

Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Elang Nusantara FC Kota Padang

Farid Mahesa Elyas¹, Yulifri², Willadi Rasyid³, dan Aldo Naza Putra⁴

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

Faridmahesa00@gmail.com¹, yulifri@fik.unp.ac.id, willadirasyid@fik.unp.ac.id³,

aldonazaputra@fik.unp.ac.id⁴

Doi: [https://doi.org/10.24036/JPDO.\(9\)\(2026\)\(122\)](https://doi.org/10.24036/JPDO.(9)(2026)(122))

Kata Kunci : Kondisi Fisik, pemain sepakepakbola , Elang Nusantara FC Kota Padang

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecepatan, kelincahan, kekuatan, kelentukan dan daya tahan pada kondisi fisik dalam permainan sepakbola Elang Nusantara FC Kota Padang. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Populasi sebanyak 26 orang dengan sampel berjumlah 19 orang. Instrumen penelitian menggunakan rangkaian tes kondisi fisik pemain sepakbola. Analisis data menggunakan metode analisis statistik deskriptif. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa: 1) Tingkat kemampuan kecepatan pemain sepakbola Elang Nusantara FC Kota Padang berada pada kategori cukup dengan mean 5,86 standar deviasi 0,70, nilai tertinggi 7,02 dan nilai terendah 5,06. 2) Tingkat kemampuan kelincahan pemain sepakbola Elang Nusantara FC Kota Padang berada pada kategori cukup dengan mean 11,12, standar deviasi 1,32, nilai tertinggi 13,75 dan nilai terendah 8,93. 3) Tingkat kemampuan kekuatan pemain sepakbola Elang Nusantara FC Kota Padang berada pada kategori cukup dengan mean 1,82, standar deviasi 0,23, nilai tertinggi 2,3 dan nilai terendah 1,5. 4) Tingkat kemampuan kelentukan pemain sepakbola Elang Nusantara FC Kota Padang berada pada kategori cukup dengan mean 20,26, standar deviasi 1,85, nilai tertinggi 24 dan nilai terendah 18. 5) Tingkat kemampuan daya tahan pemain sepakbola Elang Nusantara FC Kota Padang berada pada kategori cukup dengan mean 53,56, standar deviasi 4,22, nilai tertinggi 60 dan nilai terendah 45,5.

Keywords : *Physical Condition, football player, Elang Nusantara FC Padang City*

Abstract : This study aims to determine the speed, agility, strength, flexibility, and endurance in physical conditions in the soccer game of Elang Nusantara FC Kota Padang. This study uses a descriptive method. The population consists of 26 people with a sample of 19 people. The research instrument uses a series of physical condition tests for soccer players. Data analysis uses descriptive statistical analysis methods. Based on the results of data analysis, it shows that: 1) The speed ability level of soccer players of Elang Nusantara FC Kota Padang is in the fair category with a mean of 5.86, a standard deviation of 0.70, the highest value of 7.02, and the lowest value of 5.06. 2) The agility

level of Elang Nusantara FC Kota Padang football players falls into the fair category with a mean of 11.12, a standard deviation of 1.32, a maximum value of 13.75, and a minimum value of 8.93. 3) The strength level of Elang Nusantara FC Kota Padang football players falls into the fair category with a mean of 1.82, a standard deviation of 0.23, a maximum value of 2.3, and a minimum value of 1.5. 4) The flexibility level of Elang Nusantara FC Kota Padang football players falls into the fair category with a mean of 20.26, a standard deviation of 1.85, a maximum value of 24, and a minimum value of 18. 5) The endurance level of Elang Nusantara FC Kota Padang football players falls into the fair category with a mean of 53.56, a standard deviation of 4.22, a maximum value of 60, and a minimum value of 45.5.

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di seluruh dunia, mulai dari orang dewasa sampai anak-anak, baik pria maupun wanita juga menyukai olahraga sepakbola.

