



Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola Deluna Klub Bukit Limbuku Kecamatan Harau

Fahrel Rizki Indra¹, Arsil², Deswandi³, Mardepi Saputra⁴

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

Indrarizkifahrel@gmail.com¹, arsifik@gmail.com², drs.deswandi.mkes.aifo@gmail.com³,

mardepi@fik.unp.ac.id⁴

Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.1.2026.1>

Kata Kunci : Kondisi fisik, sepak bola, kecepatan, kelincahan, daya tahan, SSB Deluna.
Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi Pemain Sekolah Sepak Bola Deluna Klub Bukit Limbuku Kecamatan Harau yang diduga disebabkan oleh tingkat kemampuan kondisi fisik pemain masih dalam kategori kurang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan kondisi fisik Pemain Sekolah Sepak Bola Deluna Klub Bukit Limbuku Kecamatan Harau. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan populasi seluruh pemain U-12 hingga U-15 berjumlah 46 orang. Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemain U-14 dan U-15 sebanyak 30 orang. Data dikumpulkan melalui tes fisik meliputi: lari 50 meter (kecepatan), standing broad jump (daya ledak otot tungkai), T-Test Agility (kelincahan), Yo-Yo Intermittent Recovery Test (daya tahan), dan sit up (kekuatan otot perut). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada aspek kecepatan, 76,7% pemain berada pada kategori kurang dan 20% kurang sekali. Kekuatan otot perut seluruh pemain (100%) berada pada kategori sangat baik. Pada kelincahan, 20% berada pada kategori sangat baik, 36,7% baik, dan 43,3% sedang. Daya ledak otot tungkai 36,7% sangat baik dan 63,3% baik. Sementara itu, daya tahan 6,67% sangat baik, 40% baik, dan 53,33% sedang. Kesimpulannya, kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai tergolong kategori baik, namun pada aspek kecepatan masih menjadi kelemahan utama yang perlu ditingkatkan dalam pembinaan fisik pemain.

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

Abstract : *The problem in this study is the low performance of the Deluna Football School (SSB) players, Bukit Limbuku Club, Harau District, which is suspected to be caused by the players' physical condition being in the less optimal category. This study aims to determine the level of physical condition of the Deluna Football School players, Bukit Limbuku Club, Harau District. The research is descriptive in nature, with a population consisting of all U-12 to U-15 players totaling 46 individuals. The sample was selected using purposive sampling, consisting of U-14 and U-15 players totaling 30 individuals. Data were collected through physical tests including: 50-meter sprint (speed), standing broad jump (leg muscle explosive power), T-Test Agility (agility), Yo-Yo Intermittent Recovery Test (endurance), and sit-ups (abdominal muscle strength). The results show that in terms of speed, 76.7% of players were in the "poor" category and 20% in the "very poor" category. Abdominal muscle strength for all players (100%) was in the "excellent" category. For agility, 20% were in the "excellent" category, 36.7% "good," and 43.3% "moderate." Leg muscle explosive power showed 36.7% "excellent" and 63.3% "good." Endurance was 6.67% "excellent," 40% "good," and 53.33% "moderate." In conclusion, abdominal muscle strength and leg muscle explosive power were generally in good to excellent categories, while speed remains the main weakness that needs improvement in players' physical training programs.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang kini banyak dilakukan oleh masyarakat dan telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, tidak lagi dianggap remeh seperti sebelumnya (Asnaldi, 2019).

Prestasi adalah salah satu tujuan olahraga, dan pemerintah pusat dan daerah Indonesia sangat memperhatikan olahraga berprestasi. Dengan demikian, diharapkan pengembangan dan pembinaan olahraga berprestasi.

Menurut Syafruddin (2012:22), ada dua komponen yang mempengaruhi prestasi: faktor internal yang berasal dari kemampuan pemain sendiri, seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental.

