

## Tinjauan Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Batang Samo FC U-15 Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau

Jumaidil Albhaihaqi<sup>1</sup>, Atradinal<sup>2</sup>, Deswandi<sup>3</sup>, Mardepi Saputra<sup>4</sup>

<sup>1234</sup>Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang  
[jjumaidil846@gmail.com](mailto:jjumaidil846@gmail.com), [atradinal99@fik.unp.ac.id](mailto:atradinal99@fik.unp.ac.id), [drs.deswandi.mkes.aifo@gmail.com](mailto:drs.deswandi.mkes.aifo@gmail.com),  
[mardepi@fik.unp.ac.id](mailto:mardepi@fik.unp.ac.id)

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.104>

Kata kunci : Kondisi Fisik, Sepakbola, Sekolah Sepak Bola

Abstrak : Permasalahan penelitian ini adalah menurunnya prestasi siswa Sekolah Sepak Bola Batang Samo FC U-15 Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau yang diduga disebabkan oleh masih rendahnya tingkat kondisi fisik pemain. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik sepak bola siswa Sekolah Sepak Bola Batang Samo FC U-15 Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2024 di lapangan sepak bola Dusun Batang Samo Hilir Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *total sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 22 orang siswa. Instrumen dalam penelitian ini terdiri dari: 1) *Linear Sprint Test*, 2) *T-Test*, 3) *Yo-Yo Intermittent Recovery Test*, 4) *Soccer Wall Volley*, dan 5) *V-Sit and Reach*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: Tingkat kondisi fisik siswa Sekolah Sepak Bola Batang Samo FC U-15 Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau dengan perincian komponen kondisi fisik sebagai berikut 1) Kemampuan kecepatan siswa berada pada kategori "Sedang", 2) Kemampuan kelincahan siswa berada pada kategori "Kurang". 3) Kemampuan daya tahan aerobik siswa pada kategori "Kurang". 4) Kemampuan koordinasi mata-kaki siswa berada pada kategori "Baik". Dan 5) Kemampuan Kelentukan siswa berada pada kategori "Sedang".

Keywords : *Physical Condition, Football, Football School*

Abstract : *The problem of this research is the decline in student achievement at the Batang Samo FC U-15 Football School, Rokan Hulu Regency, Riau Province, which is thought to be caused by the low level of physical condition of the players. The aim of this research was to determine the level of physical condition of football students at Batang Samo FC U-15 Football School, Rokan Hulu Regency, Riau Province. This type of research is descriptive research. This research was carried out in October 2024 on the football field in Batang Samo Hilir Hamlet, Rokan Hulu Regency, Riau Province. The sampling technique used a total sampling technique, so the number of samples in this study was 22 students. The instruments in this study consisted of: 1) Linear Sprint Test, 2) T-Test, 3) Yo-Yo Intermittent Recovery Test, 4) Soccer Wall Volley, and 5) V-Sit and Reach. The data analysis technique uses percentage descriptive analysis. The results of this research are: The level of physical condition of the students at Batang Samo FC U-15 Football School, Rokan Hulu Regency, Riau Province with details of the components of physical condition as follows: 1) The student's speed ability is in the "Medium" category, 2) The student's agility ability is in the "Medium" category. "Not enough". 3) Students' aerobic endurance ability is in the "Poor" category. 4) The student's eye-foot coordination ability is in the "Good" category. And 5) The student's flexibility ability is in the "Medium" 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 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 merupakan suatu aktivitas atau kerja fisik yang bisa mengoptimalkan perkembangan tubuh melalui gerakan-gerakan yang didasari dengan gerak otot. Olahraga juga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia sehingga membentuk jasmani dan rohani yang kuat dan sehat (Suwirman, 2019).

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).

Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani maupun kesenangan (Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H., 2007)

“Perkembangan olahraga saat ini sangat berkembang dengan pesat, sehingga diperlukan penanganan yang lebih serius dan persiapan yang lebih matang (Nando, M. A, 2018)”.

Olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, sejahtera, dan demokratis.

Olahraga pada saat sekarang ini dapat dikatakan sebagai suatu kebutuhan yang merupakan kegiatan yang dilakukan manusia yang ingin sehat baik jasmani maupun rohaninya (Rosmawati, F. U, 2016).

Olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, dalam berolahraga tiap-tiap individu mempunyai tujuan yang berbeda-beda, ada yang bertujuan untuk prestasi, kesegaran jasmani, maupun untuk sekedar rekreasi (Lukmananto, Hendri, 2011).

Kegiatan olahraga perlu ditingkatkan dan disebarluaskan secara menyeluruh agar diketahui, dipelajari dan dipraktekkan di seluruh lapisan masyarakat, khususnya di SMP diantaranya adalah bermain sepakbola. Untuk mencapai prestasi, kegiatan olahraga khususnya sepak bola juga dapat meningkatkan kondisi fisik secara kebugaran.

Untuk menghasilkan prestasi tersebut seorang atlet atau olahragawan harus berlatih dan bertanding agar bisa mencapai suatu prestasi yang maksimal. “Pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa.

Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga” (Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S., 2020). “Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencampai prestasi.

Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target”. (Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali, 2017). Salah satu olahraga yang sedang berkembang dan sedang rutin dilakukan pembinaan adalah olahraga futsal

Dalam pembinaan untuk meraih sebuah prestasi didalam olahraga permainan sepakbola dibutuhkan beberapa faktor pendukung seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang bagus. Dalam olahraga permainan sepakbola, pemain dituntut untuk bisa melakukan teknik-teknik permainan sepakbola dengan baik.

Untuk bisa melakukan berbagai teknik permainan sepakbola dengan baik, harus didukung dengan kondisi fisik yang baik pula. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari (Maulana, D., & Deswandi, D, 2019).

Menurut Syafruddin (2012) "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.

Salah satu olahraga yang rutin dilakukan pembinaan di Indonesia adalah olahraga sepakbola. Menurut Atradinal, A., & Sepriani, R (2017) "Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan olahraga modern yang sangat digemari dan disenangi banyak orang".

Menurut Sepriani, Rika (2019) "Sepak bola adalah olahraga yang dimainkan dengan cara menyepak yang bertujuan untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan menjaga gawang dari kebobolan".

"Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah untuk mencapai kemenangan dengan cara tim dapat memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan sebaliknya menjaga gawang dari kebobolan" (Putra, A. N.2018).

Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula.

Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah Menendang (*passing*), Menghentikan atau Mengontrol (*stopping*), Menggiring (*dribbling*), Menyundul (*heading*), Merampas (*tackling*), Lemparan Kedalam (*throw -in*) dan Menjaga.

Perkembangan sepak bola di Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau sangat pesat. Hal ini terbukti dari banyaknya sekolah sepak bola di Kabupaten Rokan Hulu yang melakukan pembinaan yang teratur, terarah, dan kontinu

Berdasarkan observasi peneliti dan wawancara langsung dengan pelatih, serta beberapa kali peneliti menyaksikan dan menonton secara langsung pertandingan-pertandingan yang diikuti oleh sekolah sepak bola Batang Samo FC

Dalam turnamen antar sekolah sepak bola baik ditingkat Kabupaten maupun ditingkat Provinsi. Sekolah sepak bola Batang Samo FC dalam 2 tahun kebelakang ini mengalami penurunan prestasi yang signifikan.

Ketika bertanya kepada pelatih dan melihat langsung beberapa pertandingan terakhir, siswa sekolah sepak bola Batang Samo FC U-15 tampak mengalami penurunan kondisi fisik.

Dilihat dari segi permainan, siswa sekolah sepak bola Batang Samo FC U-15 sewaktu menyerang ke daerah pertahanan lawan sering melakukan kesalahan, sehingga

ketika lawan melakukan serangan balik cepat selalu tertinggal dan juga masih lambat dalam hal berlari dan kurang lincah saat bermain sepak bola.

