

Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Ripan's Soccer School U14-17 di Kecamatan Koto Tengah Kota Padang

Kamal Fauzi¹, Atradinal², Hasriwandi Nur³, Haripah Lawanis⁴

¹²³⁴Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

kamalfauzi1901@gmail.com [atr_pykh@yahoo.co.id](mailto:pykh@yahoo.co.id) hasriwandi.nur@fik.unp.ac.id

haripahlawanis@fik.unp.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.4.2025.98>

Kata kunci : Kondisi Fisik, Daya Tahan, Kekuatan Otot Tungkai, Kelincahan, Kecepatan dan Sepak Bola

Abstrak : Tujuan dalam penelitian untuk mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik atlet sepak bola Ripan's Soccer School U14-17 mulai dari tingkat daya tahan atlet, tingkat kekuatan otot tungkai atlet, tingkat kelincahan atlet dan bagaimana tingkat kecepatan atlet di Kecamatan Koto Tengah Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dimana yang bertujuan untuk memberikan gambaran nyata sesuai dengan yang ada di lapangan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sensus yaitu dengan memasukkan seluruh jumlah populasi menjadi sampel dalam penelitian, dan dalam penelitian ini jumlah sampel adalah sebanyak 26 orang atlet. Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) Untuk tingkat daya tahan atlet menggunakan yo-yo test, 2) Untuk tingkat kekuatan otot tungkai atlet dengan tes squat jump, 3) Untuk tingkat kelincahan atlet dengan *illionis agility run test* dan 4) Untuk tingkat kecepatan atlet menggunakan tes lari 30 meter. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif dimana biasanya digunakan untuk memberikan deskripsi atau pembahasan mengenai suatu penelitian. Hasil penelitian ini adalah: 1) Tingkat daya tahan atlet berada pada kategori baik. 2) Tingkat kekuatan otot tungkai atlet berada pada kategori baik, 3) Tingkat kelincahan atlet berada pada kategori baik, dan 4) Untuk tingkat kecepatan atlet juga berada pada kategori baik.

Keywords : *Physical fitness, endurance, muscle strength, agility, speed and football*

Abstract : *The aim of this research is to find out the level of physical condition of Ripan's Soccer School U14-17 soccer athletes starting from the athlete's endurance level, the athlete's leg muscle strength level, the athlete's agility level and the athlete's speed level in Koto Tengah District, Padang City. This type of research is quantitative descriptive research which aims to provide a real picture according to what exists in the field. The sampling technique in this research used a census technique, namely by including the entire population as a sample in the research, and in this research the number of samples was 26 athletes. The research instruments used in this study were: 1) For athletes' endurance levels using the yo-yo test, 2) For athletes' leg muscle strength levels using the squat jump test, 3) For athletes' agility levels using the Illinois agility run test and 4) For athlete's speed level using the 30 meter running test. The data analysis technique uses percentage descriptive analysis which is usually used to provide a description or discussion of research. The results of this research are: 1) The athlete's endurance level is in the good category. 2) The athlete's leg muscle strength level is in the good category, 3) The athlete's agility level is in the good category, and 4) The athlete's speed level is also in the good category.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial.

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

Olahraga pada saat sekarang ini dapat dikatakan sebagai suatu kebutuhan yang merupakan kegiatan yang dilakukan manusia yang ingin sehat baik jasmani maupun rohaninya (Rosmawati, 2016). "Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018).

"Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional" (Nur, Madri & Zalfendi, 2018).

Olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok. (Febrio, D., Sepriadi, S., Zulman, Z., & Lawanis, H. 2023).

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang banyak dilakukan oleh masyarakat Keberadaannya saat ini tidak lagi dianggap remeh namun sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Marta, I. A., & Neldi, H., 2023).

Dalam kehidupan manusia gerak merupakan suatu kebutuhan dan mempunyai nilai yang sangat strategis bagi manusia dalam

kehidupannya (Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M, 2018)

"Perkembangan olahraga saat ini sangat berkembang dengan pesat, sehingga diperlukan penanganan yang lebih serius dan persiapan yang lebih matang (Nando, 2018)"

Dari pengertian olahraga diatas, jelas bahwa kegiatan olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang, olahraga juga merupakan salah satu metode penting untuk mengatasi stress.

Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing- masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

Sementara menurut Sepriani, Eldawati & Oktamarini (2018) "masyarakat sangat perlu untuk berolahraga karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani seseorang, salah satu hal yang paling penting adalah bagaimana suatu masyarakat selalu terlihat sehat"

Kondisi fisik manusia terdiri atas berbagai komponen yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain, sebab keberadaan salah satu komponen kondisi fisik berkaitan dengan komponen kondisi fisik lainnya Asnaldi, A. (2020).

"Berdasarkan buku pedoman yang diterbitkan PSSI (2009) sepakbola dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain dan salah satu pemainnya menjadi penjaga gawang yang dipimpin oleh seorang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2, serta satu orang wasit cadangan.

Dimainkan di atas lapangan rumput berbentuk persegi panjang dengan ukuran

panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter yang dibatasi garis selebar 12 centimeter serta dilengkapi 2 buah gawang yang tingginya 2,44 meter dan lebar 7,32 meter. Permainan sepakbola berlangsung dalam 2 babak yang masing-masing babakanya 45 menit dengan waktu istirahat 15 menit."

Masing-masing tim pada sepak bola mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebolkan gawang lawan. Seorang pemain diperbolehkan bergerak kemanapun juga di dalam lapangan, walaupun masing-masing memiliki tanggung jawab khusus.

Maka, berdasarkan pernyataan tersebut seorang pemain membutuhkan kondisi fisik yang prima untuk menunjang kemampuan pemain dalam menampilkan keterampilan bermain sepakbola dengan maksimal, seperti keterampilan menendang, mengontrol, mendribel, maupun melakukan tendangan ke gawang (Atradinal & Lawanis, 2018).

Ripan's (Rimbo Panjang dan sekitarnya) Soccer School adalah salah satu pembinaan pesepakbola usia dini dan muda di Kota Padang dan Sumatera Barat. Ripan's Soccer School berdiri pada 19 April 2006 dengan inisiator Ketua Pemuda Oppris Heri Azwar.

Kemudian pada tahun 2019 berubah nama menjadi Ripan's Soccer School yang diketuai oleh Muhammad Jeki, S.Pd. yang sekaligus menjadi pemilik.

Sepak Bola Ripan's Soccer School berlokasi di jalan Adinegoro No. 20, Lubuk Buaya, Kecamatan Koto Tangah, Kota Padang,, Sumatera Barat. Pengurus SSB (Sekolah Sepak Bola) Ripan's diketuai oleh Bapak Muhammad Jeki, dan beliau juga sekaligus sebagai pelatih.

Tujuan didirikannya SSB ini di Kecamatan Koto Tangah adalah membentuk mental dan kepribadian yang mandiri serta

mengembangkan minat dan bakat dalam olahraga.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa untuk daya tahan, kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kecepatan para atlet diperlukan latihan yang disiplin dan teratur.

Seorang atlet harus memiliki kondisi fisik seperti daya tahan, kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kecepatan yang baik tentunya didukung oleh latihan yang sungguh-sungguh, pola hidup yang sehat.

Sarana dan prasarana yang lengkap, program latihan yang terstruktur dan peran pelatih sangat mempengaruhi terhadap capaian prestasi atlet tersebut. Dan kondisi fisik ini termasuk salah point' yang sangat dibutuhkan dan juga sangat penting di dalam sepak bola.

METODE

Sesuai dengan masalah yang diajukan, maka penelitian ini digolongkan dalam jenis penelitian Dekriptif. Menurut Berlian (2016) penelitian deskriptif (*descriptive*) merupakan penelitian yang dilakukan untuk menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan status objek penelitian pada saat penelitian diadakan, atau dengan kata lain, menginformasikan keadaan sebagai mana adanya. Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian deskriptif merupakan suatu bentuk penelitian yang digunakan untuk melihat, mengetahui dan mengungkapkan data berupa fakta-fakta dan sifat-sifat atau keadaan sebagaimana adanya saja terhadap suatu populasi. Dengan demikian penelitian ini mengungkapkan data apa adanya tentang daya tahan, kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kecepatan para atlet sepak bola Ripan's Soccer School U14-17 di Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Dilihat dari daya tahan, kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kecepatan. Penelitian ini akan