Sementara faktor eksternal berasal dari sumber luar, seperti pelatih, dana, sarana dan prasarana, organisasi, iklim, cuaca, makanan bergizi, dan lainnya. Seseorang akan kekurangan kalori atau energy yang akan mengakibatkan kelelahan.

Menurut Asnaldi, A. (2015) "Kondisi fisik dipandang sebagai hal yang fundamental bagi atlet, karena tanpa dukungan kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi maksimal akan sulit terwujud".

Kondisi fisik yang baik berhubungan erat dalam penerapan teknik-teknik bermain sepak bola, karena kondisi fisik merupakan suatu basis di dalam peningkatan kemampuan teknik dan mental.

Syafruddin (1999:13) 3 "kemampuan kondisi fisik sangat menentukan bagi seseorang untuk mengoptimalkan teknik-teknik yang dimiliki".

Kondisi fisik manusia terbentuk dari sejumlah komponen yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan, karena setiap komponen fisik memiliki keterhubungan

dengan komponen lainnya (Asnaldi, 2020).

Dalam berlatih olahraga atau beraktifitas secara fisik atau training dengan baik untuk olahraga prestasi sangat bergantung pada nutrisi sesuai dengan kebutuhan jenis dan cabangnya, mal nustrisi juga akan berdampak kepada tubuh, baik secara antropometri maupun Kesehatan (Deswandi, 2021:12).

Selain tu Pola Hidup juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Secara tidak langsung pola hidup atau kebiasaan hidup seperti pola makan, minum, kebiasaan merokok, pola tidur, istirahat dan lain lain yang berdampak kepada Kesehatan dan menimbulkan penyakit tertentu (Deswandi, 2021:12).

Dampak yang berhubungan dengan lingkungan sosial, kepadatan penduduk, ketersediaan ruang, bising dan lain-lain yang berakibat pada sosiologis dan psikologis sehingga terganggunya aktifitas latihan atau training yang pada dasarnya juga berpengaruh kepada kondisi fisik (Deswandi, 2021:12).

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang bersifat kelompok. Olahraga sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga prestasi, yang menuntut stamina kuat dan gerakan yang cepat dan kelincahan serta taktik bermain yang bagus.

Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari (Maulana, D., & Deswandi, D, 2019). Oleh karena itu, untuk menjadi seorang pemain sepak bola yang handal dan bermutu, diperlukan latihan yang teratur serta berkesinambungan dan kemampuan kondisi fisik yang baik.

Sekolah Sepak Bola (SSB) merupakan salah satu fondasi utama dalam pembinaan pemain sepak bola usia dini di Indonesia. Di

berbagai daerah, antusiasme masyarakat terhadap sepak bola melahirkan banyak SSB, baik yang telah terdaftar secara resmi maupun yang masih bersifat komunitas tanpa badan hukum yang jelas.

Meskipun demikian, semangat para pelatih, orang tua, dan pecinta sepak bola tidak pernah surut dalam mendirikan dan menjalankan SSB. Keberadaan SSB menjadi bukti nyata bahwa minat dan kepedulian terhadap pengembangan sepak bola nasional sangat tinggi.

Di Lima Puluh Kota sepak bola merupakan olahraga paling favorit dan paling banyak di minati oleh semua kalangan hal ini dibuktikan dengan banyaknya club-club sepak bola di Lima Puluh Kota dan seringnya Lima Puluh Kota mengadakan pertandingan sepak bola.

Ajang pertandingan sepak bola di Lima Puluh Kota pun beragam untuk kalangan usia. Khusus untuk kalangan anak – anak, Lima Puluh Kota juga tidak ketinggalan mengadakan event event sepak bola seperti, Liga ISSB, Open Turnamen U-15, Festival sepakbola SSB, , Soeratin, Piala Wali Nagari Sibalam dan sebagainya.

Hal ini adalah bukti yang dilakukan Lima Puluh Kota dalam menyaring, membina dan melahirkan serta mengembangkan prestasi para pemain muda agar menjadi pemain profesional dan membanggakan.

