

## Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Batu Basa FC Kabupaten Tanah Datar

**Parhan Riyanda Putra<sup>1</sup>, Atradinal<sup>2</sup>, Jonni<sup>3</sup>, Mardepi Saputra<sup>4</sup>**

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

[Parhariyanda100@gmail.com](mailto:Parhariyanda100@gmail.com), [atradinal@fik.unp.ac.id](mailto:atradinal@fik.unp.ac.id), [jonni@fik.unp.ac.id](mailto:jonni@fik.unp.ac.id),

[mardepisaputra@fik.unp.ac.id](mailto:mardepisaputra@fik.unp.ac.id)

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.40>

**Kata Kunci** : Kondisi Fisik, Sepakbola

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian ini adalah penurunan prestasi yang dialami Sekolah Sepak Bola (SSB) Batu Basa FC di antaranya adalah kondisi fisik, mental, teknik yang dimiliki pemain, dan faktor sarana dan prasarana. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik pemain SSB Batu Basa FC Kabupaten Tanah Datar. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain BSS Batu Basa FC. Dimana pemain BSS Batu Basa FC berjumlah 50 orang. Penarikan sampel dengan teknik *sampling purposive* dengan pertimbangan tertentu maka sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang dengan kategori pemain U-20. Instrument penelitian kondisi fisik yaitu daya ledak otot tungkai dengan tes *vertical jump*, kecepatan dengan tes lari 30 meter dan daya tahan dengan tes *bleep test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase  $P = F/N \times 100\%$ . Hasil penelitian yaitu kondisi fisik daya ledak otot tungkai pemain SSB Batu Basa FC dalam kategori kurang. Kondisi fisik kecepatan pemain SSB Batu Basa FC dalam kategori kurang. Kondisi fisik daya tahan aerobik pemain SSB Batu Basa FC dalam kategori kurang. Kondisi fisik pemain SSB Batu Basa FC dalam kategori kurang. kesimpulan bahwa Kondisi fisik daya ledak otot tungkai, kecepatan, daya tahan aerobik pemain SSB Batu Basa FC berada dalam kategori kurang.

**Keyowrds** : *Physical Condition, Football*

**Abstract** : *The problem in this study is the decline in achievement experienced by SSB Batu Basa FC, including the physical, mental, technical conditions of the players, and factors of facilities and infrastructure. The purpose of this study was to determine the physical condition of SSB Batu Basa FC players in Tanah Datar Regency. This study is classified as a descriptive research type. The population in this study were BSS Batu Basa FC players. Where BSS Batu Basa FC players numbered 50 people. Sampling using purposive sampling technique with certain considerations, the sample in this study was 30 people with the U-20 player category a vertical jump test, speed with a 30-meter running test and endurance with a bleep test. Analysis of research data used a frequency distribution technique with a percentage calculation of  $P = F / N \times 100\%$ . The results of the study were the physical condition of the explosive power of the leg muscles of SSB Batu Basa FC players in the less category. The physical condition of the speed of SSB Batu Basa FC players in the less category. The physical condition of the aerobic endurance of SSB Batu Basa FC players in the less category. The physical condition of SSB Batu Basa FC players in the less category.*

## PENDAHULUAN

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 adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Asnaldi, 2016). Pentingnya pendidikan olahraga memanfaatkan aktivitas jasmani dalam kesehatan dapat menghasilkan perubahan kualitas secara holistic dalam individu, baik itu secara fisik.

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi (Zulman, 2018).

Olahraga merupakan satu kebutuhan hidup yang tidak dapat ditinggalkan. Sebuah aktivitas olahraga harus dilakukan secara kontinu dan selaras. Aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh siapapun karena tidak memandang ras, agama maupun tingkatan sosial (Emral, 2023).

“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). 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).

Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. (Dessi Novita Sari,2020)

(Haryanto & Welis, 2019). Olahraga juga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia sehingga membentuk jasmani dan rohani yang kuat dan sehat (Suwirman, 2019).