Menurut (Rahman, 2021) Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang bersifat kelompok. Sedangkan menurut (Yulifri, 2019) mengatakan bahwa "Sepakbola adalah suatu olahraga yang membutuhkan keterampilan.

Setiap negara termasuk di Indonesia atau daerah telah melakukan pembinaan terhadap pemain sepakbola agar memiliki prestasi yang membanggakan tanah airnya.

PSSI selaku badan tertinggi di Indonesia telah melakukan upaya untuk menciptakan pemain yang berprestasi untuk membela tanah air. Berbagai upaya terus dilakukan seperti melakukan pembinaan di usia dini, membuat berbagai kompetisi, sampai mengirim pemain untuk berlatih di luar negeri.

Hal itu dapat dilihat pada saat diselenggarakannya SEA GAMES dimana Indonesia menjadi tuan rumah. Setiap Indonesia bertanding stadion

selalu penuh oleh penonton, yang terdiri dari orang dewasa hingga anak-anak.

Karena banyaknya penggemar sepakbola di Indonesia, maka banyak pula klub-klub sepakbola berkembang seperti sekolah sepakbola, pusdiklat dan pelatihan sepakbola lainnya.

Dalam hal ini pemerintah memberikan perhatian yang positif terhadap cabang olahraga khususnya sepakbola yaitu dengan cara melakukan pembinaan dari pusat sampai ke daerah untuk menghasilkan pesepakbola yang bisa membela negara di persepakbolaan dunia, hal itu juga dijelaskan di dalam UUD RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem

Dalam penelitian (Syukri 2018) Menjelaskan bahwa kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang atlet, tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna. Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu kelincahan, daya tahan, kecepatan, kekuatan, kelentukan.

Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan Teknik-teknik yang dimilikinya. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk

menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik.

Menurut Syafruddin (2012:64) "kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat, dan setelah mengalami suatu proses latihan". Jadi dapat dikemukakan kondisi fisik merupakan bagaimana keadaan tubuh kita. Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik.

Perkembangan sepakbola di Indonesia pada saat sekarang sangat maju dan pesat, begitupun di Kota Padang. Hal itu terbukti dengan banyaknya bermunculan klub-klub yang melakukan pembinaan secara teratur, terarah dan kontiniu di Kota Padang. Diantara Team sepakbola yang ada di Kota Padang, Team sepak bola Elang Nusantara Kota Padang merupakan salah satu klub sepak bola yang sudah lama berdiri di Kota Padang, dan diharapkan dapat melahirkan pesepakbola kebanggaan masyarakat Indonesia umumnya, dan khususnya Kota Padang.

Dilihat dari segi permainan Team sepak bola Elang Nusantara Kota Padang yang penulis amati, masih jauh dari harapan. Dimana pemain Team sepak bola Elang Nusantara Kota Padang selalu mengalami kelelahan dalam bertanding, kalah dalam duel baik *sprint* maupun *body charge*, dan selalu tidak siap untuk melakukan serangan balik maupun diserang. Hal itu terlihat jelas menjadi penyebab Team sepak bola Elang Nusantara Kota Padang mengalami penurunan prestasi dan sering gagal dalam setiap mengikuti kejuaraan atau kompetisi.

Dari permasalahan diatas dapat dilihat bahwa prestasi Team sepak bola Elang Nusantara Kota Padang menurun, dan menurunnya prestasi tersebut diduga terjadi karena beberapa faktor. Oleh sebab itu penulis ingin meneliti lebih lanjut untuk mengetahui Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Elang Nusantara FC Kota Padang.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya, seperti yang dikemukakan oleh Arikunto (2010:17) "pada penelitian deskriptif ini tidak bermaksud untuk menguji hipotesis, tetapi penelitian ini dilakukan dengan menggambarkan variabel masa lalu dan sekarang (sedang terjadi)". Dengan demikian penelitian ini akan mengungkapkan tentang kondisi fisik pemain yaitu tentang kelincahan, daya ledak otot tungkai, daya tahan aerobik,

kecepatan (lari 30 meter). Dalam penelitian ini akan diungkapkan/digambarkan tentang kondisi fisik Team sepak bola Elang Nusantara Kota Padang.