Disaat melakukan dribbling bola, siswa masih sering melakukan kesalahan dengan menggiring bola jauh dari jangkauan kaki sendiri, sehingga bola sering dengan mudah direbut oleh lawan dan juga bola sering kali terselip di sela-sela kaki dan mudah untuk kehilangan bola.

Ketika selama bertanding, siswa sekolah sepak bola Batang Samo FC U-15 selalu mengalami kelelahan dan kehilangan performa terutama jika sudah masuk babak ke-2 dimenit-menit akhir pertandingan.

Disaat melakukan shooting, siswa tidak melakukan gerakan dengan benar, sehingga bola sering kali mengarah keluar gawang dan mudah untuk ditangkap oleh penjaga gawang.

Dan selama pertandingan, siswa sekolah sepak bola Batang Samo FC U-15 sering kali melakukan kesalahan dengan mengoper bola tidak tepat sasaran, sehingga bola diambil alih oleh lawan dan kehilangan momen untuk menguasai permainan.

Jika hal ini terus dibiarkan maka dikhawatirkan akan menyebabkan prestasi sekolah sepak bola Batang Samo FC U-15 akan terus terpuruk. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa siswa sekolah sepak bola Batang Samo FC U-15 membutuhkan beberapa komponen kondisi fisik untuk menunjang prestasi seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan aerobik, koordinasi, dan kelentukan.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kecepatan, kelincahan, daya tahan aerobik, koordinasi, dan kelentukan siswa sekolah sepak bola

Batang Samo FC U-15 Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau.

Menurut Arikunto (2010) bahwa: "Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian".

Tempat dilaksanakannya penelitian ini yaitu di lapangan sepak bola Dusun Batang Samo Hilir Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau. Waktu dilaksanakannya penelitian ini yaitu pada tanggal 20 sampai dengan 26 Oktober 2024.

Menurut Sugiyono (2019) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek / subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah sepak bola Batang Samo FC U-15 Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau yang berjumlah 22 orang. Menurut Sugiyono (2020) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.

Berdasarkan data populasi di atas, dilakukan penarikan sampel secara *total sampling* sehingga sampel sebanyak 22 orang siswa. Hal ini sesuai dengan Arikunto (2010) "Apabila sejumlah subjeknya kurang dari 100 orang, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi".

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah (Arikunto, 2010). Dalam penelitian ini untuk mendapatkan data mengenai kecepatan, kelincahan, daya tahan aerobik, koordinasi, dan kelentukan siswa sekolah sepak bola

Batang Samo FC U-15 digunakan instrumen sebagai berikut:

### 1. Instrumen Kecepatan



**Gambar 1.** *Linear Sprint Test*  
**Sumber.** Dokumentasi Penelitian

Pemain pertama berdiri di garis *start* dengan satu kaki sejajar dengan *cone* dan kaki yang lain berada dibelakang. Ketika mendengar instruksi “*go*” pemain berlari dengan cepat hingga sampai ke *cone* finish.

Ketika sampai di garis finish, pemain segera berbalik dan menuju garis *start* sambil beristirahat aktif dengan rentang waktu 25 detik.

### 2. Instrumen Kelincahan



**Gambar 2.** *T-Test*  
**Sumber.** Dokumentasi Penelitian

Siswa memulai tes dengan berlari secepat mungkin dan wajib menyentuh *cone* dengan tangan, kemudian berlari menyamping untuk menyentuh *cone* yang berada dikiri dan kanan, kemudian berlari mundur menuju garis finish.

Jika siswa tidak menyentuh *cone* dengan berlari menyamping, maka pelaksanaan tes diulang dari titik awal. Siswa diberikan waktu istirahat 3-5 menit di setiap jeda percobaan.