Perkembangan sepak bola di Indonesia pada saat sekarang sangat maju dan pesat, begitupun di Kabupaten 50 Kota. Hal itu terbukti dengan banyaknya bermunculan klub-klub yang melakukan pembinaan secara teratur, terarah dan kontiniu di Kabupaten 50 Kota.

Salah satu tim sepak bola di Kabupaten 50 Kota adalah Sekolah Sepak Bola (SSB) Deluna, yang tepatnya berada di Kenagarian Bukit Limbuku, Kecamatan Harau. Sekolah Sepak Bola (SSB) Deluna merupakan salah

satu klub sepak bola yang sudah lama berdiri di Kabupaten 50 Kota.

Sekolah Sepak Bola (SSB) Deluna diharapkan dapat melahirkan pesepak bola kebanggaan masyarakat Indonesia umumnya, dan khususnya Kabupaten 50 Kota.

Jumlah pemain yang terdaftar di Sekolah Sepak Bola (SSB) Deluna usia 14-15 tahun yaitu 30 orang yang terdiri dari kelas 8 sampai kelas 9 Sekolah Menengah Pertama(SMP).Pemain berlatih sebanyak 3 kali seminggu di lapangan Rangkayo Putih, Bukit Limbuku, Kecamatan Harau.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan pada tanggal 24 Februari 2025 di lapangan terhadap prestasi pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Deluna masih belum optimal.

Setiap mengikuti kompetisi ajang resmi Persatuan Sepak Bola Kabupaten 50 Kota tidak berhasil menjadi juara dan lebih sering menempati posisi Runner Up. Hal tersebut mungkin disebabkan oleh banyak faktor, salah satunya adalah faktor kemampuan kondisi fisik yang dimiliki pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Deluna.

Namun kenyataannya yang penulis amati di lapangan, kondisi fisik pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Deluna masih belum menunjukkan performa yang optimal. Hal ini terlihat dimana pemain mengalami keterlambatan pemain dalam merespons pergerakan bola, terutama saat harus melakukan sprint untuk merebut bola dari lawan.

Para pemain cenderung tertinggal dalam duel kecepatan, sehingga sering kehilangan momen penting dalam permainan. Pada sisi lain juga terlihat seringnya pemain mengalami kelelahan dalam bertanding, kalah dalam duel baik sprint maupun body charge.

METODE

Penelitian tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya (Mulyawati, mulyawati, Umar, A., Suwirman, S., & Asnaldi, A, 2020).

Sejalan 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)".

Penelitian ini dilaksanakan pada klub Sekolah Sepak Bola Deluna di lapangan Rangkayo Putih, Bukit Limbuku. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Juli. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain U-12, U-14, U-15 Sekolah Sepak Bola Deluna Klub Bukit Limbuku Kecamatan Harau yaitu 46 orang.

Dengan demikian penelitian ini akan mengungkapkan tentang kondisi fisik pemain yaitu tentang Daya Ledak otot tungkai, Daya Tahan aerobik (VO2Max), kecepatan, kelincahan, kekuatan (perut dan lengan) yang dimiliki pemain Sekolah Sepak Bola Deluna Klub Bukit Limbuku Kecamatan Harau.

Dalam penelitian ini penarikan sampel melalui purposive sampling yang berpedoman kepada Sugiyono (2011: 300) bahwa " Teknik pengambilan sampel ini berdasarkan pertimbangan peneliti sendiri", yaitu bersedia di jadikan sampel dalam penelitian ini, terdaftar dalam tim SSB yang bertanding yang kisaran umurnya 14-15 tahun, pemain yang di izinkan oleh pelatih untuk di jadikan sampel dalam penelitian ini.

Dari kriteria tersebut maka setelah diskusi dengan pelatih maka pemain SSB Deluna Club di Bukit Limbuku dijadikan sampel dalam penelitian ini yang berjumlah 30 orang.