Olahraga yang baik adalah terprogram sesuai dengan kebutuhan seseorang (Donie, D., Lesmana, H. S., & Hermanzoni, H. (2018). Pembinaan olahraga prestasi merupakan pembinaan olahraga yang berguna untuk meraih prestasi dalam olahraga (Prasetya & Argantos 2019)

Untuk Mendapatkan itu semuanya tentu dengan melewati proses pembinaan olahraga hal ini sesuai dengan pendapat Hermanzoni (2018) pembinaan olahraga secara ilmiah memang seharusnya menjadi dasar dalam proses pembinaan dan pengembangan atlet

Sekolah Sepak Bola Batu Basa FC Nagari Batu Basa merupakan klub sepak bola tingkat daerah yang mengembangkan pemain muda untuk mengembangkan bakat dan potensinya. Banyak keberhasilan yang diraih di tingkat daerah, namun sayangnya prestasi besar tersebut hanya berumur pendek dan mengalami pasang surut.

Untuk mencapai prestasi unggul dalam sepak bola diperlukan upaya pembinaan dan latihan yang teratur, tepat sasaran dan berkesinambungan, serta fokus pada pengembangan kondisi fisik sebagai faktor

keberhasilan terpenting dalam mencapai prestasi puncak.

Tercapainya tingkat keberhasilan yang tinggi dalam sepak bola dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti yang dikemukakan (Syafuruddin, 2012) bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi kinerja yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Bermain sepak bola dengan baik memerlukan unsur pengkondisian fisik seperti daya tahan, daya ledak, ketangkasan, kecepatan, dan kekuatan. Menurut Syafuruddin (2012), "Unsur-unsur kondisi fisik meliputi kecepatan, kelenturan, kekuatan, daya tahan, daya ledak, dan keseimbangan".

Menurut Asril (2000), menyatakan, "Komponen kebugaran jasmani meliputi daya tahan, kekuatan, koordinasi, fleksibilitas, keseimbangan, daya ledak, dan kelincahan". Dari semua faktor penting dalam sepak bola, yang dominan adalah kecepatan, daya tahan, daya ledak, kelincahan, kekuatan, dan kelenturan.

Kondisi fisik yang baik erat kaitannya dengan penerapan teknik dalam permainan sepak bola, karena kondisi fisik merupakan landasan dalam meningkatkan keterampilan teknik, taktik, dan mental. Menurut definisi Jonath dan Krempel dalam Syafuruddin (2012) meliputi keadaan fisik dan psikis serta kemauan atlet untuk memenuhi persyaratan khusus olahraga tersebut.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan salah satu syarat penting dalam mencapai prestasi atlet, mengingat pertandingan harus berlangsung selama 90 menit. Jelas bahwa betapapun bagusnya teknik seorang atlet, jika kondisi fisiknya tidak sesuai, ia tidak akan pernah mencapai kesuksesan.

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang penulis lakukan di lapangan pada saat latihan serta dalam beberapa kali pertandingan pada kejuaraan yang pernah diikuti, seperti pada kejuaraan tingkat Kabupaten dan Kecamatan.

Ada beberapa faktor yang kemungkinan menyebabkan penurunan prestasi yang dialami SSB Batu Basa FC di antaranya adalah kondisi fisik, mental, teknik yang dimiliki pemain, dan faktor sarana dan prasarana. Dilihat dari segi permainan pemain sekolah SSB Batu Basa FC yang penulis amati, masih jauh dari harapan.

Kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi dasar/fondasi dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika dimulai latihan sejak usia dini, dilakukan secara terus-menerus sepanjang tahun, berjenjang dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan secara benar. Sebab dengan kondisi fisik dan teknik dasar yang baik merupakan salah satu penunjang untuk meraih sebuah prestasi (Jonni. 2018).

Kondisi fisik merupakan kesanggupan seseorang dalam bekerja dan berusaha (Bafirman, 2018). Kemampuan seseorang atau atlet dalam pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh empat faktor yaitu: (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) faktor mental. Keempat faktor inilah yang merupakan unsur-unsur yang menentukan prestasi olahraga (Zulbahri, 2022).

Dimana pemain SSB Batu Basa FC sering mengalami kelelahan dalam bertanding terutama pada 45 menit babak kedua, kalah dalam duel baik Sprint maupun body charge, dan selalu tidak siap untuk melakukan serangan balik maupun diserang. Ini

kemungkinan besar menyebabkan menurunnya prestasi pemain SSB Batu Basa FC.