dilakukan di lapangan sepak bola Ripan's Soccer School Di Kecamatan Koto Tengah, Kota Padang. Sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada hari Kamis (23/11/2023) dan pada hari Minggu (26/11/2013). Populasi menurut Berlian (2016) adalah jumlah keseluruhan dari unit analisis. Populasi adalah keseluruhan unit yang telah ditetapkan informasi yang di inginkan, oleh karena itu populasi dapat berbeda-beda sesuai dengan masalah yang akan diteliti. Sebagai populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepak bola Ripan's Soccer School U14-17 di Kecamatan Koto Tengah, Kota Padang. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan Teknik sensus yang mana semua yang menjadi populasi menjadi sampel dalam penelitian yang diteliti oleh peneliti. Instrument penelitian yang dilakukan dalam pengambilan data dalam bentuk tes fisik yaitu :

1) Tes daya tahan (*yo-yo test*), Sumber (Harsono, 2022)



Keterangan: sampel sedang melakukan tes yo-yo test yang diiringi oleh irama musik, penilaian didasarkan pada seberapa jarak tempuh yang didapatkan oleh atlet
Sumber: dokumentasi penelitian

2) Tes kekuatan (*Squat Jump Test*), Sumber Sajoto (1998)



Keterangan: sampel sedang melakukan squat test yang di dihitung berdasarkan seberapa sanggup repetisi squat yang dihasilkan selama waktu 60 detik

Sumber: dokumentasi penelitian

3) Tes Kelincahan (*Illinois Agility Run Test*), Sumber Sukadiyanto (2002) dan



Keterangan: sampel sedang melakukan tes kecepatan dengan menggunakan *Illinois Agility Run Test*, penilaian didasarkan pada seberapa sanggup sampel melakukan tes yang dihitung sepersekian detik

Sumber: dokumentasi penelitian

4) Tes kecepatan (Tes Lari 30 meter) Sumber Sukadiyanto (2002).



Keterangan : sampel sedang melakukan tes lari sprint 30 meter, penilaian didasarkan seberapa cepat waktu yang dihasilkan sampai garis finish

Sumber: dokumentasi penelitian

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis statistic deskriptif persentatif (Arikunto, 2010).

HASIL

1. Daya tahan

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya tahan dengan menggunakan *yo-yo Test*, dari 26 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi sebesar 43, nilai terendah 20, nilai rata-rata sebesar 33,8, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 5,8. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Data Daya tahan

| Kelas Interval | Frekuensi absolute (fa) | Frekuensi relative (fr) |
|----------------|-------------------------|-------------------------|
| 43> | 1 | 4% |
| 37-43 | 13 | 50% |
| 31-37 | 6 | 23% |
| 25-31 | 4 | 15% |
| >25 | 2 | 8% |
| Jumlah | 26 | 100% |

Sumber: data penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 26 orang atlet yang diteliti, 1 orang (4%) memiliki daya tahan pada kelas interval 43 lebih. 13 orang (50%) memiliki daya tahan pada kelas interval 37-43.

6 orang (23%) memiliki hasil daya tahan pada kelas interval 31-37. 4 orang (15%) memiliki hasil daya tahan pada kelas interval 25-31, dan 2 orang (8%) memiliki hasil daya tahan aerobik pada kelas interval kerang dari 25.

Dari analisis data diperoleh rata-rata daya tahan sebesar 33,8 dan standar deviasi 5,8, mengacu pada norma pengukuran daya tahan, maka daya tahan atlet sepak bola Ripan's Soccer School di Kecamatan Koto Tengah Kota Padang berada pada kategori baik.

2. Kekuatan Otot Tungkai

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kekuatan dengan menggunakan *Squat jump test*, dari 26 orang petarung yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi sebesar 70 detik, nilai terendah 43 detik, nilai rata-rata sebesar 58,5 detik, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 7,9 detik.

Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Data Kekuatan Otot Tungkai

| Kelas interval (kali) | Frekuensi absolute (fa) | Frekuensi relative (fr) |
|-----------------------|-------------------------|-------------------------|
| 70 > | 3 | 12% |
| 62-70 | 12 | 46% |
| 55-62 | 2 | 8% |
| 47-55 | 8 | 31% |
| < 47 | 1 | 4% |
| Jumlah | 26 | 100% |

Sumber: data penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 26 orang atlet yang diteliti, 3 orang (12%) memiliki kekuatan pada kelas interval 70 kali lebih. 12 orang (46%) memiliki kekuatan pada kelas interval 62-70 kali. 2 orang (8%) memiliki hasil kekuatan pada kelas interval 55-62 kali.