HASIL

1. Kecepatan

Hasil pengukuran data kecepatan dengan menggunakan tes lari 40 Meter, dari 19 orang pemain sepak bola Elang Nusantara FC Kota Padang diperoleh rata – rata hitung (*mean*) adalah 5,86, standar deviasi yaitu 0,70, untuk nilai tertinggi adalah 7,02 dan nilai terendah yaitu 5,06 dan nilai tengah (median) adalah 5,7. Selanjutnya di stribusi frekuensi katagori hasil data kelincahan pemain sepak bola Elang Nusantara FC Kota Padang ini dapat dilihat dari tabel 1.

Tabel 1.

Distribusi frekuensi katagori hasil kecepatan pemain Sepakbola Elang Nusantara FC

Kategori	Kelas interval	FA	FR
Baik sekali	<4,80	3	6%
Baik	4,81-5.50	2	13 %
Cukup	5,51-6,20	6	44 %
Kurang	6,2 - 6,90	8	38 %
Kurang sekali	>6,91	0	0 %
Jumlah		19	100%

Sumber: Data penelitian

Diketahui dari tabel 1 diatas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 19 orang pemain sepak bola, kecepatan pada kategori baik sekali hanya ada 3 (16%),

kategori baik yaitu 2 orang (13%), kategori cukup yaitu 6 orang (32%), kategori kurang yaitu 8 orang (42%), dan kategori kurang sekali (0%) . untuk lebih jelas untuk menyebarkan data (distribusi data) kecepatan pemain sepak bola Elang Nusantara FC Kota Padang.

2. Kelincahan

Hasil pengukuran data kelincahan dengan menggunakan tes *zig - zag run*, dari 19 orang pemain sepak bola Elang Nusantara FC Kota Padang diperoleh rata – rata hitung (*mean*) adalah 11,12, standar deviasi yaitu 1,32, untuk nilai tertinggi adalah 13,75 dan nilai terendah yaitu 8,93 dan nilai tengah (median) adalah 11,16. Selanjutnya di stribusi frekuensi katagori hasil data kelincahan pemain sepak bola Elang Nusantara FC Kota Padang ini dapat dilihat dari tabel 2.

Tabel 2.

Distribusi frekuensi katagori hasil kelincahan pemain Sepakbola Elang Nusantara FC

Kategori	Kelas interval	FA	FR
Baik sekali	<9,13	1	6%
Baik	9,14 -10,45	4	21 %
Cukup	10,46 - 11,77	8	42 %
Kurang	11,78 -13,08	5	26 %
Kurang sekali	>13,09	1	6 %
Jumlah		19	100%

Sumber: Data penelitian

Diketahui dari tabel 2 diatas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 19 orang pemain sepak bola, kecepatan

pada kategori baik sekali hanya ada 1 (6%), kategori baik yaitu 4 orang (21%), kategori cukup yaitu 8 orang (42%), kategori kurang yaitu 5 orang (26%), dan kategori kurang sekali (1%) . untuk lebih jelas untuk menyebarkan data (distribusi data) kelincahan pemain sepak bola Elang Nusantara FC Kota Padang.

3. Kekuatan

Hasil pengukuran data kecepatan dengan menggunakan tes *stending board jump*, dari 19 orang pemain sepak bola Elang Nusantara FC Kota Padang diperoleh rata – rata hitung (*mean*) adalah 1,82, standar deviasi yaitu 0,23, untuk nilai tertinggi adalah 2,3 dan nilai terendah yaitu 1,5 dan nilai tengah (median) adalah 1,8. Selanjutnya di stribusi frekuensi katagori hasil data kekuatan pemain sepak bola Elang Nusantara FC Kota Padang ini dapat dilihat dari tabel 3.

Tabel 3.

Distribusi frekuensi katagori hasil kekuatan pemain Sepakbola Elang Nusantara FC

Kategori	Kelas interval	Fa	Fs
Baik sekali	>2,71	0	0%
Baik	1,94 - 2,16	7	37%
Cukup	1,71 - 1,93	4	21%
Kurang	1,48 -1,70	8	42%
Kurang sekali	<1,47	0	0%
Jumlah		19	100%

Sumber: Data penelitian

Diketahui dari tabel 3 diatas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 19 orang pemain sepak bola, kekuatan pada kategori baik sekali 0 (0%), kategori baik yaitu 7 orang (37%), kategori cukup yaitu 4 orang (21%), kategori kurang yaitu 8 orang (42%), dan kategori kurang sekali (0%) . untuk lebih jelas untuk menyebarkan data (distribusi data) kekuatan pemain sepak bola Elang Nusantara FC Kota Padang.

4. Kelentukan

Hasil pengukuran data kecepatan dengan menggunakan tes *trunk and nack*, dari 19 orang pemain sepak bola Elang Nusantara FC Kota Padang diperoleh rata – rata hitung (*mean*) adalah 20,26, standar deviasi yaitu 1,85, untuk nilai tertinggi adalah 24 dan nilai terendah yaitu 18 dan nilai tengah (median) adalah 20. Selanjutnya di stribusi frekuensi katagori hasil data kelentukan pemain sepak bola Elang Nusantara FC Kota Padang ini dapat dilihat dari tabel 4.

Tabel 4.

Distribusi frekuensi katagori hasil kelentukan pemain Sepakbola Elang Nusantara FC

Kategori	Kelas interval	fa	Fs
Baik sekali	>23	3	16%
Baik	21 - 22	4	21%
Cukup	19 - 20	8	42%
Kurang	17- 18	4	21%
Kurang sekali	≤17	0	0%
Jumlah		19	100%

Sumber: Data penelitian

Diketahui dari tabel 4 diatas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 19 orang pemain sepak bola, kekuatan pada kategori baik sekali 3 (16%), kategori baik yaitu 4 orang (21%), kategori cukup yaitu 8 orang (42%), kategori kurang yaitu 4 orang (21%), dan kategori kurang sekali (0%). Untuk lebih jelas untuk menyebarkan data (distribusi data) kelentukan pemain sepak bola Elang Nusantara FC Kota Padang.

5. Daya tahan

Hasil pengukuran data daya tahan dengan menggunakan tes lari *bleep test*, dari 19 orang pemain sepak bola Elang Nusantara FC Kota Padang diperoleh rata – rata hitung (*mean*) adalah 53.56, standar deviasi yaitu 4,22, untuk nilai tertinggi adalah 60 dan nilai terendah yaitu 45,5 dan nilai tengah (*median*) adalah 51,9. Selanjutnya di stribusi frekuensi katagori hasil data daya tahan pemain sepak bola Elang Nusantara FC Kota Padang ini dapat dilihat dari tabel 5.

Tabel 5.

Distribusi frekuensi katagori hasil daya tahan pemain Sepakbola Elang Nusantara FC

Kategori	Kelas interval	Fa	Fs
Baik sekali	>59,89	1	5%
Baik	55,67 - 59,88	8	42%
Cukup	51,45 - 55,66	7	37%
Kurang	47,23 - 51,44	1	5%
Kurang sekali	<47,22	2	13%
Jumlah		19	100%

Sumber: Data penelitian

Diketahui dari tabel 5 diatas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 19 orang pemain sepak bola, kekuatan pada kategori baik sekali 1 (5%), kategori baik yaitu 8 orang (42%), kategori cukup yaitu 7 orang (37%), kategori kurang yaitu 1 orang (5%), dan kategori kurang sekali 2 (11%) . untuk lebih jelas untuk menyebarkan data (distribusi data) daya tahan pemain sepak bola Elang Nusantara FC Kota Padang.

PEMBAHASAN

Kecepatan

Kecepatan pemain sepakbola berbeda dengan pelari jarak jauh biasa. Karena pemain sepakbola berlari pada saat menggiring bola yang sangat cepat. Sehingga hal yang penting adalah usaha agar pemain dapat meningkatkan kecepatan agar dapat mencapai kecepatan yang maksimal dalam waktu yang singkat. Dalam permainan sepakbola tidak selalu berfokus pada teknik dan akurasi, tetapi banyak faktor lain yang berperan penting dalam permainan ini. Diantaranya adalah kecepatan, karena kecepatan merupakan salah satu modal penting pemain sepakbola profesional.

Arsil (2000) menyatakan bahwa “kecepatan sebagai suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu sesingkat mungkin”. Artinya kemampuan kecepatan ini dimiliki pemain sepakbola. Di samping itu perlu diketahui bahwa kecepatan dalam permainan sepakbola mengacu pada kecepatan gerakan dalam melakukan suatu keterampilan teknik

sepakbola, bukan hanya sekedar kecepatan lari. Menggerakkan kaki dengan cepat merupakan keterampilan fisik bagi pemain bertahan dan menyerang, misalnya kecepatan gerak kaki ketika mengejar bola ataupun merebut bola dari pemain lawan.

Dalam hal ini dibutuhkan kecepatan sprint yaitu kemampuan pemain bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil sebaik-bainya. Jika dilihat kemampuan kecepatan dari 19 pemain klub sepakbola Elang Nusantara FC Kota Padang, terdapat 3 orang dalam kategori baik sekali, 2 orang termasuk kategori baik, 6 orang termasuk kategori cukup, 8 orang termasuk kategori kurang, dan tidak ada yang termasuk kedalam kategori kurang sekali. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa rata-rata kecepatan yang dimiliki oleh pemain klub sepakbola Elang Nusantara FC Kota Padang berkategori cukup. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa pemain klub sepakbola Elang Nusantara FC Kota Padang belum memiliki kecepatan yang baik. Hal ini tentu akan berpengaruh dalam teknik permainan sepakbola yang membutuhkan kecepatan.

Kelincahan

“Kelincahan merupakan komponen kondisi fisik yang penting dalam permainan sepakbola. Kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan” (Lutan dkk, 2001:116). Sedangkan menurut Hakim (2019: 1217),

“kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada saat sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh”. Dalam permainan sepakbola, kelincahan digunakan dalam penguasaan bola (mengontrol bola), melakukan gerakan-gerakan tipuan pada saat membawa bola (dribble), melakukan gerakan-gerakan tipuan untuk mengumpan bola pada teman, gerakan tipuan untuk menerima passing dari teman, dan banyak lagi gerakan lainnya yang membutuhkan kelincahan. Apabila kelincahan tidak dimiliki oleh seorang atlet maka teknik dan taktik dalam permainan lebih mudah dibendung lawan.

Jika dilihat kemampuan kelincahan dari 19 pemain klub sepakbola Elang Nusantara FC Kota Padang, terdapat 1 orang termasuk kategori baik sekali, 4 orang termasuk kategori baik, 8 orang termasuk kategori cukup, 5 orang termasuk kategori kurang, dan 1 orang termasuk kategori kurang sekali. Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting pada cabang olahraga khususnya dalam olahraga sepakbola. Kelincahan sangat diperlukan pada saat mendapat rintangan dari lawan. Seorang pemain harus mampu bergerak dengan cepat mengubah arah atau melepaskan diri dari lawan.

Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot / sekelompok otot untuk menahan atau

menerima beban sewaktu bekerja dan dapat dilihat pada kemampuan individu itu sendiri. Kekuatan sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, dan kekuatan yang menjadi faktor penentu bagi pemain untuk melakukan tendangan yang baik adalah kekuatan otot tungkai. Jadi pemain sepakbola harus mempunyai kekuatan otot tungkai yang baik, agar mampu melakukan tendangan yang baik dan melakukan long passing yang baik.

Jika dilihat kemampuan kekuatan dari 19 pemain klub sepakbola Elang Nusantara FC Kota Padang dengan menggunakan tes *Standing Board Jump*, terdapat tidak adanya pemain yang termasuk kedalam kategori baik sekali, 7 orang pemain termasuk kedalam kategori baik, 4 orang termasuk kedalam kategori cukup, 8 orang termasuk kedalam kategori kurang, dan tidak ada yang termasuk kedalam kategori kurang sekali.

Kelentukan

Menurut Syafruddin (2012: 79), kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dengan amplitudo yang luas. Kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon, dan ligamen disekitar sendi (Harsono, 2001: 15). Dengan demikian orang yang lentuk adalah orang yang mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan yang mempunyai otot-otot yang elastis.

Dalam permainan sepakbola kelentukan berguna untuk menyundul

bola. Jika pemain mempunyai kelentukan togok yang bagus, maka pemain tersebut akan mudah untuk menyundul bola baik pada saat melompat maupun berdiri. Selain untuk menyundul bola, kelentukan juga bisa menghindari pemain dari cedera dan memudahkan pemain untuk melakukan gerakan dengan cepat.

Tingkat kelentukan yang dimiliki pemain klub sepakbola Elang Nusantara FC Kota Padang tergolong kategori cukup. Dengan demikian berarti kelentukan yang dimiliki pemain sudah bagus. Hal ini terjadi dikarenakan bentuk latihan kelentukan yang diberikan oleh pelatih sudah terprogram dengan baik dan aplikasinya dilapangan mendapat respon yang baik dari pemain karena bentuk latihan yang diberikan berupa bentuk latihan yang menarik seperti latihan back-up dan latihan lainnya yang dikemas dalam bentuk permainan. Jadi apabila pemain senang melakukan latihan kelentukan yang diberikan, maka pemaintersebut akan melakukan latihan yang diberikandengan senang juga. Namun dengan demikian pelatih dan pemain harus tetap menjaga kondisi yang ada dan lebih memvariasikan bentuk latihan yang lain supaya pemain tidak jenuh atau bosan.

Daya Tahan

Permainan sepakbola berlangsung relative lama, karena permainan sepakbola dimainkan dalam waktu 2 x 45 menit dan ditambah dengan babak tambahan yaitu 2 x 15 menit. Untuk dapat bermain sepakbola dalam waktu

yang melatih lama inilah seorang pemain dituntut untuk memiliki kemampuan daya tahan Emral (2005:161) "mendefinisikan daya tahan sebagai kemampuan untuk menahan kelelahan dan yang terlihat dengan banyak kemampuan melakukan repetisi jumlah yang banyak disertai dengan pemulihan yang cepat".

Daya tahan secara umum sering diartikan dengan dayatahan aerobik, yaitu kemampuan organisme tubuh mengatasi kelelahan akibat melakukan aktivitas atau unjuk kerja fisik dalam waktu relative lama. Daya tahan aerobic merupakan kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu yang relatif lama dengan intensitas yang tinggi. Dengan demikian dapat diartikan bahwa pemain yang memiliki kemampuan daya tahan dengan baik tentu dia akan mampu melakukan aktifitas atau unjuk kerja fisik selama permainan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dengan pemulihan yang cepat.

Jika dilihat kemampuan daya tahan dari 19 pemain klub sepakbola Elang Nusantara FC Kota Padang rata-rata sudah memiliki kemampuan daya tahan termasuk dalam kategori cukup, terdapat 1 orang termasuk kedalam kategori baik sekali, 8 orang termasuk kedalam kategori baik, 7 orang termasuk kedalam kategori cukup, 1 orang termasuk kedalam kategori kurang, dan 2 orang termasuk kedalam kategori kurang sekali.

