

**PENGARUH LATIHAN INTENSITAS SEDANG SELAMA PANDEMI
COVID – 19 TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR
SEPAKBOLA DAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SSB
SASWCO BANDUNG**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar sarjana
pendidikan program studi Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi



Oleh :
Wisnu Murtiansyah
1700372

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI DEPARTEMEN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2021**

PENGARUH LATIHAN INTENSITAS SEDANG SELAMA PANDEMI *COVID*
– 19 TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA DAN
KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SSB SASWCO BANDUNG

LEMBAR HAK CIPTA

Oleh:

Wisnu Murtiansyah

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

©Wisnu Murtiansyah

Universitas Pendidikan Indonesia

2021

Hak Cipta di lindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,

Wisnu Murtiansyah, 2021

*PENGARUH LATIHAN INTENSITAS SEDANG SELAMA PANDEMI COVID - 19 TERHADAP
KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA DAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SSB SASWCO
BANDUNG*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Dengan dicetak ulang atau di fotocopy atau cara lainya tanpa izin penulis

LEMBAR PENGESAHAN

WISNU MURTIANSYAH

**PENGARUH LATIHAN INTENSITAS SEDANG SELAMA PANDEMI *COVID*
– 19 TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA DAN
KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SSB SASWCO BANDUNG**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I

Prof. Dr. Beltasar Tarigan, MS., AIFO.

NIP. 195603031983031005

Pembimbing II

Asep Sumpena, M.Pd

NIP. 198605032015041001

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dr. Yusuf Hidayat, M.Si

Wisnu Murtiansyah, 2021

***PENGARUH LATIHAN INTENSITAS SEDANG SELAMA PANDEMI *COVID* - 19 TERHADAP
KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA DAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SSB SASWCO
BANDUNG***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

NIP. 19680830199031001

Wisnu Murtiansyah, 2021

PENGARUH LATIHAN INTENSITAS SEDANG SELAMA PANDEMI COVID - 19 TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA DAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SSB SASWCO BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini, saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Pengaruh Latihan Intensitas Sedang Selama Pandemi Covid – 19 terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola dan Kebugaran Jasmani pada Siswa SSB Saswco Bandung**” ini beserta keseluruhan isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dengan masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Maret 2021

Yang membuat pernyataan

Wisnu Murtiansyah

NIM. 1700372

Wisnu Murtiansyah, 2021

PENGARUH LATIHAN INTENSITAS SEDANG SELAMA PANDEMI COVID - 19 TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA DAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SSB SASWCO BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat iman dan islam. Shalawat beserta salam tak lupa penulis panjatkan kepada nabi ummat seluruh alam, habibana wanabiana warasulana Muhammad SAW, kepada sahabat, tabiin tabiat dan semoga sampai kepada kita selaku ummatnya, aamiin.

Pertama-tama penulis ucapkan terimakasih kepada semua pihak, sehingga dapat terselesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan Intensitas Sedang Selama Pandemi *Covid – 19* terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola dan Kebugaran Jasmani pada Siswa SSB Saswco Bandung”. Skripsi ini penulis susun untuk memenuhi syarat akhir untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi. Penulis sadari skripsi ini tak luput dari ketidaksempurnaan, *maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata, semoga apa yang penulis sajikan dalam skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembacanya.*

Bandung, Maret 2021

Penulis

Wisnu Murtiansyah

NIM. 1700372

Wisnu Murtiansyah, 2021

PENGARUH LATIHAN INTENSITAS SEDANG SELAMA PANDEMI COVID - 19 TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA DAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SSB SASWCO BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillahirobbil'alamiin puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini sebagaimana mestinya. Penulis menyadari skripsi ini tidak akan selesai tanpa doa, dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang senantiasa membantu penulis dalam penyelesaian penulisan skripsi atas segala dukungan, bantuan dan bimbingan kepada:

1. Dr. H. Rd. Boyke Mulyana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Dr. Yudy Hendrayana, M. Kes, AIFO selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Dr. Yusuf Hidayat, M.Si selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
4. Prof. Dr. Beltasar Tarigan, MS., AIFO. selaku dosen pembimbing akademik dan pembimbing skripsi satu yang selalu membantu, memberikan saran, memberikan banyak ilmu, memotivasi, meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing serta memberikan arahan selama penulis menjadi mahasiswa FPOK.
5. Asep Sumpena, M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi dua yang selalu meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing serta memberikan arahan selama penulis menjadi mahasiswa FPOK.
6. Bapak dan Ibu dosen-dosen PJKR FPOK UPI yang telah membantu, membimbing serta memberikan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
7. Staff dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FPOK UPI yang telah memberikan ilmu-ilmu yang bermanfaat selama penulis menjalani studinya.

8. Seluruh staff karyawan/karyawati FPOK UPI yang telah memberikan pelayanan terbaik selama penulis mengikuti proses perkuliahan hingga saat ini.
9. Keluarga tercinta, Bapak Sutoyo dan Ibu Enung Nurhayati S.Pd dan keluarga yang lainnya yang telah memberikan moril dan materil dan segala dukungan serta kerja keras yang terbaik untuk anaknya dalam menyelesaikan studi,
10. Keluarga besar mahasiswa PJKR 2017 yang telah berjuang bersama-sama dari awal perkuliahan hingga saat ini.
11. Teman-teman PJKR A 2017 yang telah berjuang, menyemangati, dan memotivasi dari awal perkuliahan hingga saat ini.
12. Terimakasih kepada seluruh staff SSB Saswco Bandung yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian
13. Kepada sahabat-sahabat penulis, Kosan Pondok Grage, yang telah menjadi tempat berkeluh kesah, patner diskusi, mentor, dan support system sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
14. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dalam membantu penulis menyelesaikan studinya.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat atas amalan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Bandung, Maret 2021

Penulis

Wisnu Murtiansyah

NIM. 1700372

Wisnu Murtiansyah, 2021

PENGARUH LATIHAN INTENSITAS SEDANG SELAMA PANDEMI COVID - 19 TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA DAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SSB SASWCO BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRAK

Wisnu Murtiansyah

1700372

PENGARUH LATIHAN INTENSITAS SEDANG SELAMA PANDEMI *COVID – 19* TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA DAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SSB SASWCO BANDUNG

Dosen Pembimbing

Prof. Dr. Beltasar Tarigan, M.S. AIFO, Asep Sumpena, M.Pd

Tujuan penelitian ingin mengetahui pengaruh latihan intensitas sedang selama pandemi *Covid – 19* terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola dan kebugaran jasmani pada siswa SSB Saswco Bandung. Pada penelitian ini, menggunakan desain penelitian *One Group Pretest – Posttest Desain*. Responden diberikan latihan intensitas sedang dengan frekuensi 3 kali seminggu dan dilaksanakan selama 6 minggu. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SSB Saswco Bandung U – 16 yang berjumlah 25 orang, sampel yang digunakan berjumlah 18 orang diambil berdasarkan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur keterampilan sepakbola adalah tes keterampilan sepakbola *passing, heading, dribbling* dan *shooting*, instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran adalah tes kesegaran jasmani Indonesia 16 – 19 tahun. Teknik analisis uji hipotesis yang digunakan yaitu Uji *Paired Sampel t-test*. Hasil penelitian untuk keterampilan teknik *passing* didapatkan nilai signifikansi sebesar $0,001 > 0,05$, *heading* didapatkan nilai signifikansi $0,001 > 0,05$, *dribbling* didapatkan nilai signifikansi $0,001 > 0,05$, dan *shooting* didapatkan nilai signifikansi $0,001 > 0,05$, sementara untuk kebugaran jasmani didapatkan nilai signifikansi $0,001 > 0,05$. Kesimpulan Latihan intensitas sedang selama pandemi *Covid – 19* dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola dan kebugaran jasmani pada siswa SSB Saswco Bandung.

Kata Kunci : Pandemi *Covid – 19*, sepakbola, intensitas latihan, kebugaran jasmani

Wisnu Murtiansyah, 2021

PENGARUH LATIHAN INTENSITAS SEDANG SELAMA PANDEMI *COVID - 19* TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA DAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SSB SASWCO BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRACT

Wisnu Murtiansyah

1700372

THE EFFECT OF MODERATE INTENSITY TRAINING DURING THE PANDEMIC COVID-19 ON BASIC SOCCER SKILLS AND PHYSICAL FITNESS IN SSB SASWCO BANDUNG

Dosen Pembimbing

Prof. Dr. Beltasar Tarigan, M.S. AIFO., Asep Sumpena, M.Pd

The purpose of this study was to determine the effect of moderate intensity training during the Covid-19 pandemic on the basic technical skills of soccer and physical fitness of students SSB Saswco Bandung. In this study, using the research One Group Pretest - Posttest Design. Respondents were given moderate intensity training with a frequency of 3 times a week and carried out for 6 weeks. The population of this study were all students of SSB Saswco Bandung U - 16, totaling 25 people, the sample used was 18 people taken based on purposive sampling technique. The instrument used to measure soccer skills is a soccer skill test of passing, heading, dribbling and shooting and the instrument used to measure fitness is a physical fitness test of 16-19 years old Indonesia. The analysis technique used to test the hypothesis used was the Paired Sample t-test. The results of the research for passing technique skills obtained a significance value of $0.001 > 0.05$, headings obtained a significance value of $0.001 > 0.05$, dribbling obtained a significance value of $0.001 > 0.05$, and shooting obtained a significance value of $0.001 > 0.05$, while for fitness physical significance value is obtained $0.001 > 0.05$. Conclusion Moderate intensity training during the Covid - 19 pandemic can improve basic football technical skills and physical fitness in students SSB Saswco Bandung.

Keywords: Pandemic Covid-19, soccer, moderate intensity, physical fitness

Wisnu Murtiansyah, 2021

PENGARUH LATIHAN INTENSITAS SEDANG SELAMA PANDEMI COVID - 19 TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA DAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SSB SASWCO BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMAKASIH	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1.Latar Belakang	5
1.2.Rumusan Masalah	6
1.3.Tujuan Penelitian	6
1.4.Manfaat Penelitian	6
1.4.1. Manfaat Teoritis	6
1.4.2. Manfaat Praktis	6
1.5.Struktur Organisasi Skripsi	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
2.1.Corona Virus Disease 19.....	8
2.1.1. Pengertian Corona Virus Disease 19.....	8
2.1.2. Dampak Corona Virus Disease 19	9
2.2.Hakikat Sepakbola	11
2.2.1. Pengertian Sepakbola	11
2.2.2. Karakteristik Gerakan dalam Sepakbola.....	13
2.2.3. Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola.....	14
2.2.4. Latihan Intensitas Sedang Sepakbola.....	15
2.3.Norma – Norma Latihan	15
2.3.1. Densitas Latihan.....	16
2.3.2. Volume Latihan.....	17
2.3.3. Intensitas Latihan	18
2.4.Kebugaran Jasmani	21
2.5.Hubungan Latihan Intensitas Sedang dengan Kebugaran Jasmani.....	23
2.6.Asumsi Dasar	24
2.7.Hipotesis.....	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	27
3.1.Desain Penelitian.....	27

Wisnu Murtiansyah, 2021

PENGARUH LATIHAN INTENSITAS SEDANG SELAMA PANDEMI COVID - 19 TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA DAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SSB SASWCO BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3.2.Partisipan.....	28
3.3.Pupulasi dan Sampel	29
3.3.1. Populasi	29
3.3.2. Sampel	29
3.4.Instrumen Penelitian.....	29
3.4.1. Tes Kebugaran Jasmani.....	30
3.4.2. Tes Keterampilan Sepakbola.....	36
3.5.Prosedur Penelitian.....	41
3.6.Analisis Data	42
3.6.1. Uji Normalitas	43
3.6.2. Uji Homogenitas	43
3.6.3. Uji Hipotesis.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
4.1.Hasil Penelitian	44
4.1.1. Hasil Tes Keterampilan Sepakbola	44
4.1.2. Hasil Tes Kebugaran Jasmani	45
4.2.Pengujian Persyaratan Analisis	46
4.2.1. Uji Normalitas	46
4.2.2. Uji Homogenitas	47
4.2.3. Uji Hipotesis.....	47
4.3.Diskusi Temuan	48
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI.....	51
5.1.Simpulan	51
5.2.Implikasi.....	51
5.3.Rekomendasi	51
DAFTAR PUSTAKA	52
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	55

DAFTAR PUSTAKA

- A. Luxbacher Joseph. (2004). *Sepak Bola Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Agus Mahendra. (2007). *Modul Teori Belajar Mengajar Motorik*. Bandung: FPOK UPI
- Amung Ma'mun, Yudha. M. Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Apituley, T. L. D., Pangemanan, D. H. C., & Sapulete, I. M. (2021). *Pengaruh Olahraga Terhadap Coronavirus Disease 2019*. *13*(28), 111–117.
- Bompa, T. (1990). *Theory and Methodology of Training*. Ontario Canada. New York University
- Campbell, J. P., & Turner, J. E. (2018). Debunking the myth of exercise-induced immune suppression: Redefining the impact of exercise on immunological health across the lifespan. *Frontiers in Immunology*, *9*(APR), 1–21. <https://doi.org/10.3389/fimmu.2018.00648>
- Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., & Chekroud, A. M. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1·2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study. *The Lancet Psychiatry*, *5*(9), 739–746. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30227-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30227-X)
- Darajat Jajat, dan Bambang (2014). *Aplikasi Statistika dalam Penjas*. Bandung : CV Bintang Warliartika
- Galleo, V., Nishiura, H., Sah, R., & Rodriguez-Morales, A. J. (2020). The COVID-19 outbreak and implications for the Tokyo 2020 Summer Olympic Games. *Travel Medicine and Infectious Disease*, *34*. <https://doi.org/10.1016/j.tmaid.2020.101604>
- Groër, M. (1995). Exercise and immunity. *Image: The Journal of Nursing Scholarship*, *27*(2), 90b. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.1995.tb00826.x>
- Guo, Y., Qiu, P., & Liu, T. (2014). Tai Ji Quan: An overview of its history, health benefits, and cultural value. *Journal of Sport and Health Science*, *3*(1), 3–8. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2013.10.004>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child and Adolescent Health*, *4*(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krstrup, P. (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-

Wisnu Murtiansyah, 2021

PENGARUH LATIHAN INTENSITAS SEDANG SELAMA PANDEMI COVID - 19 TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA DAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SSB SASWCO BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- based physical training. *Managing Sport and Leisure*, 0(0), 1–6. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1757494>
- Harsono. (1988). *Coaching : Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : CV Tambak Kusuma.
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 epidemic in China: A web-based cross-sectional survey. medRxiv. <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.02.19.20025395v2?rss=1>
- Hidayat, A., Imanudin, I., & Ugelta, S. (2019). Analisa Kebutuhan Latihan Fisik Pemain Sepakbola dalam Kompetisi Aff U-19 (Studi Analisis Terhadap Pemain Gelandang Timnas Indonesia U-19). *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 25–28. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i1.10140>
- Irianto. D. P. (2002). *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Iswanto. Haryandi. (2017). *Bugar dan Sehat*. Jakarta : Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan - Ditjen Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat-Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017
- Juliantine. Tite, Yudiana. Yunyun, Subarjah. Herman. (2007) *Teori Latihan* . FPOK UPI Bandung
- Kosasih, Engkos.(1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : CV Akademik Presindo.
- Lim, M. A., & Pranata, R. (2020). Sports activities during any pandemic lockdown. *Irish Journal of Medical Science*. <https://doi.org/10.1007/s11845-020-02300-9>
- M. Sahib Saleh. (2020). *COMPETITOR : Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*. *Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 12(2), 41–47.
- Matjan, B. N. (2009). Komponen-Komponen Latihan Dan Faktor-Faktor Pendukung Kualitas Peak Performance Atlet. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 63–70.
- Nurhasan, dan Cholil, H. (2007). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Ranasinghe, C., Ozemek, C., & Arena, R. (2020). AC. *Expert Review of Anti-Infective Therapy*, 0(0). <https://doi.org/10.1080/14787210.2020.1794818>
- Remmy, Muchtar. (1992). *Olahraga Pilihan Sepak bola*. Jakarta: Depdikbud. Dirjen dikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Soekatamsi. 1988. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surakarta: Tiga Serangkai. 1995. *Sepakbola I*. Surakarta: UNS Press
- Sucipto.dkk, (2000). *Sepak Bola*. FPOK UPI : Bandung.

Wisnu Murtiansyah, 2021

PENGARUH LATIHAN INTENSITAS SEDANG SELAMA PANDEMI COVID - 19 TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA DAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SSB SASWCO BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*
Bandung:Alfabeta
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar teori dan meto-dologi melatih fisik* . Yogyakarta:
Uni-versitas Negeri Yogyakarta.
- Suwarno Kr. (2001). *Gerakan Dasar dan Teknik Dasar*. Yogyakarta: PKO FIK
UNY
- Tarigan, Beltasar. (2017) *Optimalisasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Berlandaskan Ilmu Faal Olahraga, eidos,FPOK UPI Bandung*
- Walsh, N. P., Gleeson, M., Shephard, R. J., Jeffrey, M. G., Woods, A., Bishop, N.
C., Fleshner, M., Green, C., Pedersen, K., Hoffman-goetz, L., & Rogers, C. J.
(2011). Position Statement: Immune Function of Exercise. *Exerc Immunol
Rev*, 17, 6–63.
- Wang, D., Hu, B., Hu, C., Zhu, F., Liu, X., Zhang, J., Wang, B., Xiang, H., Cheng,
Z., Xiong, Y., Zhao, Y., Li, Y., Wang, X., & Peng, Z. (2020). Clinical
Characteristics of 138 Hospitalized Patients with 2019 Novel Coronavirus-
Infected Pneumonia in Wuhan, China. *JAMA - Journal of the American
Medical Association*, 323(11), 1061–1069.
<https://doi.org/10.1001/jama.2020.1585>
- WHO .(2020) Stay physically active during self-quarantine.
- Zhu, N., Zhang, D., Wang, W., Li, X., Yang, B., Song, J., Zhao, X., Huang, B., Shi,
W., Lu, R., Niu, P., Zhan, F., Ma, X., Wang, D., Xu, W., Wu, G., Gao, G. F.,
& Tan, W. (2020). A novel coronavirus from patients with pneumonia in
China, 2019. *New England Journal of Medicine*, 382(8), 727–733.
<https://doi.org/10.1056/NEJMoa2001017>