Selain itu, faktor penyebab menurunnya performa pemain SSB Batu Basa FC adalah faktor mental pemainnya. Seorang pemain dengan mentalitas yang baik tidak akan merasakan tekanan meski memainkan pertandingan di bawah tekanan supporter lawan.

Faktor teknik pemain juga berpengaruh signifikan terhadap performa tim. Dengan teknik yang baik, pemain bisa menguasai permainan dan siap menyerang atau diserang kapan saja.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif. Metode penelitian deskriptif adalah penelitian terhadap masalah-masalah berupa fakta-fakta saat ini dari suatu populasi yang meliputi kegiatan penilaian sikap atau pendapat terhadap individu, organisasi, keadaan, ataupun prosedur (Sudaryono, 2018).

Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain BSS Batu Basa FC. Dimana pemain BSS Batu Basa FC berjumlah 50 orang.

Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* adalah suatu teknik dari pengambilan sampel yang berasal dari anggota populasi yang dilaksanakan secara acak tanpa melihat status yang ada di dalam suatu populasi tersebut dengan penimbangan tertentu.

Untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini, penelitian menggunakan instrument tes untuk masing-masing variabel yang sebagai berikut :

### 1. Vertical jump test.

Tes ini digunakan untuk mengukur daya ledak otot tungkai.



**Gambar 1.** Tes *Vertical Jump*

**Sumber:** Dokumentasi Penelitian

### 2. Tes lari 30 meter

Tes ini digunakan untuk mengukur Kecepatan atlet



**Gambar 2.** Tes Lari 30 Meter

**Sumber:** Dokumentasi Penelitian

### 3. Bleep Test

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan aerobic atlet .



**Gambar 3.** Tes *Bleep Test*

**Sumber:** Dokumentasi Penelitian

. Data dianalisis dengan metode statistik korelasi dan regresi dengan  $\alpha=0,05$ .

## HASIL

### 1. Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan hasil tes daya ledak otot tungkai diperoleh skor maksimum adalah 58 cm dan skor minimum 11 cm. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 34 cm dan standar deviasi = 16,34. Agar lebih jelasnya deskripsi data daya ledak otot tungkai dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai**

| Kelas Interval | Fa | Fr    | Kategori      |
|----------------|----|-------|---------------|
| 66 ke atas     | 0  | 0     | Baik Sekali   |
| 53-65          | 3  | 15,00 | Baik          |
| 42-52          | 4  | 20,00 | Sedang        |
| 31-41          | 4  | 20,00 | Kurang        |
| 30-dst         | 9  | 45,00 | Kurang Sekali |
| Jumlah         | 20 | 100   |               |

Berdasarkan tabel dia atas dari 20 orang sampel, 3 orang (15,00%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 53-65 dengan kategori baik, 4 orang (20,00%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 42-52 dengan kategori sedang, 4 orang (20,00%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 31-41 dengan kategori kurang dan 9 orang (45,00%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 30-dst dengan kategori kurang sekali.

### 2. Kecepatan

Berdasarkan hasil tes kecepatan diperoleh skor maksimum adalah 4,11 detik dan skor minimum 6,00 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 4,83 detik dan standar deviasi = 0,50. Agar lebih

jelasnya deskripsi data kecepatan dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini:

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kecepatan**

| Kelas Interval | Fa | Fr    | Kategori      |
|----------------|----|-------|---------------|
| <3,91          | 0  | 0     | Baik Sekali   |
| 3,92 – 4,34    | 3  | 15,00 | Baik          |
| 4,35 – 4,72    | 6  | 30,00 | Sedang        |
| 4,73 – 5,11    | 5  | 25,00 | Kurang        |
| >5,12          | 6  | 30,00 | Kurang Sekali |
| Jumlah         | 20 | 100   |               |

Berdasarkan tabel dia atas dari 20 orang sampel, 3 orang memiliki kecepatan berada pada kategori baik, 6 orang berada pada kategori sedang, 5 orang pada kategori kategori kurang dan 6 berada pada kategori kurang sekali.