### 3. Instrumen Daya Tahan Aerobik



**Gambar 3.** *Yo-Yo Intermittent Test*  
**Sumber.** Dokumentasi Penelitian

Pemain berdiri di garis start, dan konsentrasi mendengar musik panduan tes Yo-Yo. Ketika mendengar instruksi “*go*” pemain berlari ke garis batas 20 meter dan kecepatan harus disesuaikan, sehingga pemain mencapai garis 20 meter tepat pada saat sinyal. Kemudian pemain memiliki waktu istirahat 10 detik.

Pemain bisa berjalan santai (istirahat aktif) di sekitar area 5 meter di belakang. Jika pemain terlambat sampai digaris dari sinyal, maka diberikan kesempatan sebanyak 2 kali. Jika terlambat 2 kali, pemain harus keluar lintasan.

#### 4. Instrumen Koordinasi



**Gambar 4.** Soccer Wall Volley  
**Sumber.** Dokumentasi Penelitian

Bola sepak diletakkan di belakang garis batas yaitu 1,83 Meter didepan sasaran. Pada aba-aba “ya”, teste mulai menyepak bola ke sasaran (tembok dengan batas yang sudah ditetapkan). Bola yang terpantul dari tembok sasaran segera disepak kembali, hal ini dilakukan terus menerus dan secepat mungkin selama 20 detik.

#### 5. Instrumen Kelentukan



**Gambar 5.** V-Sit And Reach  
**Sumber.** Dokumentasi Penelitian

Siswa menempatkan kedua telapak tangan di atas satu sama lain, dengan kedua telapak tangan menghadap ke bawah, dan

ditematkannya pada garis ukur dengan posisi lengan lurus.

Siswa harus perlahan-lahan menjangkau ke depan sejauh mungkin, menjaga jari-jari di garis ukur dan pastikan tungkai dan lutut harus tetap lurus. Siswa menahan posisi tangan pada jangkauan terjauh selama dua detik.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Analisis kuantitatif adalah analisis yang berbasis pada kerja hitung menghitung angka (Arikunto, 2010: 282). Setelah data diolah dan dikelompokkan dalam kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data dengan rumus persentase. Rumus persentase yang digunakan adalah:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase.

F = Frekuensi responden (skor yang diperoleh)

N = Jumlah sampel atau respon

### HASIL

#### 1. Kecepatan

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Tingkat Kecepatan

Interval	Fa	Fr	Kategori
< 4,10	0	0	Luar Biasa
4,10 - 4,20	0	0	Sangat Baik
4,20 - 4,30	4	19	Baik
4,30 - 4,40	9	40	Sedang
4,40 - 4,50	4	19	Kurang
> 4,50	5	22	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>	<b>22</b>	<b>100</b>	

**Sumber.** Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dan diagram batang di atas, dapat dijelaskan bahwa siswa Sekolah Sepak Bola Batang Samo FC U-15 Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau yang tingkat kecepataannya pada kategori Luar Biasa sebanyak 0 siswa atau (0%), siswa yang termasuk pada kategori Sangat Baik sebanyak 0 siswa atau (0%),

Siswa yang termasuk pada kategori Baik sebanyak 4 siswa atau (19%), siswa yang termasuk pada kategori Sedang sebanyak 9 siswa atau (40%), siswa pada kategori Kurang sebanyak 4 siswa atau (19%),

siswa pada kategori Kurang Sekali sebanyak 5 siswa atau (22%). Dari hasil analisis didapatkan tingkat kecepatan siswa memiliki rata-rata sebesar 4,46 detik, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecepatan siswa Sekolah Sepak Bola Batang Samo FC U-15 berada pada kategori "Sedang".

## 2. Kelincahan

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Tingkat Kelincahan

Interval	Fa	Fr	Kategori
< 00,10,00	0	0	Baik Sekali
00,10,01 - 00,12,37	3	13	Baik
00,12,38 - 00,13,17	9	40	Sedang
00,13,18 - 00,14,75	10	47	Kurang
> 00,14,76	0	0	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>	<b>22</b>	<b>100</b>	

**Sumber.** Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dan diagram batang di atas, dapat dijelaskan bahwa siswa Sekolah Sepak Bola Batang Samo FC U-15 Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau yang tingkat kelincahannya pada kategori Baik Sekali sebanyak 0 siswa atau (0%),

siswa yang termasuk pada kategori Baik sebanyak 3 siswa atau (13%), siswa yang

termasuk pada kategori Sedang sebanyak 9 siswa atau (40%), siswa yang termasuk pada kategori Kurang sebanyak 10 siswa atau (47%), dan siswa pada kategori Kurang Sekali sebanyak 0 siswa atau (0%).

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelincahan siswa memiliki rata-rata sebesar 12,70 detik, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kelincahan siswa Sekolah Sepak Bola Batang Samo FC U-15 berada pada kategori "Kurang".

## 3. Daya Tahan Aerobik

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Tingkat Daya Tahan Aerobik

Interval	Fa	Fr	Kategori
> 3000	0	0	Sempurna
2760 - 3000	0	0	Baik Sekali
2600 - 2720	4	18	Baik
2200 - 2560	7	32	Sedang
1800 - 2160	8	36	Kurang
< 1800	3	14	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>	<b>22</b>	<b>100</b>	

**Sumber.** Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dan diagram batang di atas, dapat dijelaskan bahwa siswa Sekolah Sepak Bola Batang Samo FC U-15 Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau yang tingkat daya tahan aerobiknya pada kategori Sempurna sebanyak 0 siswa atau (0%),

Siswa yang termasuk pada kategori Baik Sekali sebanyak 0 siswa atau (0%), siswa yang termasuk pada kategori Baik sebanyak 4 siswa atau (18%), siswa yang termasuk pada kategori Sedang sebanyak 7 siswa atau (32%), siswa pada kategori Kurang sebanyak 8 siswa atau (36%), dan siswa pada kategori Kurang Sekali sebanyak 3 siswa atau (14%).

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya tahan aerobik siwa memiliki rata-rata sebesar 54,44 ml/kg/menit, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat daya tahan aerobik siswa Sekolah Sepak Bola Batang Samo FC U-15 berada pada kategori "Kurang".

#### 4. Koordinasi

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi Tingkat Koordinasi Mata-Kaki

Interval	Fa	Fr	Kategori
> 13	0	0	Baik Sekali
10 -- 12	11	50	Baik
7 -- 9	8	37	Sedang
4 -- 6	3	13	Kurang
< 3	0	0	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>	<b>22</b>	<b>100</b>	

**Sumber.** Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dan diagram batang di atas, dapat dijelaskan bahwa siswa Sekolah Sepak Bola Batang Samo FC U-15 Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau yang tingkat koordinasi mata-kakinya pada kategori Baik Sekali sebanyak 0 siswa atau (0%),

Siswa yang termasuk pada kategori Baik sebanyak 11 siswa atau (50%), siswa yang termasuk pada kategori Sedang sebanyak 8 siswa atau (37%), siswa yang termasuk pada kategori Kurang sebanyak 3 siswa atau (13%), dan siswa pada kategori Kurang Sekali sebanyak 0 siswa atau (0%).

Dari hasil analisis didapatkan tingkat koordinasi mata-kaki siwa memiliki rata-rata sebesar 9,00 nilai/menit, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat koordinasi mata-kaki siswa Sekolah Sepak Bola Batang Samo FC U-15 berada pada kategori "Baik".

#### 5. Kelentukan

**Tabel 5.** Distribusi Frekuensi Tingkat Kelentukan

Interval	fa	fr	Kategori
> 15	0	0	Baik Sekali
12 -- 15	4	19	Baik
7 -- 11	9	40	Sedang
4 -- 6	7	31	Kurang
< 4	2	10	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>	<b>22</b>	<b>100</b>	

**Sumber.** Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dan diagram batang di atas, dapat dijelaskan bahwa siswa Sekolah Sepak Bola Batang Samo FC U-15 Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau yang tingkat kelentukannya pada kategori Baik Sekali sebanyak 0 siswa atau (0%),

siswa yang termasuk pada kategori Baik sebanyak 4 siswa atau (19%), siswa yang termasuk pada kategori Sedang sebanyak 9 siswa atau (40%), siswa yang termasuk pada kategori Kurang sebanyak 7 siswa atau (31%), dan siswa pada kategori Kurang Sekali sebanyak 2 siswa atau (10%).

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelentukan siwa memiliki rata-rata sebesar 7,33 nilai/cm, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kelentukan siswa Sekolah Sepak Bola Batang Samo FC U-15 berada pada kategori "Sedang".

### PEMBAHASAN

#### 1. Kecepatan

Menurut Irawadi (2014) "kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dalam satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat singkatnya".

Hal senada juga juga dikemukakan oleh Bompa dan Haff dalam Irawadi (2014) "bahwa

kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat”.

Hasil penelitian kecepatan siswa Sekolah Sepak Bola Batang Samo FC U-15 Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau yang diukur dengan menggunakan instrumen tes *Linear Sprint Test*.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kecepatan siswa Sekolah Sepak Bola Batang Samo FC U-15 Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau memiliki rata-rata sebesar 4,46 detik, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecepatan siswa Sekolah Sepak Bola Batang Samo FC U-15 Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau berada pada kategori “Sedang”.

Artinya kecepatan yang dimiliki oleh siswa Sekolah Sepak Bola Batang Samo FC U-15 Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau belum mencapai level maksimal yaitu 4,10 detik, hal ini harus menjadi evaluasi dari tim pelatih untuk menerapkan program program latihan yang bisa meningkatkan kecepatan siswa.

Adapun latihan latihan yang dapat dilakukan diantaranya adalah dengan latihan running ABC, lari sprint, dan lari dengan menggunakan parasut.

Kurangnya kecepatan yang dimiliki pemain disebabkan karena, pada saat proses latihan bentuk-bentuk latihan yang mengacu kepada peningkatan kecepatan masih minim dan belum berjalan dengan baik. Dan juga bentuk latihan tersebut kurang memiliki variasi sehingga para pemain cenderung membosankan.

Kecepatan sangat penting dalam permainan sepak bola, kecepatan juga dibutuhkan dalam menerima umpan-umpan pacu yang diberikan dan juga pada saat lawan melakukan serangan balik, seorang pemain harus berlari dengan kecepatan tinggi pada saat situasi tersebut.

Jadi untuk meningkatkan kecepatan pemain yang kurang dapat dilakukan melakukan bentuk latihan sprint jarak pendek baik itu menggunakan bola atau tanpa bola. Dengan melakukan latihan-latihan tersebut dengan tepat dan teratur maka kecepatan pemain akan dapat meningkat lebih baik.

## 2. Kelincahan

Menurut Arsil (2015), menjelaskan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

Menurut Atradinal (2018) kelincahan merupakan salah satu kemampuan kondisi fisik yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam kegiatan olahraga.

Hasil penelitian kelincahan siswa Sekolah Sepak Bola Batang Samo FC U-15 Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau yang diukur dengan menggunakan instrumen tes *T-Test*.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelincahan siswa Sekolah Sepak Bola Batang Samo FC U-15 Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau memiliki rata-rata sebesar 12,70 detik, dapat disimpulkan bahwa tingkat kelincahan siswa Sekolah Sepak Bola Batang Samo FC U-15 Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau berada pada kategori “Kurang”.

Artinya kelincahan yang dimiliki oleh siswa Sekolah Sepak Bola Batang Samo FC U-15 Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau belum mencapai level maksimal yaitu 10,00 detik, hal ini harus menjadi evaluasi dari tim pelatih untuk menerapkan program program latihan yang bisa meningkatkan kelincahan siswa.

Adapun latihan yang dapat meningkatkan kelincahan seperti lari bolak-

balik (*shuttle-run*), lari *zigzag-run*, *dogging-run*, dan sebagainya. Dengan melakukan latihan-latihan seperti ini secara teratur dan berkelanjutan maka akan dapat meningkatkan kelincahan seorang pemain sepak bola.

Kurangnya kelincahan yang dimiliki pemain disebabkan karena bentuk-bentuk latihan kelincahan yang diberikan tidak berjalan dengan teratur dan tidak kontiniu. Hal ini terlihat pada saat latihan, kelincahan pemain pada saat menggiring bola masih belum terlihat lincah untuk melewati lawan-lawan yang berada pada situasi pertandingan.

Kelincahan penting untuk dimiliki pemain sepakbola, kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga pada saat melakukan *dribbling*. Selain itu kelincahan mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman seregu serta gerak bermain.

### 3. Daya Tahan Aerobik

Menurut Scheunemann (2012), daya tahan aerobik adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktifitas fisik dengan intensitas tertentu dan dalam kurun waktu tertentu. Arsil (2015) daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik dan salah satu komponen yang terpenting dari kesegaran jasmani.

Hasil penelitian daya tahan aerobik siswa Sekolah Sepak Bola Batang Samo FC U-15 Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau yang diukur dengan menggunakan instrumen tes *Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1*.

Dalam hal ini manajemen dan pelatih diharapkan dapat membuat program untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik yang dimiliki saat ini. Daya tahan aerobik yang baik dapat menunjang kondisi

fisik pemain sehingga dapat bertahan lebih lama dalam pertandingan.

Pada permainan sepak bola seorang pemain yang memiliki daya tahan yang bagus akan mampu bertahan di dalam lapangan dengan waktu yang relatif lama.

Apabila seorang atlet sepak bola memiliki daya tahan aerobik yang bagus, dapat dengan cepat menyusun serangan dengan baik dan dapat mengendalikan tempo pertandingan.

Hal ini sangat menguntungkan bagi pemain untuk dapat menyelesaikan strategi dengan baik. Oleh sebab itu perlu ditingkatkan dengan melatih tingkat daya tahan aerobik yang tinggi dengan melalui proses latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis agar menjadi lebih baik.

### 4. Koordinasi

Koordinasi adalah suatu kemampuan biometriks yang sangat kompleks. Koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Dengan kata lain bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk mengkombinasikan beberapa gerakan tanpa ketegangan dengan urutan yang benar dan melakukan gerakan yang kompleks secara mulus tanpa pengeluaran energi yang berlebihan.

Hasil penelitian koordinasi mata-kaki siswa Sekolah Sepak Bola Batang Samo FC U-15 Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau yang diukur dengan menggunakan instrumen tes *Soccer Wall Volley*.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat koordinasi mata-kaki siswa Sekolah Sepak Bola Batang Samo FC U-15 Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau memiliki rata-rata sebesar 9,00 nilai/menit, dapat disimpulkan bahwa tingkat koordinasi mata-kaki siswa Sekolah Sepak Bola Batang Samo FC U-15 Kabupaten

Rokan Hulu Provinsi Riau berada pada kategori "Baik".

Artinya koordinasi mata-kaki yang dimiliki oleh siswa Sekolah Sepak Bola Batang Samo FC U-15 Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau belum mencapai level maksimal yaitu lebih dari 13 kali mengenai dinding sasaran dalam kurun waktu 20 detik, hal ini harus menjadi evaluasi dari tim pelatih untuk menerapkan program program latihan yang bisa meningkatkan koordinasi mata-kaki siswa.

Memang tidak mudah untuk memiliki koordinasi mata-kaki dengan baik, karena harus didapatkan melalui latihan secara kontiniu, terutama pemain yang masih rendah kemampuan koordinasi mata-kaknya diperlukan banyak latihan-latihan yang dapat meningkatkan koordinasi mata-kaki.

Salah satu bentuk latihan yang dapat dilakukan oleh pemain sepak bola adalah dengan menyepak atau menendang bola ke dinding sasaran dengan kaki secara bergantian.

Sebelum melakukan Latihan koordinasi mata-kaki tersebut, pemain harus berlatih teknik mengotrol dan menguasai bola dengan baik, karena penguasaan bola merupakan teknik yang sangat penting dalam permainan sepak bola.

## **5. Kelentukan**

Menurut Irawadi (2014) mengatakan "Kelentukan umum diartikan sebagai kemampuan gerak pada semua sendi yang menyebabkan terciptanya mobilitas tubuh secara umum".

Menurut Arsil (2015) Kelentukan adalah salah satu unsur kondisi fisik yang menentukan mempelajari keterampilan-keterampilan gerak, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi.

Hasil penelitian kelentukan siswa Sekolah Sepak Bola Batang Samo FC U-15 Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau yang diukur dengan menggunakan instrumen tes *V-Sit and Reach*.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelentukan siswa Sekolah Sepak Bola Batang Samo FC U-15 Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau memiliki rata-rata sebesar 7,33 nilai/cm, dapat disimpulkan bahwa tingkat kelentukan siswa Sekolah Sepak Bola Batang Samo FC U-15 Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau berada pada kategori "Sedang".

Artinya kelentukan yang dimiliki oleh siswa Sekolah Sepak Bola Batang Samo FC U-15 Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau belum mencapai level maksimal yaitu lebih dari 15 cm, hal ini harus menjadi evaluasi dari tim pelatih untuk menerapkan program program latihan yang bisa meningkatkan kelentukan siswa.

Untuk meningkatkan kemampuan kelentukan tentu diperlukan latihan secara kontiniu dan dengan cara yang benar. Misalnya dengan melakukan latihan kelentukan secara umum seperti latihan pergelangan/persendian kaki dan lutut, persendian pinggul, bahu dan leher, serta latihan persendian tulang belakang.

Latihan dilanjutnya dengan latihan kelentukan khusus yang dapat dilakukan pemain sepak bola seperti latihan gerakan memutar-mutar pergelangan kaki, lutut dan panggul, latihan mengayun-ayun tungkai kedepan, kebelakang dan ke samping, membungkukan badan kedepan, ke samping dan kebelakang serta latihan peregangan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya dapat dikemukakan kesimpulan bahwa: 1) Tingkat kecepatan yang dimiliki siswa Sekolah Sepak

Bola Batang Samo FC U-15 Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau yaitu kategori "Sedang". 2) Tingkat kelincahan yang dimiliki siswa Sekolah Sepak Bola Batang Samo FC U-15 Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau yaitu kategori "Kurang". 3) Tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki siswa Sekolah Sepak Bola Batang Samo FC U-15 Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau yaitu kategori "Kurang". 4) Tingkat koordinasi mata-kaki yang dimiliki siswa Sekolah Sepak Bola Batang Samo FC U-15 Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau yaitu kategori "Baik". Dan 5) Tingkat kelentukan yang dimiliki siswa Sekolah Sepak Bola Batang Samo FC U-15 Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau yaitu kategori "Sedang".

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil. (2015). *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. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>
- Atradinal, A., & Sepriani, R. (2017). Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99-105.
- Atradinal, A. 2018. *Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing*. *Sporta Saintika*, 3 (1), 432-441.
- Irawadi, (2014). *Kondisi fisik dan pengukurannya*.
- Nur, Madri & Zalfendi, 2018, "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.
- Maulana, D., & Deswandi, D. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik SSB Arema Kayu Jao Kabupaten Solok. *Jurnal JPDO*, 2(8), 1-6.
- 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.
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017).
- 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.
- 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.

- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020, August). Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 120-123). Atlantis Press.
- Scheneumann, T. (2012). *Kurikulum & pedoman dasar sepak bola Indonesia*. Jakarta: PSSI.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sepriani, R. (2019). Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Sekolah Sepakbola Usia 14-16 Tahun. *Jurnal Menssana*, 4(1), 53-57
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabet.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Syafruddin, 2017. *Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar*. Padang: FIK UNP