahraga rakyat. Sepakbola merupakan permainan beregu yang sangat menarik. Untuk meningkatkan kualitas permainan sepakbola saat bertanding seorang pemain harus menguasai teknik dasar untuk bekal saat pertandingan.

Program latihan fisik yang terencana dapat meningkatkan kebugaran pemain, sehingga berdampak positif pada performa tim (Mustofa et al., 2020). Frekuensi dan intensitas latihan menjadi faktor penting untuk mencapai kebugaran fisik yang optimal. Latihan ideal dilakukan selama 30-60 menit per sesi, minimal tiga kali seminggu, atau 3-5 kali per minggu untuk hasil yang lebih optimal (Irawan et al., 2021). Dengan latihan yang konsisten, kemampuan fisik pemain dapat berkembang, mendukung performa mereka saat bertanding. Dalam cabang olahraga sepakbola harus memiliki kecepatan yang baik. Kecepatan (speed) adalah kerja cepat yang meliputi penekanan aktivitas dalam waktu yang sesingkat mungkin. Menurut (Sukadiyanto, 2011) kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsangan dalam waktu singkat. Dalam permainan sepakbola harus memiliki kelincahan yang baik. Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan pada posisi tubuh (Acar & Eler, 2019).

Berdasarkan hasil observasi lapangan selama proses latihan di Keeljtes Soccer Academy, walaupun sarana dan prasarana seperti lapangan, alat bantu latihan, dan jadwal pembinaan telah tersedia secara memadai, ditemukan fakta bahwa beberapa pemain menunjukkan waktu tempuh *sprint* yang relatif lambat serta perubahan arah yang kurang responsif saat sesi *small sided games* dan game situasi. Kondisi ini terlihat dari keterlambatan pemain dalam melakukan transisi menyerang ke bertahan, kalah cepat dalam duel perebutan bola, serta kurang optimalnya pergerakan tanpa bola saat menerapkan pola permainan yang telah dirancang pelatih. Situasi tersebut berdampak langsung pada efektivitas penerapan strategi tim dan intensitas permainan secara keseluruhan.

Oleh karena itu, diperlukan program latihan fisik yang terencana, sistematis, dan berbasis kebutuhan spesifik cabang olahraga untuk meningkatkan komponen kecepatan dan kelincahan, sehingga pemain Keeljtes Soccer Academy mampu menunjukkan performa yang lebih kompetitif dalam latihan maupun pertandingan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh program latihan fisik kecepatan dan kelincahan pada atlet muda Keeljtes Soccer Academy. Penelitian menggunakan desain pre-eksperimental dengan model one group pretest-posttest, di mana pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah program latihan tanpa kelompok pembandingan (Chodori et al., 2023).

Program latihan RUSA dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu dan dibagi dalam tiga tahap progresif (minggu 1–2, 3–4, dan 5–6). Setiap sesi diawali pemanasan, dilanjutkan latihan inti berintensitas tinggi seperti HIIT, ladder drill, agility drill, shuttle run, sprint 10–20meter, circuit training,

serta kombinasi dribble dan passing, kemudian diakhiri dengan cooling down. Program disusun berdasarkan prinsip progresif dan spesifik (SAQ) untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan, dan keseimbangan atlet secara sistematis. Dimana pertemuan pertama digunakan untuk *pretest*, sementara pertemuan terakhir dilakukan untuk *posttest* guna mengevaluasi hasil latihan.

Populasi penelitian terdiri dari 30 atlet muda Keeljtes Soccer Academy. Sampel yang dipilih berjumlah 15 atlet yang merupakan pemain inti, dipilih menggunakan metode purposive sampling berdasarkan kriteria keaktifan tinggi dalam latihan dan turnamen. Program latihan dirancang untuk meningkatkan komponen fisik utama dalam sepakbola, yaitu kelincahan, dan kecepatan.