Menurut Sastiezy (2018: 8) dinyatakan bahwa "dalam rangka

mengejar prestasi puncak, diperlukan suatu latihan yang terprogram dengan baik, latihan untuk membentuk dan mengubah respon fiologis di samping elemen fisik yang terlibat dalam latihan". Oleh sebab itu, latihan dalam meningkatkan daya tahan aerobik ini sangat diharapkan agar dapat diberikan kepada pemainn.

KESIMPULAN

Dari hasil pembahasan data yang sudah dipaparkan, dapat diperoleh kesimpulan bahwa Tinjauan kondisi fisik pemain Sepakbola Elang Nusantara FC Kota Padang yang Mengikuti tes kondisi fisik masuk dalam kategori cukup, karena diantara lima test yang dilakukan terdapat 5 test yang dikategorikan cukup dan satu tes yang dikategorikan baik dan satu tes lainnya lagi baik. Dengan hasil yang sudah didapat, maka dapat diketahui bahwa faktor yg mempengaruhi hasil yaitu faktor lingkungan dan faktor kebiasaan antar fokus pemian

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil, 2008. Pembinaan Kondisi Fisik. Padang: FIK UNP
- 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.
- Astuti, Yuni. "Studi Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa SMP Negeri 3 Kota Padang." Jurnal Ilmu

- Keolahragaan Undiksha 8.2 (2020): 92-99.
- Atradinal, A., & Sepriani, R. (2017). Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99-105.
- Emral. (2018). *Sepak Bola Dasar*. Sukabina Press.
- Generasi Muda Gantiang U-15 Kota Padang Panjang. *Jurnal JPDO*, 2(8), 28-32.
- Hardiansyah, Sefri. 2017. The Influence Of Circuit Training Method On The Enhancement Of Physical Fitness Of Sports Education Department Students. *Proceedings The 1stYogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sports Science: Yogyakarta*
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Press. Marpaung, B. S., & Syahara, S. (2019). *Kemampuan Teknik Dasar Bermain*
- Lutan, Rusli dkk. 2010. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPQK/IKIP
- Mustafa, Hendika, and Aryadie Adnan. "Penyebab Kurangnya Akurasi Shooting Ditinjau dari Pelaksanaan Gerak." *Jurnal Patriot* 1.3 (2019): 1064-1076.
- Prasetyo, Willy Eko. "Studi Kondisi Fisik Bolavoli." *Jurnal Patriot* 2.2 (2020): 590- 603.
- Priyanggono, Mochamad Rifqi, and Noortje Anita Kumaat. "Kontribusi IMT (Indeks Massa Tubuh) Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Pada Atlet Hoki Putra Puslatcab Kab. Gresik." *Jurnal Keehatan Olahraga* 1 (2021).
- Putra, A. N. (2018). Development of skill training model football basic techniques through approach global analytical global. *Jipes-journal of indonesian physical education and sport*, 4(2), 26-31.
- Putra, A., Yulifri, Y., Emral, E., & Lawanis, H. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan. *Jurnal JPDO*, 5(10), 7-13.
- Putra, Aldo Naza, Haripah Lawanis, and Ridho Bahtra. "Efektivitas Model Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar
- Rahman, A. (2021). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola. *Jurnal Gladiator*, 1(3), 98-111.
- Sastiezy, F.H & Aryadie, A. 2018. Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Limpur Jaya. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. Vol 1 No 1.
- Sepakbola Siswa SMP Yos Sudarso Padang. *Jurnal Patriot*, 1(1), 234-240.
- Sepakbola Siswa Ssb Usia 12 Tahun." *Sporta Sainatika* 7.1 (2022): 111-120.
- Rosmaneli, R. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga Padang: FIK UNP*
- Yulifri. (2016). *Permainan Sepakbola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.