8 orang (31%) memiliki hasil kekuatan pada kelas interval 47-55 kali, dan 1 orang (4%) memiliki hasil kekuatan pada kelas interval kurang dari 47 kali.

Dari analisis data diperoleh rata-rata kekuatan sebesar 58,5 kali dan standar deviasi 7,9, mengacu pada norma pengukuran kekuatan, maka kekuatan atlet sepak bola Ripan's Soccer School di Kecamatan Koto Tengah Kota Padang berada pada kategori baik.

3. Kelincahan

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kelincahan dengan menggunakan *millionis agility run test*, dari 26 orang atlet yang dijadikan sampel didapat detik terkecil 14,00 detik, detik terbesar 15,08 detik, nilai rata-rata sebesar 14,3 detik, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,3 detik.

Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Data Kelincahan

| Kelas Interval (detik) | Frekuensi absolute (fa) | Frekuensi relative (fr) |
|------------------------|-------------------------|-------------------------|
| < 13,82 | 0 | 0% |
| 13,82-14,12 | 12 | 46% |
| 14,12-14,41 | 9 | 35% |
| 14,41-14,71 | 3 | 12% |
| 14,71 > | 2 | 8% |
| Jumlah | 26 | 100% |

Sumber: data penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 26 orang atlet yang diteliti, 12 orang (46%) memiliki kelincahan pada kelas interval kecil dari 13,82-14,12detik. 9 orang (35%) memiliki hasil kelincahan pada kelas interval 14,12-14,41detik.

3 orang (12%) memiliki hasil kelincahan pada kelas interval 14,41-14,71, dan 2 orang (8%) memiliki hasil kelincahan pada kelas interval lebih dari 14,71. Dari analisis data diperoleh rata-rata kelincahan sebesar 14,3 detik dan standard deviasi sebesar 0,3 detik, mengacu pada norma pengukuran kelincahan,

maka kelincahan atlet sepak bola Ripan's Soccer School di Kecamatan Koto Tengah Kota Padang berada pada kategori baik.

4. Kecepatan

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kecepatan dengan menggunakan lari 30 meter, dari 26 orang atlet yang dijadikan sampel didapat detik terkecil 3,01 detik, detik terbesar 4,60 detik, nilai rata-rata sebesar 3,6 detik, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,5 detik.

Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4. Data Kecepatan

| Kelas Interval (detik) | Frekuensi absolute (fa) | Frekuensi relative (fr) |
|------------------------|-------------------------|-------------------------|
| < 2,81 | 0 | 0% |
| 2,81-3,32 | 10 | 38% |
| 3,32-3,83 | 7 | 27% |
| 3,83-4,34 | 6 | 23% |
| 4,34 > | 3 | 12% |
| Jumlah | 26 | 100% |

Sumber: data penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 26 orang atlet yang diteliti, 10 orang (38%) memiliki kecepatan pada kelas interval kecil dari 2,81-3,32 detik. 7 orang (27%) memiliki hasil kecepatan pada kelas interval 3,32-3,83 detik. 6 orang (23%) memiliki hasil kecepatan pada kelas interval 3,83-4,34, dan 3 orang (12%) memiliki hasil kecepatan pada kelas interval lebih dari 4,34 detik.

Dari analisis data diperoleh rata-rata kecepatan sebesar 3,6 detik dan standard deviasi sebesar 0,5 detik, mengacu pada norma pengukuran kecepatan, maka kecepatan atlet sepak bola Ripan's Soccer School di Kecamatan Koto Tengah Kota Padang berada pada kategori baik.

PEMBAHASAN

1. Daya Tahan Atlet Sepak Bola Ripan's Soccer School di Kecamatan Koto Tengah Kota Padang

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan bahwa tingkat daya tahan atlet sepak bola Ripan's soccer School U14-17 di Kecamatan Koto Tengah Kota Padang memiliki rata-rata sebesar 33,8. Mengacu pada norma pengukuran daya tahan, diketahui bahwa tingkat daya tahan atlet berada pada kategori baik.