Untuk mendapatkan data tentang tingkat kondisi fisik pemain sepak bola SSB Deluna Club Bukit Limbuku melalui tes dan pengukuran untuk masing-masing variabel, yaitu: Daya ledak otot tungkai diukur dengan Standing Broad Jump Test, Daya tahan aerobik (VO2Max) diukur dengan Yoyo intermittent recovery test (Multistage Fitness Tess), Kelincahan di ukur dengan T-Test agility Kecepatan Lari 50 Meter, Kekuatan otot perut Sit Up.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui tes dan pengukuran untuk mengetahui variabel yang terkait, yang terdiri dari Sit Up untuk mengukur kekuatan otot perut, Lari 50 Meter untuk mengukur kecepatan, Standing Broad jump test untuk mengukur daya ledak otot tungkai, dan Yoyo intermittent recovery test untuk mengukur daya tahan aerobik (VO2Max) dan untuk mengukur kelincahan menggunakan T-Test Agility.

1. Sit Up

Tes Sit Up (Mulyono Biyakto Atmojo, 2007 : 62-63) Teknik ini digunakan untuk mengukur kekuatan otot perut. Tes ini juga sudah pernah digunakan oleh Mulyono Biyakto Atmojo.



Gambar 1. Sit Up

Sumber: Dokumentasi Penelitian

2. Lari 50 Meter

Lari 50 meter adalah salah satu jenis tes kebugaran jasmani yang digunakan untuk mengukur kecepatan lari seseorang dalam jarak pendek. Tes ini menilai seberapa cepat

seseorang dapat berlari dari garis start hingga garis finish sejauh 50 meter.



Gambar 2. Lari 50 Meter

Sumber: Dokumentasi Penelitian

3. Standing Broad Jump Test

Standing Broad Jump Test (juga dikenal sebagai long jump tanpa awalan) adalah tes kebugaran jasmani yang digunakan untuk mengukur daya ledak otot tungkai, yaitu kemampuan otot kaki untuk menghasilkan kekuatan dalam waktu singkat. Untuk mengetahui tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai, yang sangat penting dalam cabang olahraga seperti sepak bola, basket.



Gambar 3. Standing Broad Jump Test

Sumber: Dokumentasi Penelitian

4. Yoyo Intermittent recovery test

Yo-Yo Intermittent Recovery Test (Yo-Yo IR Test) adalah tes kebugaran fisik yang digunakan untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi (aerobik) dan kemampuan pemulihan tubuh selama aktivitas fisik intensitas tinggi yang dilakukan secara berulang, seperti dalam permainan sepak

bola, basket, atau futsal.



Gambar 4. Yoyo Intermittent recovery test

Sumber: Dokumentasi Penelitian

5. T-Test Agility

T-Test Agility adalah tes kebugaran fisik yang digunakan untuk mengukur kelincahan (agility), yaitu kemampuan seseorang untuk bergerak cepat dan mengubah arah dengan efisien, sambil tetap menjaga keseimbangan dan kontrol tubuh.



Gambar 5. T-Test Agility

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Sampel

Sumber: Arikunto, S. (2010)

HASIL

1. Kecepatan

Berdasarkan hasil pengolahan data Kecepatan dengan menggunakan tes Lari 50 meter dari 30 orang atlet Pemain Sekolah Sepak Bola Deluna Klub Bukit Limbuku Kecamatan Harau, diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 7,58, skor tertinggi yaitu 7,14 dan skor terendah 6,74, Sedangkan nilai tengah (median) adalah 7,49 dan standar deviasi 0,39. Distribusi frekuensi kategori hasil data Kecepatan dapat dilihat pada tabel:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Kecepatan Pemain Sekolah Sepak Bola Deluna Klub Bukit Limbuku Kecamatan Harau