### 3. Dayatahan Aerobik

Berdasarkan hasil tes dayatahan aerobik diperoleh skor maksimum adalah 43,9 ml/kg/min dan skor minimum 22,5 ml/kg/min. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 32,3 ml/kg/min dan standar deviasi = 5,44. Agar lebih jelasnya deskripsi data dayatahan aerobik dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Dayatahan Aerobik**

| Kelas Interval | Fa | Fr    | Kategori      |
|----------------|----|-------|---------------|
| >53            | 0  | 0     | Baik Sekali   |
| 43-52          | 1  | 5,00  | Baik          |
| 34-42          | 5  | 25,00 | Sedang        |
| 25-33          | 14 | 70,00 | Kurang        |
| <24            | 0  | 0     | Kurang Sekali |
| Jumlah         | 20 | 100   |               |

Berdasarkan tabel dia atas dari 20 orang sampel, 1 orang (5,00%) memiliki dayatahan aerobik berkisar antara 43-52 dengan kategori baik, 5 orang (25,00%) memiliki dayatahan

aerobic berkisar antara 34-42 dengan kategori sedang dan 14 orang (70,00%) memiliki dayatahan aerobic berkisar antara 25-33 dengan kategori kurang.

#### 4. Kondisi Fisik

Berdasarkan hasil kondisi fisik dengan T-Score diperoleh skor maksimum adalah 65,49 dan skor minimum 36,44. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 50,00 dan standar deviasi = 7,37. Agar lebih jelasnya deskripsi data kondisi fisik dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini:

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik**

| Kelas Interval | Fa | Fr    | Kategori      |
|----------------|----|-------|---------------|
| >61,05         | 2  | 10,00 | Baik Sekali   |
| 53,68-61,04    | 3  | 15,00 | Baik          |
| 46,32-53,67    | 7  | 35,00 | Sedang        |
| 38,95-46,31    | 7  | 35,00 | Kurang        |
| <38,94         | 1  | 5,00  | Kurang Sekali |
| Jumlah         | 20 | 100   |               |

Berdasarkan tabel dia atas dari 20 orang sampel, 2 orang (10,00%) memiliki kondisi fisik berkisar antara >61,05 dengan kategori baik sekali, 3 orang (15,00%) memiliki kondisi fisik berkisar antara 53,68-61,04 dengan kategori baik, 7 orang (35,00%) memiliki kondisi fisik berkisar antara 46,32-53,67 dengan kategori sedang

7 orang (35,00%) memiliki kondisi fisik berkisar antara 38,95-46,31 dengan kategori kurang dan 1 orang (5,00%) memiliki kondisi fisik berkisar antara <38,94 dengan kategori kurang sekali.

## PEMBAHASAN

### 1. Daya Ledak Otot Tungkai

Dari hasil penelitian bahwa 3 orang (15,00%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori baik, 4 orang (20,00%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori sedang, 4 orang (20,00%) memiliki

daya ledak otot tungkai dengan kategori kurang dan 9 orang (45,00%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori kurang sekali.

Dengan hasil tersebut diartikan bahwa daya ledak otot tungkai pemain SSB Batu Basa FC adalah kurang. Ini terlihat pada saat latihan dan pertandingan serangan yang dilancarkan pemain pada saat mengikuti pertandingan tidak menghasilkan gol.

Karena *shooting* yang lambat dan tidak bertenaga sehingga mudah ditangkis kiper sehingga pemain SSB Batu Basa FC kalah. Karena jika seorang pemain tidak memiliki daya ledak otot tungkai yang baik maka akan kesulitan untuk mengikuti latihan maupun pertandingan.

Walaupun pemain tersebut sudah memiliki kemampuan teknik yang baik. Daya ledak otot tungkai dalam permainan sepak bola dilakukan untuk menendang bola, awalan atau kejutan seorang pemain sepak bola untuk berlari serta untuk melakukan lompatan baik itu untuk penjaga gawang melompat mengambil bola di udara.

Dan bagi pemain melakukan sundulan (*heading*) dengan cara melompat setinggi-tingginya untuk merebut bola. Berdasarkan hal tersebut maka menurut analisa peneliti pemain wajib mengikuti latihan rutin, teratur dan mengikuti latihan yang terprogram yang diberikan pelatih.

Sehingga pemain dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai menjadi lebih baik lagi. Disarankan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai pemain SSB Batu Basa FC agar melakukan latihan yang intensif untuk dapat meningkatkan kekuatan otot otot tungkai, seperti latihan yang eksplosive seperti bentuk-bentuk latihan plyometrik untuk otot tungkai.