Hasil itu pun menempati skor yang beragam, dimana 20 orang atlet memiliki daya tahan diatas rata-rata, sedangkan sisanya sebanyak 6 orang atlet memiliki daya tahan dibawah rata-rata.

Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti yang dikemukakan oleh

Arsil. Daya tahan dipengaruhi oleh beberapa faktor sebagai berikut, yaitu (a) keturunan, (b) usia, (c) jenis kelamin, (d) biokimia, (e) sistem persyarafan, (f) kemauan dan ketekunan, (g) kapasitas aerobik, (h) kapasitas anaerobik, (i) aktivitas fisik.

Aktivitas fisik yang tidak teratur dan tidak terencana secara sistematis mempunyai pengaruh terhadap tingkat daya tahan, sehingga tingkat daya tahan banyak tersebar pada kategori cukup.

Daya Tahan itu sendiri adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas olahraga dalam jangka waktu lama tanpa kelelahan yang berarti. Jika seseorang tidak memiliki daya tahan yang baik, maka dia akan cepat lelah dan tidak fokus, walaupun Atlet tersebut mempunyai kemampuan penguasaan teknik yang baik.

Walaupun unsur kondisi fisik yang lain bagus tetapi tidak didukung oleh daya tahan yang bagus pula, maka pencapaian prestasi pasti akan terhambat. Apabila daya tahan yang dimiliki atlet kurang tentu atlet tidak dapat bertahan cukup lama dalam pertandingan.

Hal ini dapat mempengaruhi penampilan atlet, seperti kelelahan, kurang bersemangat karena tidak mampu mengikuti permainan. Agar dapat mengatasi ini semua, seorang atlet sepak bola harus memiliki daya tahan yang baik.

Untuk mendapatkan daya tahan yang baik harus ada latihan yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan secara sistematis.

2. Kekuatan Otot Tungkai Atlet Sepak Bola Ripan's Soccer School di Kecamatan Koto Tengah Kota Padang

Berdasarkan Dari hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa rata-rata kekuatan otot tungkai atlet sepak bola Ripan's soccer School U14-17 di Kecamatan Koto Tengah Kota Padang memiliki rata-rata kekuatan otot tungkai sebesar 58,5,

mengacu kepada norma yang telah ditetapkan maka tingkat kekuatan otot tungkai atlet berada pada kategori baik. Hasil ini membuktikan bahwa kekuatan otot tungkai atlet sepak bola Ripan's soccer School U14-17 di Kecamatan Koto Tengah Kota Padang sudah bisa dikatakan bagus.

Namun masih perlu dilakukan latihan peningkatan kekuatan otot tungkai, agar kekuatan otot tungkai atlet menjadi lebih baik lagi. Karena unsur kekuatan otot tungkai sangat penting dimiliki oleh seorang atlet sepak bola.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat dinyatakan bahwa kekuatan otot tungkai yang dimiliki sudah bisa dikatakan bagus, namun demi perkembangan yang lebih baik lagi perlu hendaknya pelatih melakukan sebuah peningkatan dengan melakukan beberapa latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai atlet.

3. Kelincahan Atlet Sepak Bola Ripan's Soccer School di Kecamatan Koto Tengah Kota Padang

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa rata-rata kelincahan atlet sepak bola Ripan's soccer School U14-17 di Kecamatan Koto Tengah Kota Padang memiliki rata-rata kelincahan sebesar 14,3, mengacu kepada norma yang telah ditetapkan maka tingkat kelincahan atlet berada pada kategori baik.

Hasil ini membuktikan bahwa kelincahan atlet sepak bola Ripan's soccer School U14-17 di Kecamatan Koto Tengah Kota Padang sudah bisa dikatakan bagus. Namun masih perlu dilakukan latihan peningkatan kelincahan, agar kelincahan atlet menjadi lebih baik lagi. Karena unsur kelincahan otot tungkai sangat penting dimiliki oleh seorang atlet sepak bola.

Kelincahan yang baik dibutuhkan untuk mengecoh lawan dalam sepak bola. Dalam sepak bola kelincahan sangat diperlukan oleh seorang atlet agar mudah terhindar dari lawan yang ingin merebut bola dari atlet tersebut, dan menjadi salah satu cara untuk mempertahankan bola dan menguasai permainan serta meraih kemenangan.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat dinyatakan bahwa kelincahan yang dimiliki sudah bisa dikatakan bagus, namun demi perkembangan yang lebih baik lagi perlu hendaknya pelatih melakukan sebuah peningkatan dengan melakukan beberapa latihan yang dapat meningkatkan kelincahan atlet.

4. Kecepatan Atlet Sepak Bola Ripan's Soccer School di Kecamatan Koto Tengah Kota Padang

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa rata-rata kecepatan atlet sepak bola Ripan's soccer School U14-17 di Kecamatan Koto Tengah Kota Padang memiliki rata-rata kelincahan sebesar 3,6, mengacu kepada norma yang telah ditetapkan maka tingkat kecepatan atlet berada pada kategori baik.

Hasil ini membuktikan bahwa kecepatan atlet sepak bola Ripan's soccer School U14-17 di Kecamatan Koto Tengah Kota Padang sudah bisa dikatakan bagus. Namun masih perlu dilakukan latihan peningkatan kecepatan, agar kecepatan atlet menjadi lebih baik lagi. Karena unsur kecepatan sangat penting dimiliki oleh seorang atlet sepak bola.

Kecepatan yang baik dibutuhkan untuk menghindari lawan yang ingin menguasai bola dan untuk memudahkan melakukan perebutan bola dalam permainan sepak bola. Dalam sepak bola kecepatan sangat diperlukan oleh seorang atlet yang ingin menjadi pemenang.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat dinyatakan bahwa kecepatan yang dimiliki sudah bisa dikatakan bagus, namun demi perkembangan yang lebih baik lagi perlu hendaknya pelatih melakukan sebuah peningkatan dengan melakukan beberapa latihan yang dapat meningkatkan kecepatan atlet.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, serta pengolahan data yang telah dilakukan tentang tingkat Kondisi Fisik atlet sepak bola Ripan's Soccer School U14-17 di Kecamatan Koto Tengah Kota Padang dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Tingkat daya tahan atlet sepak bola Ripan's Soccer School U14-17 di Kecamatan Koto Tengah Kota Padang berada pada kategori baik dengan rata-rata 33,8.
- 2) Tingkat kekuatan otot tungkai atlet sepak bola Ripan's Soccer School U14-17 di Kecamatan

Koto Tangah Kota Padang berada pada kategori baik dengan rata-rata 58,5.

- 3) Tingkat kelincahan atlet sepak bola Ripan's Soccer School U14-17 di Kecamatan Koto Tangah Kota Padang berada pada kategori baik dengan rata-rata 14,27 detik. 4) Tingkat kecepatan atlet sepak bola Ripan's Soccer School U14-17 di Kecamatan Koto Tangah Kota Padang berada pada kategori baik dengan rata-rata 3,6.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Muri Yusuf. 2014. "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan". Jakarta : prenadamedia group.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil.2018. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.Padang: Wineka Media
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, 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), 16-27.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-29.
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(2), 160-175.
- Barlian, Eri. 2016. *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Padang: suka bina press
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: PT Rineka Cipta
- Alnedral, Bakhtiar & Umar. 2018. Strategis to Improve Intelligent Characters and Fighting Ability of Self- Defense Athletes of Tarung Derajat. *Internasional Journal of Mechanical Engineering and Technology (IJMER)*, Vol. 9, No 11, November 2018
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.
- Febrio, D., Sepriadi, S., Zulman, Z., & Lawanis, H. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli
- Harsono. 2022. *Kondisi fisik olahraga*. Jakarta: rineka cipta
- Nando, M. A. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 109-109
- Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018

Marta, I. A., & Neldi, H. (2023). Hand Eye Coordination and Explosive Power of Limb Muscles for Under Ring Ability in playing Basketball. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 1-14.

R. Sepriani and E. Eldawaty, "kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk sikaping kabupaten pasaman", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 47-52, Dec. 2018

Rosmawati, F. U. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusatama Padang. *Jurnal Menssana*, 1(2), 11-19

Setiawan, I., & Allsabab, M. A. H. (2018). Profil tingkat kondisi fisik atlet tarung derajat Kota Kediri dalam mempersiapkan kejuaraan Porprov tahun 2018. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 3(4), 112-121.

Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.

Sukadiyanto. (2002). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik Fakultas Ilmu. Keolahragaan. Universitas. Negeri. Yogyakarta

Sajoto, M, (1998). Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam. Olahraga, Semarang: Dahara Prize,