Rentang nilai	Kategori	F	%
< 4,6 detik	Baik sekali	0	0,00
5.7 – 4.7 detik	Baik	0	0,00
6.8 – 5.8 detik	Sedang	1	3,30
7.9 – 6.9 detik	Kurang	23	76,70
>8 detik	Kurang sekali	6	20,00
Jumlah		30	100,00

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan data yang tersaji dalam tabel, dapat disimpulkan bahwa dari total 30 orang pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Deluna Klub Bukit Limbuku, Kecamatan Harau, sebagian besar pemain berada pada kategori kemampuan kondisi fisik kecepatan yang masih tergolong rendah. Hanya 1 orang pemain (3,3%) yang berada pada kategori sedang, sementara sebanyak 23 pemain (76,7%) termasuk dalam kategori kurang, dan 6 orang pemain lainnya (20%) berada pada kategori kurang sekali.

2. Kekuatan

Berdasarkan hasil pengolahan data Kekuatan dari 30 orang Pemain Sekolah Sepak Bola Deluna Klub Bukit Limbuku Kecamatan Harau, diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 38 skor tertinggi yaitu 50 dan skor terendah 30, Sedangkan nilai tengah (median) adalah 38 dan standar deviasi 6,01. Distribusi frekuensi kategori hasil data kekuatan dapat dilihat pada tabel:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Kekuatan Pemain Sekolah Sepak Bola Deluna Klub Bukit Limbuku Kecamatan Harau

Rentang nilai	Kategori	F	%
>29	Baik Sekali	30	100
28-26	Baik	0	0
25-23	Sedang	0	0
22-19	Kurang	0	0
> 18	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		30	100

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa seluruh pemain, sebanyak 30 orang dari Sekolah Sepak Bola (SSB) Deluna Klub Bukit Limbuku, Kecamatan Harau, memiliki tingkat kemampuan kondisi fisik pada aspek kekuatan yang tergolong dalam kategori sangat baik (100%).

3. Kelincahan

Berdasarkan hasil pengolahan data Kelincahan dari 30 orang Pemain Sekolah Sepak Bola Deluna Klub Bukit Limbuku Kecamatan Harau.

Diperoleh nilai rata-rata (mean) kelincahan 11,29, skor tertinggi yaitu 12.31 dan skor terendah 9.97 , Sedangkan nilai

tengah (median) adalah 11.24 dan standar deviasi 0.75. Distribusi frekuensi kategori hasil pengolahan data Kelincahan pemain Sekolah Sepak Bola Deluna Klub Bukit Limbuku Kecamatan Harau, dapat dilihat pada tabel :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Kelincahan Pemain Sekolah Sepak Bola Deluna Klub Bukit Limbuku Kecamatan Harau

Rentang nilai	Kategori	F	%
< 10,5	Baik Sekali	6	20
10,5 – 11,5	Baik	11	36,7
11,5 – 12,5	Sedang	13	43,3
> 12,5	Kurang	0	0
Jumlah		30	100

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan data yang tersaji dalam tabel, dapat disimpulkan bahwa dari 30 orang pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Deluna Klub Bukit Limbuku, Kecamatan Harau, tingkat kemampuan kondisi fisik dalam aspek Kelincahan bervariasi. Terdapat 6 orang pemain (20%) yang termasuk dalam kategori baik sekali, 11 orang pemain (36,7%) berada dalam kategori baik, dan 13 orang pemain (43,3%) termasuk dalam kategori sedang.

4. Daya Tahan

Hasil pengukuran daya tahan menggunakan Yo-Yo Intermittent Recovery Test pada 30 orang pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Deluna Klub Bukit Limbuku, Kecamatan Harau, menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) VO_2max adalah 45,62. Skor tertinggi yang dicapai adalah 54,85, sedangkan skor terendah adalah 42,45. Nilai tengah (median) sebesar 48,80, dengan

standar deviasi sebesar 3,11.