## 2. Kecepatan

Dari hasil penelitian bahwa 3 orang (15,00%) memiliki kecepatan dengan kategori baik, 6 orang (30,00%) memiliki kecepatan dengan kategori sedang, 5 orang (25,00%) memiliki kecepatan dengan kategori kurang dan 6 orang (30,00%) memiliki kecepatan dengan kategori kurang sekali.

Dengan hasil tersebut diartikan bahwa kecepatan pemain SSB Batu Basa FC adalah kurang. Ini terlihat pada saat latihan dan pertandingan saat melakukan sprint saat serangan balik belum begitu optimal, selalu dapat di stel bola oleh lawan.

Karena jika seorang pemain tidak memiliki kecepatan yang baik maka akan kesulitan untuk mengikuti latihan maupun pertandingan, walaupun pemian tersebut sudah memiliki kemampuan teknik yang baik.

Dalam permainan sepak bola kecepatan sangat diperlukan untuk melakukan lari start untuk mengejar bola serta menggiring bola saat berlari, kecepatan merupakan komponen yang terbilang penting karena dengan kecepatan yang bagus pemain dapat melakukan akselerasi saat melakukan penyerangan dan juga dalam bertahan.

Berdasarkan hal tersebut maka menurut analisa peneliti pemain wajib mengikuti latihan rutin, teratur dan mengikuti latihan yang terprogram yang diberikan pelatih sehingga pemain dapat meningkatkan kecepatan menjadi lebih baik lagi. Disarankan untuk meningkatkan kecepatan pemain SSB Batu Basa FC.

## 3. Dayatahan

Dari hasil penelitian bahwa 1 orang (5,00%) memiliki dayatahan aerobik dengan kategori baik, 5 orang (25,00%) memiliki dayatahan aerobik dengan kategori sedang dan 14 orang (70,00%) memiliki dayatahan

aerobik dengan kategori kurang. Dengan hasil tersebut diartikan bahwa daya tahan pemain SSB Batu Basa FC adalah kurang.

Hal ini mungkin disebabkan oleh metode latihan dari pemain SSB Batu Basa FC yang tidak ada tingkatan (stagnan) atau tidak ada pembebanan latihan berlebih yang diberikan pelatih dan juga dalam latihan, pemain SSB Batu Basa FC terlihat cepat merasa kelelahan dalam setiap materi latihan yang diberikan oleh pelatih.

Dan pada saat mengikuti pertandingan pemain SSB Batu Basa FC juga terlihat cepat mengalami kelelahan, nafas atlet terlihat tidak teratur sehingga pemain SSB Batu Basa FC kalah dalam pertandingan.

Karena jika seorang pemain tidak memiliki VO2Max yang baik maka akan kesulitan untuk mengikuti latihan maupun pertandingan, walaupun pemain tersebut sudah memiliki kemampuan teknik yang baik.

Dalam permainan sepak bola daya tahan aerobik yang baik sangat penting dimiliki oleh setiap atlet. Kepentingan tersebut dapat kita lihat pada waktu permainan sepak bola yang relatif lama, yaitu secara umum satu pertandingan sepak bola dimainkan dalam waktu 2 x 45 menit (Luxbacher, 2011).

Artinya, permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak dengan waktu normal 90 menit (1,5 jam). Atlet yang memiliki daya tahan aerobik yang baik, maka akan memiliki jantung yang efisien, paru-paru yang efektif, peredaran darah yang baik pula serta dapat mensuplai oksigen ke otot-otot.

Sehingga yang bersangkutan bekerja secara kontinu tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan saat melakukan latihan dan pertandingan. maka akan mudah mengalami kelelahan selama permainan sepak bola

berlangsung, sehingga tujuan permainan sepak bola sulit untuk dicapai.

Berdasarkan hal tersebut maka menurut analisa peneliti pemain wajib mengikuti latihan rutin, teratur dan mengikuti latihan yang terprogram yang diberikan pelatih sehingga pemain dapat meningkatkan dayatahan aerobik menjadi lebih baik lagi. Disarankan untuk meningkatkan dayatahan aerobik pemain SSB Batu Basa FC.