Penelitian ini melalui beberapa tahapan untuk mengumpulkan data guna mengukur dampak program latihan fisik pada pemain Keeljtes Soccer Academy. Proses dimulai dengan observasi awal untuk menilai kondisi fisik pemain dan fasilitas yang ada. Setelah itu, peneliti menyusun dasar teori mengenai latihan fisik sepakbola yang fokus pada peningkatan kelincahan, dan kecepatan. Pengumpulan data dilakukan dengan tes fisik yang mencakup Sprint 20meter untuk kecepatan, Illinois Agility untuk tes kelincahan, dan Hexagon Test Data hasil tes dicatat dan dianalisis menggunakan SPSS Statistik 25. Sebelum menguji hipotesis dengan uji t-sampel, dilakukan uji normalitas dan homogenitas untuk memastikan kesesuaian data. Analisis deskriptif digunakan untuk mendapatkan gambaran nilai, sementara uji t digunakan untuk melihat perubahan signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Peningkatan kondisi fisik dihitung berdasarkan perbedaan rata-rata antara hasil *pretest* dan *posttest*.

3. HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh latihan Kecepatan dan Kelincahan RUSA terhadap kondisi fisik atlet muda Keeljtes Soccer Academy. Dua variabel utama yang diteliti adalah kelincahan, yang dinilai dengan tes Illinois Agility; serta kecepatan, yang diukur menggunakan tes sprint 20meter; serta Hexagon Test. Kondisi fisik menjadi variabel terikat. Untuk mengetahui kontribusi masing-masing variabel bebas, dilakukan serangkaian tes yang mengukur Sprint 20meter untuk kecepatan, Illinois Agility untuk kelincahan, dan Hexagon Test. Berikut ini hasil data penelitian yang didapatkan:

Tabel 1. Data Penelitian Hasil Tes

No.	Nama	Sprint			Illinois			Hexagon		
		Pre	Post	Selisih	Pre	Post	Selisih	Pre	Post	Selisih
1	ST	4,35	4,12	-0,23	18,82	19,26	0,44	16,25	15,75	-0,50
2	HD	3,50	3,42	-0,08	19,06	18,68	-0,38	16,15	14,95	-1,20
3	SD	2,94	2,61	-0,33	15,79	15,34	-0,45	16,41	14,92	-1,49
4	KL	4,07	3,66	-0,41	18,43	18,05	-0,38	16,64	16,23	-0,41
5	AH	3,38	3,07	-0,31	19,28	17,86	-1,42	11,64	9,92	-1,72
6	AG	3,56	3,32	-0,24	17,41	16,72	-0,69	11,37	10,57	-0,80
7	RR	3,10	2,70	-0,40	15,78	15,28	-0,50	17,64	16,96	-0,68
8	BN	3,91	4,12	0,21	17,52	16,93	-0,59	18,24	17,59	-0,65
9	BG	3,46	3,38	-0,08	15,10	14,87	-0,23	11,73	10,88	-0,85
10	AB	3,20	3,24	0,04	16,62	15,82	-0,80	19,06	18,32	-0,74
11	BR	2,82	2,68	-0,14	15,25	14,63	-0,62	10,35	10,17	-0,18
12	FJR	2,69	2,82	0,13	17,28	17,56	0,28	11,28	11,36	0,08
13	ATB	3,34	3,26	-0,08	17,06	17,41	0,35	20,12	21,39	1,27
14	NB	2,44	2,56	0,12	15,88	15,49	-0,39	16,25	15,87	-0,38
15	MGS	2,97	2,63	-0,34	16,72	15,90	-0,82	17,22	17,58	0,36
	Rata-Rata	3,32	3,17	-0,14	17,07	16,65	-0,41	15,36	14,83	-0,53
	Standar	0,52	0,52		1,37	1,45		3,20	3,49	

Berdasarkan data yang diperoleh, merupakan tes pengukuran *pre-test* dan *post-test* sebelum dan sesudah dan sesudah diberikan program latihan. Diketahui pada item tes sprint 20 meter untuk mengetahui

kecepatan atlet mengalami peningkatan dari hasil *post-test* tertinggi 2,44 dan terendah 4,35 dengan nilai rata-rata *pre-test* 3,32 sedangkan nilai *post-test* tertinggi pada item sprint 20 meter 2,56 dan nilai terendah 4,12 dengan rata-rata nilai *post-test* 3,17 meningkatnya hasil tes pengukuran pada item tes *sprint 20 meter* berarti program latihan pada latihan kecepatan berpengaruh untuk meningkatkan kecepatan pada atlet muda *Keeljtes Soccer Academy* Surabaya. Selanjutnya pada item tes *Illinois Agility Test* atlet mengalami peningkatan kelincahan diketahui pada *Pre-test* dengan nilai tertinggi 15,10 dan nilai terendah 19,28 dengan nilai rata-rata *Pre-test* 17,07 sedangkan nilai tertinggi *Post-test* dengan nilai tertinggi 14,87 dan nilai terendah 19,26 dengan nilai rata-rata *Post-test* 16,25. Selanjutnya pada peningkatan kelincahan yang dapat dilihat dari item tes *Hexagonal Agility Test* dengan nilai tertinggi *Pre-test* adalah 10,35 dan nilai terendah 20,12 dengan nilai rata-rata *Pre-test* pada item *Hexagonal Agility Test* yaitu 15,36 sedangkan nilai tertinggi pada *Post-test* 9,92 dan nilai terendah 21,39 dengan nilai rata-rata *Post-test* 14,83.

Kemudian, dilakukan uji prasyarat melalui uji normalitas dan homogenitas untuk memastikan kesesuaian data. Uji normalitas dihitung menggunakan *shapiro-wilk* dan uji homogenitas dihitung menggunakan *levane-test*. Berikut ini hasil uji prasyarat yang didapatkan:

Tabel 2. Hasil Uji Prasyarat

Uji Normalitas	
Variabel	p-value
Sprint	0,342
Illinois	0,274
Hexagon	0,548
Uji Homogenitas	
Variabel	p-value
Sprint	0,934
Illinois	0,660
Hexagon	0,705

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa seluruh data berdistribusi normal karena memiliki *p-value* > 0,05, serta semua variabel dinyatakan homogen karena juga memiliki *p-value* > 0,05.

Kemudian, dilakukan Uji T dengan SPSS25 terhadap tiga item tes, yaitu *Sprint 20meter*, *Illinois Agility*, dan *Hexagon Test*. Adapun hasil perhitungan akan disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Uji T

Variabel	N = 15		p-value
	Pre Test mean±SD	Post Test mean±SD	
Sprint	3,32±0,52	3,17±0,52	0,016
Illinois	17,07±1,37	16,65±1,45	0,005
Hexagon	15,36±3,20	14,83±3,49	0,015

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui beberapa temuan dari tiap item tes. Pada tes sprint 20meter terdapat peningkatan rata-rata waktu *pre-test* dan *post-test* yang nilai *pre-test* 3,32 dan *post-test* nya 3,17. Kemudian didapatkan nilai *p value* adalah 0,016 sehingga dapat dipahami bahwa terdapat perbedaan signifikan antara performa fisik atlet muda sebelum dan sesudah mengikuti tes pengukuran, karena 0,016 < 0,050. Pada tes Illinois terdapat peningkatan rata-rata waktu *pre-test* dan *post-test* yang nilai *pre-test* 17,07 dan *post-test* nya 16,65. Kemudian didapatkan nilai *p value* adalah 0,005 sehingga dapat dipahami bahwa terdapat perbedaan signifikan antara performa fisik atlet muda sebelum dan sesudah mengikuti tes pengukuran, karena 0,005 < 0,050. Dan pada tes hexagon terdapat peningkatan rata-rata waktu *pre-test* dan *post-test* yang nilai *pre-test* 15,36 dan *post-test* nya 14,83. Kemudian didapatkan nilai *p value* adalah 0,015 sehingga dapat dipahami bahwa terdapat perbedaan signifikan antara performa fisik atlet muda sebelum dan sesudah mengikuti tes pengukuran, karena 0,015 < 0,050.

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa program latihan efektif meningkatkan kondisi fisik atlet Keeljtes Soccer Academy. Kecepatan atlet mengalami peningkatan pada pre-test dengan nilai 3,32 dan post-test dengan nilai 3,17 dengan nilai p value adalah 0,016, menandakan bahwa latihan berhasil meningkatkan kecepatan yang sangat dibutuhkan dalam sepakbola. Kelincahan atlet mengalami peningkatan pada pre-test dengan nilai 17,07 dan post-test dengan nilai 16,65 dengan nilai p value adalah 0,005, menandakan bahwa latihan berhasil meningkatkan kelincahan yang sangat dibutuhkan dalam sepakbola. Kecepatan atlet mengalami peningkatan pada pre-test dengan nilai 15,36 dan post-test dengan nilai 14,83 dengan nilai p value adalah 0,015, menandakan bahwa latihan berhasil meningkatkan kelincahan dan kecepatan yang sangat dibutuhkan dalam sepakbola.

Sehingga secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa program latihan memberikan dampak positif pada kecepatan dan kelincahan atlet, yang diharapkan akan memperbaiki performa mereka dalam pertandingan.

4. PEMBAHASAN

Pada penerapan program latihan terdapat beberapa model latihan untuk diterapkan kepada atlet, untuk durasi yang diambil pada penerapan latihan kecepatan dan kelincahan dilakukan pada saat warm up dan sesi latihan fisik yang diberikan waktu khusus oleh pelatih kepala. Pada model latihan yang diberikan terdapat beberapa model yang dibagi menjadi 3 plan yang dilaksanakan 6 minggu yaitu plan minggu 1-2, plan minggu 3-4, dan plan minggu 5-6. Dan program latihan pada setiap plannya tersusun sebagaimana yang telah tercantum di bab sebelumnya. Pada penerapan latihan kecepatan dan kelincahan RUSA dilaksanakan setiap minggunya di hari kamis, sabtu, dan minggu.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program latihan yang diterapkan memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet Keeljtes Soccer Academy. Analisis data pretest dan posttest menunjukkan peningkatan yang jelas pada dua aspek utama kondisi fisik, yaitu kelincahan, dan kecepatan. Peningkatan kedua aspek ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara sistematis dan terstruktur efektif meningkatkan performa fisik atlet.

Menurut Grosser dalam (Teguh, dkk., 2024) secara fisiologis kecepatan merupakan kemampuan untuk mengeksekusi suatu gerakan dalam rentang waktu tertentu secara efektif dan terukur. Adapun faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah keturunan, waktu reaksi, kemampuan mengatasi beban, teknik, konsentrasi, dan power (Oki., 2023). Latihan kecepatan bertujuan untuk mengembangkan kemampuan sistem saraf dalam memberikan sinyal yang lebih cepat kepada otot untuk berkontraksi dengan lebih efisiensi. Peningkatan kondisi fisik ini menunjukkan bahwa program latihan yang diterapkan berhasil meningkatkan kelincahan, dan kecepatan atlet, yang pada gilirannya akan mendukung performa mereka dalam pertandingan. Temuan ini mendukung hasil penelitian oleh (Jusran & Hariadi, 2020).

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Menurut (Harsono, 2015) kelincahan adalah keahlian untuk mengganti arah dan posisi badan dengan pas dan cepat pada durasi sedang bergerak, tanpa kehabisan penyeimbang dan pemahaman hendak posisi badannya. Adapun faktor yang mempengaruhi kelincahan adalah kecepatan reaksi dan kecepatan Gerak, kemampuan beradaptasi dan mengantisipasi, kemampuan yang berorientasi terhadap masalah yang dihadapi untuk mengatur keseimbangan kelentukan sendi. Latihan kecepatan dan kelincahan bukan hanya bermanfaat untuk meningkatkan performa tetapi berfungsi untuk mencegah cedera, meningkatkan keseimbangan, koordinasi, dan respon motorik. Efektifitas dan peningkatan pada latihan kecepatan dan kelincahan dilihat dari hasil pre-test dan post-test beberapa item yang diberikan yaitu Sprint 20m, Illinois Agility, dan Hexagonal

Test. Latihan kecepatan adalah komponen penting dalam pengembangan performa atlet muda di berbagai cabang olahraga termasuk cabang olahraga sepakbola, yang mengutamakan kelincahan dan reaksi cepat.

Berdasarkan pembahasan atau kajian teori tentang kecepatan dan kelincahan dari latihan RUSA dapat meningkatkan kondisi fisik atlet muda KSA Surabaya pada aspek kecepatan dan kelincahan pada cabang olahraga sepakbola. Kondisi fisik merupakan persiapan fisik secara maksimal. Pada cabang olahraga sepakbola hampir seluruh komponen kondisi fisik harus dimiliki oleh setiap individu atlet untuk menunjang pada penampilan yang terbaik, namun program latihan fisik yang diberikan harus sesuai dengan tahapan-tahapan yang telah diterapkan guna mencapai penampilan terbaik atau peak performance.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

a. Simpulan

Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa program latihan yang terencana dengan baik memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kondisi fisik atlet Keeljtes Soccer Academy Surabaya. Fokus latihan pada kecepatan dan kelincahan terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan fisik siswa. Peningkatan ini tidak hanya berpengaruh pada performa fisik, tetapi juga mendukung pengembangan keterampilan teknis dan strategi permainan sepakbola. Oleh karena itu, program latihan yang terstruktur dan konsisten sangat penting untuk mengoptimalkan potensi atlet dalam aspek kecepatan dan kelincahan.

b. Rekomendasi

Berdasarkan temuan dan hasil penelitian ini terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk penerapan dilapangan maupun pengembangan penelitian lebih lanjut bagi pelatih. Pelatih disarankan untuk menerapkan program latihan yang beragam, mencakup aspek kecepatan dan kelincahan, agar dapat menjaga motivasi siswa dan meningkatkan keterampilan mereka. Evaluasi berkala terhadap kemajuan siswa juga penting untuk menyesuaikan program latihan sesuai dengan kebutuhan individu. Keterlibatan pelatih dalam pelatihan dan kursus kepelatihan akan memperkaya pengetahuan dan keterampilan mereka dalam melatih siswa dengan lebih efektif

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Pembina Keeljtes Soccer Academy, Coaching Staff Keeljtes Soccer Academy, dan atlet Keeljtes Soccer Academy Surabaya atas dukungan dan partisipasinya dalam penelitian ini. Terima kasih juga kepada para ahli dan peneliti yang telah memberikan referensi berharga. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi perkembangan olahraga sepakbola.

REFERENSI

- Andibowo, T., Budiyo, K., Hartini, Prakosa, E. T., & Prasasti, A. R. 2024. Pengaruh program pelatihan kecepatan (speed) terhadap akselerasi dan kecepatan maksimum. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 10(1).
- Andika, N. 2023. Pengaruh Metode Latihan Zig-Zag Run terhadap Hasil Kelincahan Dribbling Bola Pemain Futsal Club Delapan FC Kepahiang. *Journal EducativeSportive*, 4(2).
- Candra, O., Prasetyo, T., Rahmadani, A., & Parulian, T. 2024. Pembentukan Kondisi Fisik. *Purbalingga: Eureka Media Aksara*.
- Chodori, M.A.I., Adi, S. & Wahyudi, N.T. 2023. Pengaruh Latihan Mental terhadap Kepercayaan Diri Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 6. *Jurnal Atmosfer*, 1(4).
- Debyanto, K., Atradinal, Yulifri & Edwarsyah. 2022. Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Satellite Futsal Club Kota Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 5(2).

- Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching. Jakarta: CV Kesuma.
- Irawan, J., Noval, W., Yuni Ambarsari, D., Shofika Wardani, F., Wijaya, E., Nuralim, P., Kirana Pratiwi, D. & Nasuka, M. 2021. Peningkatan Pengetahuan tentang Penerapan Frekuensi, Intensitas, Tipe, dan Waktu (FITT) dalam Olahraga Bersepeda pada Klub Gowes Puri Bolon Indah. Jurnal Abdi Geomedisains, 2(1).
- Jusran & Hariadi. 2020. Kemampuan Menggiring dalam Permainan Futsal Siswa SMPN 8 Mantewe. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, 3(1).
- Mustofa, R., Irawadi, H., Lemana, H.S. & Ridwan, M. 2020. Aktivitas Latihan Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP. Jurnal Patriot, 2(3).
- Sukadiyanto. 2011. Melatih Fisik. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Tutur. 2023. Model Latihan Daya Tahan, Kecepatan dan Kelincahan Menggunakan Tuja Shuttle Run. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.