Distribusi frekuensi berdasarkan kategori hasil data kelentukan dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Daya Tahan Pemain Sekolah Sepak Bola Deluna Klub Bukit Limbuku Kecamatan Harau

Rentang nilai	Kategori	F	%
>55,9	Sempurna	0	0
51-55,9	Baik sekali	2	6,67
45,2-50,9	Baik	12	40
38,4-45,1	Sedang	16	53,33
35-38,3	Kurang	0	0
<35,0	Kurang sekali	0	0
Jumlah		30	100

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil tes daya tahan menggunakan Yo-Yo Intermittent Recovery Test terhadap 30 orang pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Deluna Klub Bukit Limbuku, Kecamatan Harau, diketahui bahwa sebanyak 12 orang (40%) termasuk dalam kategori baik, 16 orang (53,33%) dalam kategori sedang, dan 2 orang (6,67%) dalam kategori baik sekali.

5. Daya Ledak Otot Tungkai

Hasil data daya ledak otot tungkai dengan menggunakan Standing Broad Jump Test dari 30 orang Pemain Sekolah Sepak Bola Deluna Klub Bukit Limbuku Kecamatan Harau, diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 221,3 skor tertinggi yaitu 250 dan skor terendah 190, Sedangkan nilai tengah (median) adalah 220 dan standar deviasi 14,59. Distribusi frekuensi kategori hasil data daya ledak otot tungkai dapat dilihat pada tabel :

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sekolah Sepak Bola Deluna Klub Bukit Limbuku Kecamatan Harau

Rentang nilai	Kategori	F	%
> 224 cm	Baik Sekali	11	37,70
188 – 224 cm	Baik	19	63,30
150 – 187 cm	Sedang	0	0,00
113 – 149 cm	Kurang	0	0,00
< 113 cm	Kurang Sekali	0	0,00
Jumlah		30	100

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan data yang ditampilkan dalam tabel, dapat disimpulkan bahwa dari 30 orang pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Deluna Klub Bukit Limbuku, Kecamatan Harau, terdapat 11 orang pemain (36,7%) yang memiliki daya ledak otot tungkai pada kategori baik sekali, dan 19 orang pemain (63,3%) berada pada kategori baik.

PEMBAHASAN

1. Kecepatan

Arsil (2000) menyatakan bahwa “kecepatan sebagai suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu sesingkat mungkin”. Artinya kemampuan kecepatan ini dimiliki pemain sepakbola.

Jika dilihat kemampuan kecepatan dari 30 orang Pemain Sekolah Sepak Bola Deluna Klub Bukit Limbuku Kecamatan Harau, tidak ada satupun pemain yang memiliki kecepatan dengan kategori yang baik sekali.

Dengan demikian, dapat diartikan bahwa rata-rata kecepatan yang dimiliki

oleh Pemain Sekolah Sepak Bola Deluna Klub Bukit Limbuku Kecamatan Harau berkategori kurang.

2. Kekuatan

Rona dan maidarman (2020 : 109) bahwa: “Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan suatu tahanan.” Wahyuni & Donie (2020 : 642) sebagai berikut: “Kekuatan adalah kemampuan kondisi fisik yang menyangkut kemampuan seorang pemain pada saat mempergunakan otot-otot yang menerima beban dalam waktu tertentu.”

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa seluruh pemain, sebanyak 30 orang dari Sekolah Sepak Bola (SSB) Deluna Klub Bukit Limbuku, Kecamatan Harau, memiliki tingkat kemampuan kondisi fisik dalam aspek kekuatan yang berada pada kategori sangat baik (100%). Dengan demikian, secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kekuatan fisik para pemain termasuk dalam kategori sangat baik.

3. 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”.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dari 30 orang pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Deluna Klub Bukit Limbuku, Kecamatan Harau, tingkat kemampuan kondisi fisik dalam aspek kelincahan bervariasi. Dengan jumlah terbanyak berada pada kategori sedang,

maka secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa tingkat kelincahan pemain SSB Deluna Klub Bukit Limbuku berada dalam kategori sedang.

4. Daya Tahan

Permainan sepakbola dalam suatu pertandingan menggunakan waktu relatif lama, bisa berjam-jam lamanya. Sesuai dengan pendapat Syafruddin (2011:142) "dalam olahraga daya tahan diartikan sebagai kemampuan organisme tubuh terutama jantung, paru, dan sistem peredaran darah untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan latihan yang berlangsung relatif lama". Menurut Arsil (2000:21–23) menjelaskan tentang daya tahan, yaitu: "daya tahan umum dikenal sebagai daya tahan jantung dan paru-paru, sedangkan daya tahan lokal mengandung daya tahan otot."

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil tes daya tahan menggunakan Yo-Yo Intermittent Recovery Test terhadap 30 orang pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Deluna Klub Bukit Limbuku, Kecamatan Harau, dapat disimpulkan bahwa secara umum tingkat daya tahan pemain (SSB) Deluna Klub Bukit Limbuku berada pada kategori sedang.

5. Daya Ledak Otot Tungkai

Menurut Arsil (2010), "daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis explosive dalam waktu yang cepat." Kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya atau sesingkat-singkatnya.

Besarnya kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan pemain sepakbola maka pelatih diharapkan dapat memberikan latihan untuk meningkatkan dan mengembangkan daya ledak otot tungkai".

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dari 30 orang pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Deluna Klub Bukit Limbuku, Kecamatan Harau mayoritas pemain menunjukkan kemampuan daya ledak otot tungkai yang baik. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai pemain SSB Deluna Klub Bukit Limbuku tergolong dalam kategori baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 30 pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Deluna Klub Bukit Limbuku Kecamatan Harau, secara umum kondisi fisik pemain menunjukkan variasi kemampuan pada setiap aspek. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun beberapa aspek seperti kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai berada pada tingkat yang baik, aspek kecepatan, kelincahan, dan daya tahan masih memerlukan peningkatan untuk menunjang performa optimal pemain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Revisi VI)*. Jakarta: Rineka Cipt.
- Arsil. (1999). *Pembinaan kondisi fisik*. Padang : FIK UNP.
- Arsil. (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik untuk Atlet*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Arsil. (2010). *Daya Ledak Otot dalam Aktivitas Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Arsil. (2015). *Pembinaan Kondisi Fisik*, Padang: FIK UNP

- Asnaldi, A. (2015). Analisis Kondisi Fisik dalam Cabang Olahraga Karate. *Sport Science: Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani*, 24(29), 13-28.
- Asnaldi, A. (2019). Pendidikan Jasmani dan Olahraga dalam Kehidupan Modern. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
- Asnaldi, A. (2020). Konsep Dasar Kondisi Fisik dalam Olahraga. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
- Atradinal, A. 2018. Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3 (1), 432-441.
- Deswandi. (2021). Dasar-dasar Kondisi Fisik dalam Olahraga. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Hakim, A. (2019). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Rajawali Pers.
- Lutan, R. (2000). Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: Depdiknas.
- Maulana, D., & Deswandi, D. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik SSB Arema Kayu Jao Kabupaten Solok. *Jurnal JPDO*, 2(8), 1-6.
- Mulyawati, M., Mulyawati, M., Umar, A., Suwirman, S., & Asnaldi, A. (2020). Pendekatan Kuantitatif dalam Penelitian Pendidikan Jasmani. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
- Pratama, R. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Bermain Sepakbola. Yogyakarta
- 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.
- Rona, E., & Maidarman. (2020). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Sugiyono. (2011). Metode Penelaitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Syafruddin, 2017. Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar. Padang: FIK UNP
- Syafruddin. (1999). Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Syafruddin. (2012). Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Olahraga. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Wahyuni, D., & Donie, D. (2020). Pendidikan Jasmani dalam Perspektif Kondisi Fisik dan Teknik Dasar. Yogyakarta: Deepublish.