#### 4. Kondisi Fisik

Bila dilihat hasil penelitian tentang kondisi fisik meliputi kecepatan, daya ledak otot tungkai dan dayatahan aerobic dengan T-Score, dari 20 orang pemain Club Mangga II Lintau Buo bahwa 2 orang (10,00%) memiliki kondisi fisik dengan kategori baik sekali.

3 orang (15,00%) memiliki kondisi fisik dengan kategori baik, 7 orang (35,00%) memiliki kondisi fisik dengan kategori sedang, 7 orang (35,00%) memiliki kondisi fisik dengan kategori kurang dan 1 orang (5,00%) memiliki kondisi fisik dengan kategori kurang sekali.

Sesuai dengan temuan hasil penelitian tersebut, maka dapat diberi kesimpulan bahwa pemain SSB Batu Basa FC dalam kategori kurang. Bompas (2015) menyatakan kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang harus dibangun dan dikembangkan pada atlet atau olahragawan.

Termasuk pada cabang sepakbola. Kondisi fisik adalah komponen utama yang harus dibangun dengan kokoh agar faktor teknik dan taktik dapat dilakukan sesuai dengan kebutuhan.

Atlet atau klub sepakbola yang tidak memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik tidak perlu berharap pada target atau sasaran untuk menjadi juara. Kondisi fisik pemain sepakbola tumbuh dan berkembang secara

progresif sejak seseorang memulai latihan dari usia muda sampai usia dewasa.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa sebagai berikut: Kondisi fisik daya ledak otot tungkai pemain SSB Batu Basa FC dalam kategori kurang.

Kondisi fisik kecepatan pemain SSB Batu Basa FC dalam kategori kurang. Kondisi fisik dayatahan aerobic pemain SSB Batu Basa FC dalam kategori kurang. Kondisi fisik pemain SSB Batu Basa FC dalam kategori kurang.

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu: Bagi pemain, hendaknya agar terus termotivasi, lebih semangat berlatih, dan menjaga kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisik bagi yang kurang.

Bagi pemain yang memiliki kategori kondisi fisik baik sekali dan baik untuk dapat mempertahankannya, untuk kategori cukup lebih meningkatkan lagi latihannya, untuk kategori kurang dan kurang sekali pemain harus lebih giat, disiplin dan termotivasi dalam latihan agar meningkatkan kondisi fisiknya.

## DAFTAR PUSTAKA

Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>

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.  
<https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>
- Atradinal, A. (2018). *Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing*. Sporta Sainika, 3(1), 432-441.
- Bafirman. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik* (1st ed.). Jakarta: Rajawali Pers
- Bompa. 2015. *Periodization Training for Sport*. Australia: Human Kinetics.
- Donie, Heru Syarli Lesmana, and Hermanzoni. "Personal Trainer Sebuah Peluang Karir." *Performa* 3.01 (2018): 7-7.
- Emral, E., Putra, A., & Lawanis, H. (2023). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Konsentrasi Dengan Kemampuan Shooting Ke Gawang Sepakbola Pemain MTSN 4 Kota Padang*. *Jurnal JPDO*, 7(2), 32-40.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). *Exercising Interest in the Middle Age Group*. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214-223.
- Hermanzoni, & Aulia, Y.(2018). *Pengaruh Bentuk Latihan Smash Terhadap Kemampuan Smash Pada Atlet Bolavoli M3C Pesisir Selatan*. *Jurnal performa olahraga*, 3(02),139.
- Jonni. 2018. *Pengaruh Latihan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling*. *Jurnal JPDO*, 1(1), 108-113.
- Luxbacher, Joseph. 2011. *Sepak Bola Edisi Kedua*. (Jakarta: Rajawali.2011).
- 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
- Prasetya, R., & -, A. (2019). *Pembinaan Prestasi Sepakbola*. *Jurnal Patriot*, 1(2), 645- 660.
- Sari, Dessi Novita. "Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar." *Jurnal Sporta Sainika* 5.2 (2020): 133-138.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). *Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi*. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sugiyono (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suwirman, S. (2019). *Peningkatan kualitas pelatih pencak silat di kabupaten dharmasraya*. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1-12.
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP PRESS.
- Zulbahri. (2022). *Analisis a Tingkat Kondisi Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Negeri Padang*. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 4(2), 80-84.
- Zulman. FIK-UNP, A. Umar, and A. FIK-UNP, "Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila