

Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMP Negeri 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam

Rafi Setiawan¹, Erianti², Arsil³, Haripah Lawanis⁴

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

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0207>

Kata kunci : Kondisi Fisik, Sepakbola

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini diduga bahwa kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola SMP Negeri 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam belum begitu baik. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola SMP Negeri 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam. Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SMP Negeri 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling jenuh*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 20 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap kondisi fisik pemain sepakbola SMP Negeri 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam meliputi komponen daya tahan aerobik kecepatan, kelincahan, koordinasi mata-kaki, dan daya ledak otot tungkai. Data dianalisis dengan menggunakan persentase. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dari 20 orang pemain sepakbola SMP Negeri 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam, memiliki kondisi fisik kategori baik sekali ada 4 orang (20%), kategori baik yaitu 5 orang (25%) dan kategori sedang yakni 6 orang (30%). Selanjutnya untuk kategori kurang ada 3 orang (15%) dan kategori kurang sekali yaitu 2 orang (10%).

Keywords : *Physical Condition, Football*

Abstract : The problem in this study is suspected to be that the physical condition of football players at SMP Negeri 1 Ampek Nagari, Agam Regency is not very good. Therefore, the purpose of this study is to determine the physical condition of football players at SMP Negeri 1 Ampek Nagari, Agam Regency. The type of research is *descriptive*. The population in this study were 20 football players at SMP Negeri 1 Ampek Nagari, Agam Regency. The sampling technique used *saturated sampling*. Thus, the sample in this study was 20 people. To obtain data, measurements were made on the physical condition of football players at SMP Negeri 1 Ampek Nagari, Agam Regency, including aerobic endurance, speed, agility, eye-foot coordination, and leg muscle explosive power. Data were analyzed using percentages. Based on the results of the study, it can be concluded that of the 20 football players at SMP Negeri 1 Ampek Nagari, Agam Regency, 4 players (20%) were in excellent physical condition, 5 players (25%) were in good physical condition, and 6 players (30%) were in moderate physical condition. Furthermore, for the less category there are 3 people (15%) and for the very less category there are 2 people (10%).

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan manusia gerak merupakan suatu kebutuhan dan mempunyai nilai yang sangat strategis bagi manusia dalam kehidupannya (Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M, 2018)

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

Secara umum olahraga mempunyai fungsi untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mental, dan rohani serta ditujukan untuk membentuk sikap, kepribadian, disiplin, dan sportifitas tinggi. Sedangkan secara khusus olahraga mempunyai tujuan untuk mencapai prestasi (Darmawan, 2016).

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).

Olahraga merupakan sarana yang layak untuk melatih kualitas fisik dan mental, terutama untuk usia yang lebih muda (Arsita, Putra, M. A., & Sinurat, R, 2021). Olahraga adalah jenis pekerjaan aktual yang biasanya kejam (Mulya, G, 2020).

Olahraga adalah pekerjaan aktif untuk meningkatkan dan bekerja pada kapasitas, batasan, dan kemampuan esensial (Jamudin, J., Gani, R. A., & Ma'mun, S, 2021). Olahraga adalah kegiatan yang sebenarnya dibutuhkan setiap orang untuk menjaga kesehatan dan kebugarannya yang sebenarnya (Weda, 2021).

Olahraga adalah tindakan individu untuk mempersiapkan tubuh secara teratur dan teratur yang meliputi perkembangan tumpul agar tubuh menjadi bugar (Prima, P., & Kartiko, D. C., 2021).

Olahraga merupakan suatu gerakan yang terus menerus diisi oleh daerah setempat, keberadaannya saat ini secara umum tidak diremehkan namun telah menjadi bagian dari kehidupan individu (Hidayat, R., Budi, D. R., Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Listiandi, D., 2020)

Olahraga adalah jenis pekerjaan nyata yang terorganisir dan teratur yang mencakup perkembangan tubuh berulang yang mengarah pada peningkatan kesehatan yang sebenarnya (Akbar, A., Donie, Ridwan, M., & Padli. (2021))

Olahraga merupakan suatu kegiatan aktif yang dapat meningkatkan sifat kesejahteraan seseorang dan menyebabkan tubuh terasa lebih baik dan bugar serta dapat mencegah berbagai penyakit infeksi (Umar, 2023).

Pendidikan jasmani olahraga kesehatan pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Yessi, Arie Asnaldi, Hendri Neldi, Sepriadi, Edwarsyah, 2023).

"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).

Pengembangan dan pembinaan olahraga dapat dilakukan dalam berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif yang dilaksanakan oleh masyarakat, baik atas dorongan masyarakat itu sendiri maupun pemerintah daerah (Yulifri & Sepriadi, 2018). Salah satu olahraga yang rutin dilakukan pembinaan dari dulu sampai sekarang adalah olahraga sepakbola.

“Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari sebelas pemain, yang menuntut kombinasi kemampuan teknik, taktik, kondisi fisik, dan aspek psikologis dalam upaya mencetak gol dan memenangkan pertandingan.”
(Reilly, 2000)

“Soccer is a physically demanding team sport in which success depends on players’ technical skills, tactical understanding, physical capacity, and psychological readiness.”
(Stølen et al., 2005)

“Sepak bola merupakan cabang olahraga permainan beregu yang dimainkan dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan, serta menuntut kemampuan fisik, teknik, dan kerja sama tim.”
(Sucipto et al., 2000)

“Football (soccer) is an intermittent, high-intensity team sport characterized by repeated bouts of running, sprinting, jumping, tackling, and kicking, requiring high

levels of aerobic and anaerobic fitness.” (Bangsbo, Mohr, & Krstrup, 2006)

Kondisi fisik yang baik diperlukan oleh atlet dalam setiap cabang olahraga guna menunjang pelaksanaan teknik dan taktik saat berlatih atau bertanding. Kondisi fisik yang baik merupakan salah satu cara untuk pencapaian prestasi.

Bompa dan Buzzichelli (2015) menyatakan bahwa sepak bola menuntut kombinasi daya tahan, kecepatan, kekuatan, daya ledak, kelincahan, dan koordinasi. Kemampuan fisik yang baik memungkinkan pemain melakukan aktivitas intensitas tinggi secara berulang, seperti sprint, perubahan arah, dan duel fisik, selama 90 menit pertandingan.

Program latihan kondisi fisik haruslah di rencanakan secara baik dan sistematis dan di tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Menurut Syafruddin (2011) bahwa keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental. Kondisi fisik atlet sangat penting dipahami oleh pelatih dan tentunya atlet itu sendiri.

Seorang pelatih harus mengontrol keadaan kondisi fisik atletnya. Setiap pelatih harus meningkatkan dan membina kondisi fisik para pemainnya. Apabila seorang pemain sepak bola akan mencapai suatu prestasi optimal maka harus mempunyai kelengkapan pengembangan fisik, teknik, mental dan kematangan juara.

Dapat dikemukakan bahwa persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi. Oleh sebab itu, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepak bola dalam mencapai prestasi. Untuk dapat meraih prestasi sepak bola yang baik hendaknya dibutuhkan pembinaan dan latihan yang teratur dan terarah. Selain latihan strategi dan teknik untuk meningkatkan skill pemain, latihan fisik juga dibutuhkan untuk meningkatkan daya tahan aerobik pemain. Karena kebanyakan para pemain sepak bola saat ini baik dalam mengolah bola atau memiliki skill yang baik tetapi tidak diiringi dengan daya tahan aerobik yang baik pula. Sehingga banyak para pemain yang kelelahan dan tidak mampu memperlihatkan kemampuannya lagi di saat pertandingan masih separuh jalan.

Para pemain sepak bola juga harus memiliki kondisi fisik, baik itu kecepatan, kelincahan dan koordinasi yang baik dalam bermain sepak bola

guna untuk menyempurnakan strategi dalam permainan yang akan dicapai, jika pemain sudah memiliki kecepatan, kelincahan dan koordinasi maka seorang pemain akan mudah menyusun strategi pertahanan dan penyerangan sehingga membuat peluang untuk meraih kemenangan.

Perkembangan olahraga sepak bola di kecamatan Ampek Nagari Kabupaten Agam ini bisa dibilang baik dan mendapat perhatian dari masyarakat dan pemerintah. Terbukti dengan banyaknya klub dan even sepak bola di kecamatan Ampek Nagari ini. Salah satu even yang sering di laksanakan adalah even turnamen sepak bola antar club dan SMP sederajat.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang penulis lakukan dengan pelatih sepak bola SMP Negeri 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam memiliki kondisi fisik yang belum prima, sehingga dilihat dari segi latihan belum maksimal, dan sering sekali mengikuti turnamen sepak bola umum maupun tingkat SMP dikecamatan Ampek Nagari ataupun diluar kecamatan Ampek Nagari. Dari tahun 2015 hingga 2024 tim sepak bola SMP Negeri 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam selalu ikut berpartisipasi dalam even turnamen Sepak bola Se-Kabupaten Agam Tingkat Pelajar SMP Sederajat yang setiap tahun diadakan untuk memperebutkan piala bergilir, Tahun 2017 tim sepak bola SMP Negeri 1 Ampek

Nagari mendapatkan hasil yang cukup maksimal yaitu dengan meraih juara tiga.

Namun dari tahun 2018-2024 SMP Negeri 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam jarang sekali merasakan gelar juara. Hingga pada tahun 2024 SMP Negeri 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam mendapat hasil yang tidak maksimal, yaitu kalah pada pertandingan pertama, otomatis tim sepak bola tersebut langsung gugur dan tidak bisa melanjutkan pertandingan selanjutnya, karena sistem pada even turnamen yang diadakan ini adalah sistem gugur.

Berdasarkan uraian di atas maka dijelaskan bahwa akhir-akhir ini pemain belum dapat bermain dengan baik, pada saat latihan, sparing, maupun bertanding. sehingga kekalahan demi kekalahan dialami saat berhadapan dengan pemain sepak bola SMP ataupun club lainnya. Artinya pemain sepak bola SMP Negeri 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam belum berhasil meraih prestasi dan masih jauh dari harapan. Peneliti menduga faktor yang menyebabkan atau yang mempengaruhi bermain sepak bola diantara faktor tersebut adalah faktor kondisi fisik, kemampuan teknik, taktik, mental dan pelatih serta sarana dan prasarana yang tersedia untuk latihan yang kurang baik.

Berpedoman pada penjelasan di atas faktor yang dominan yang mempengaruhi bermain sepak bola SMP Negeri 1 Ampek Nagari Kabupaten

Agam adalah faktor kondisi fisik, kondisi fisik adalah kemampuan energi untuk meningkatkan kemampuan tubuh atau aktivitas fisik dengan intensitas tinggi, dan lama, dengan tujuan agar atlet tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun disaat pertandingan. Menurut Syafruddin (2011) 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.

Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang pemain sepakbola yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan aerobik, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan dan kelincahan. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari dalam bermain sepak bola. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik. Begitu juga dalam meningkatkan dan mengembangkan teknik bermain sepak bola.

Berdasarkan uraian di atas, maka pada kesempatan ini penulis berkeinginan untuk melihat kondisi fisik pemain sepakbola SMP Negeri 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam. Hal ini sesuai dengan pengamatan penulis dilapangan Ketika mengikuti Latihan dan

pertandingan sepertinya kondisi fisik pemain tersebut masih belum baik, apabila hal ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi yang maksimal sulit untuk mendapatkannya.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian bersifat deskriptif dimana penelitian bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. Sebagaimana yang dikemukakan Arikunto (2010:3) 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”. Didalam penelitian ini nantinya akan diungkapkan/digambarkan tentang kondisi fisik pemain sepak bola SMPN 1 Ampek Nagari.

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepak bola Batukambing, Kecamatan Ampek Nagari, Kabupaten Agam, Provinsi Sumatera Barat, sedangkan waktu penelitian dilakukan pada tanggal 8 Oktober 2025

Menurut Sugiyono (2016) populasi merupakan keseluruhan wilayah yang menjadi generalisasi, yang terdiri dari objek atau subjek dengan karakteristik dan sifat tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk diteliti dan dijadikan dasar dalam menarik kesimpulan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepak bola SMPN 1 Ampek

Nagari Kabupaten Agam yang berjumlah 25 orang.

Menurut Arikunto (2020) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang akan diteliti”. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik jenuh/sensus yaitu menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu yang dipandang dapat memberikan data secara maksimal.

Dengan demikian sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang yang merupakan pemain yang masih aktif latihan.

Untuk memperoleh data yang sesuai maka peneliti ini menggunakan dengan teknik tes 1) **Daya Tahan Aerobik (metode yoyo test)**, 2) **Kecepatan Akselerasi 30 meter**, 3) **Kelincahan (T-Test Agility)**, 4) **tes Koordinasi Mata Kaki** 5) **Daya Ledak Otot Tungkai (standing broad jump)**

HASIL

1. Variabel Daya Tahan Aerobik

Tabel 2. Distribusi Hasil Data Daya Tahan

Kategori	Kelas Interval	fa	fr
Elite	> 1280	0	0
Excellent	1000 – 1280	0	0
Good	720 – 1000	4	20
Average	480 – 720	7	35

Below Average	280 – 480	7	35
Very Poor	< 280	2	10
Jumlah		20	100

dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 20 orang pemain sepakbola SMP Negeri 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam, yang memiliki daya tahan aerobik pada kategori very poor yaitu 2 orang (10%), untuk kategori below average yaitu 7 orang (35%) dan yang memiliki daya tahan aerobik kategori average juga ada sebanyak 7 orang (35%). Selanjutnya daya tahan kategori good yaitu ada 4 orang (20%) dan kategori excelent dan elite tidak ada satu orangpun yang memilikinya.

2. Variabel Kecepatan

Tabel 2. Distribusi Hasil Data Kecepatan

Kategori	Kelas Interval	fa	fr
Baik Sekali	$\leq 5,2$	0	0
Baik	5,3 – 5,6	1	5
Sedang	5,7 – 6,0	1	5
Kurang	6,1 – 6,4	10	50
Kurang Sekali	$\geq 6,5$	8	40
Jumlah		20	100

Dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 20 orang pemain sepakbola SMP Negeri 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam, ditemukan variabel kecepatan pada kategori baik sekali

tidak ada satu orangpun pemain yang memilikinya dan kategori baik yaitu hanya ada 1 orang (5%). Sedangkan untuk kategori sedang juga ada 1 orang (5%), kategori kurang adalah sebanyak 10 orang (50%) dan kategori kurang sekali yaitu ada sebanyak 8 orang (40%).

3. Variabel Kelincahan

Tabel 3. Distribusi Hasil Data Kelincahan

Kategori	Kelas Interval	fa	fr
Baik Sekali	$\leq 10,5$	0	0
Baik	10,6 – 11,5	1	5
Sedang	11,6 – 12,5	14	70
Kurang	12,6 – 13,5	4	20
Kurang Sekali	$\geq 13,6$	1	5
Jumlah		20	100

Dapat ditarik suatu kesimpulan, bahwa pemain sepakbola SMP Negeri 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam untuk kelincahan kategori sempurna tidak ada satu orangpun yang memilikinya dan untuk kategori baik sekali hanya ada 1 orang (5%) dan untuk kategori sedang yaitu ada sebanyak 14 orang (70%). Selanjutnya untuk kategori kurang ada 4 orang (20%) dan kategori kurang sekali pemain yang memilikinya hanya ada 1 orang (5%).

4. Variabel Koordinasi Mata-Kaki

Tabel 4. Distribusi Hasil Data Koordinasi Mata-Kaki

Kategori	Kelas Interval	fa	fr
Sangat Baik	≥ 10	1	5
Baik	8 – 9	2	10
Cukup	6 – 7	6	30
Kurang	4 – 5	9	45
Sangat Kurang	2 – 3	2	10
Jumlah		20	100

Dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 20 orang pemain sepakbola SMP Negeri 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam, yang memiliki koordinasi mata-kaki pada kategori sangat baik hanya 1 orang (5%), kategori baik adalah 2 orang (10%) dan yang memiliki koordinasi mata-kaki kategori sedang yakni sebanyak 6 orang (30%). Selanjutnya yang memiliki koordinasi mata-kaki kategori kurang yakni sebanyak 9 orang (45%) dan kategori sangat kurang yaitu 2 orang (10%).

5. Variabel Daya Ledak Otot Tungkai

Tabel 5. Distribusi Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai

Kategori	Kelas Interval	fa	fr
Baik Sekali	⊙⊙⊙⊙⊙	10	50
Baik	210-229	6	30
Sedang	190-209	2	10
Kurang	170-189	1	5
Kurang Sekali	< 170	1	5

Jumlah	20	100
--------	----	-----

Dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 20 orang pemain sepakbola SMP Negeri 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam, untuk variabel daya ledak otot ada sebanyak 10 orang (50%) kategori baik sekali, 6 orang (30%) kategori baik, dan ada 2 orang (10%) kategori sedang. Selanjutnya pada kategori kurang yaitu hanya 1 orang (5%) dan kategori kurang sekali juga ada 1 orang (5%).

6. Variabel Kondisi Fisik

Tabel 6. Distribusi Hasil Data Kondisi Fisik

Kategori	Kelas Interval	fa	fr
Baik Sekali	53,88 – 56,94	4	20
Baik	50,81 – 53,87	5	25
Sedang	47,74 – 50,80	6	30
Kurang	44,67 – 47,73	3	15
Kurang Sekali	41,60 – 44,66	2	10
Jumlah		20	100

Berdasarkan pada Tabel 13 di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 20 orang pemain sepakbola SMP Negeri 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam, yang memiliki kondisi fisik pada kategori baik sekali yaitu yaitu ada 4 orang (20%), kategori baik yaitu ada 5 orang (25%) dan yang memiliki kondisi fisik kategori sedang adalah sebanyak 6 orang (30%). Selanjutnya yang

memiliki kondisi fisik kategori kurang yaitu 3 orang (15%) dan kategori kurang sekali yaitu ada 2 orang (10%).

PEMBAHASAN

1. Kemampuan Dayatahan Aerobik Pemain Sepakbola SMP Negeri 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam

Dalam olahraga daya tahan jdiartikan sebagai kemampuan organisme tubuh terutama jantung, paru, dan sistem peredaran darah untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan latihan yang berlangsung relatif lama. Selanjutnya daya tahan lebih cenderung didefinisikan dari sisi kemampuan fisik ketimbang dari segi psikis (non fisik). Oleh sebab itu kemampuan daya tahan ini penting dimiliki pemain sepakbola karena kapasitas aerobik maksimal sangat erat hubungannya dengan fungsi dari system paru-jantung dan peredaran darah yang satu sama lain saling berhubungan dan saling menunjang dalam menyampaikan oksigen kea tat yang sedang bekerja dan mengangkut limbah dari otot tersebut.

Di samping itu keterkesediaan oksigen berguna untuk membantu proses pembakaran sumber energi sehingga juga akan bergantung kerja optimal dari organ-organ tubuh seperti jantung, paru-paru dan juga pembuluh darah untuk dapat mengangkut oksigen agar proses pembakaran sumber energi dapat berjalan dengan sempurna. Semua aktivitas aerobik merupakan aktivitas yang bergantung terhadap ketersediaan oksigen tersebut,

begitu juga dalam aktifitas bermain sepakbola.

2. Kemampuan Kecepatan Pemain sepakbola SMP Negeri 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam

Kemampuan pemain dalam mengerjakan gerakan dalam bentuk yang sama secara berkesinambungan sangat lamban, sehingga waktu jarak tempuh yang mereka lakukan menjadi lama, tidak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam permainan sepakbola kecepatan merupakan salah satu unsur atau komponen kondisi fisik yang dominan harus dimiliki pemain sepakbola. Kecepatan penting dan dibutuhkan dalam berbagai situasi baik situasi menyerang maupun bertahan, baik berlari secepat mungkin sambil membawa bola, maupu berlari tanpa bola untuk gerak tipu dalam mengecoh lawan.

Rendahnya kemampuan kecepatan yang dimiliki pemain, tentu banyak faktor penyebabnya diantaranya faktor latihan. Di samping itu para ahli mengatakan kecepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor, sedangkan faktor tersebut tergantung dari jenis kecepatannya, misalnya saja kecepatan reaksi dipengaruhi oleh susunan syaraf, daya orientasi situasi dan ketajaman panca indera. Dalam sepakbola tentu kecepatan gerak dominan tampil dalam aksi gerakan dan ini ditentukan oleh faktor kekuatan otot, daya ledak, daya koordinasi gerakan, kelincahan dan keseimbangan. Kekuatan otot dan daya ledak yang dimaksud tentu kekuatan otot tungkai dan daya ledak otot tungkai.

3. Kemampuan Kelincahan Pemain Sepakbola SMP Negeri 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam

kelincahan berguna untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan.

Bagi pemain yang belum memiliki kelincahan yang baik, tentu diperlukan Latihan-latihan seperti lari zig zag, shuttle run (lari bolak-balik), lari menyamping, serta menggunakan alat bantu seperti tangga kelincahan (agility ladder), termasuk lompat kotak atau jongkok. Kemudian latihan-latihan seperti lari zig zag, shuttle run (lari bolak-balik), lari menyamping dapat dikombinasikan dengan menggunakan bola. Selanjutnya kelincahan juga dipengaruhi oleh beberapa factor, antara lain Adalah kekuatan otot, kecepatan reaksi keseimbangan, koordinasi dan kemampuan kognitif seperti orientasi dan kemampuan mengerem gerak, yang semuanya memungkinkan perubahan arah dan posisi tubuh cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

4. Kemampuan Koordinasi Mata Kaki Pemain Sepakbola SMP Negeri 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam

Koordinasi dapat diartikan sebagai suatu kemampuan komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola. Rusli Lutan, (2000), menjelaskan bahwa koordinasi adalah "kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan". Sesuai dengan pendapat ini, maka dapat disimpulkan bahwa dalam melakukan berbagai gerakan dalam permainan sepakbola, baik gerakan dengan

bola ataupun tanpa bola dibutuhkan Tingkat koordinasi yang baik.

Dalam penelitian ini kemampuan koordinasi yang dimaksud adalah koordinasi mata-kaki yang diukur dengan menyepak bola ke dinding sasaran dalam jarak 2 m dan ketinggian 1,25 m dengan 10 kali kaki kanan dan 10 kali kaki kiri. Artinya kemampuan pemain untuk merangkaikan antara gerak mata saat menerima rangsang dengan gerakan kaki menjadi satu pola gerakan tertentu sehingga menghasilkan gerakan yang terkoordinasi, efektif, mulus, dan efisien dan tepat masuk kesasaran yang telah ditetapkan.

5. Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain sepakbola SMP Negeri 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam.

Dalam penelitian ini daya ledak otot tungkai pemain diukur dengan tes *Standing Broad Jump*, disini jarak yang ditempuh sejauh mungkin dengan mendarat di kedua kaki tanpa jatuh ke belakang. Pada saat pemain melakukan lompatan tanpa awalan kebanyakan pemain lompatannya jauh ke depan. Harsono (1988) mengatakan bahwa "daya ledak otot tungkai sangat menentukan kemampuan pemain dalam melakukan tendangan keras dan lompatan tinggi".

Sesuai dengan pendapat yang telah dikemukakan di atas, maka pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik sekali dan baik, tentu akan mampu menendang bola dengan keras, misalnya menendang bola ke gawang lawan untuk menciptakan gol. Di samping itu juga memiliki lompatan yang tinggi untuk melakukan heading sesuai dengan tujuan

yang diinginkan, seperti heading ke gawang lawan, atau memberikan umpan pada teman satu tim dan sebagainya. Selanjutnya kemampuan daya ledak otot tungkai juga dibutuhkan dalam melakukan tendangan long passing (passing jauh).

6. Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMP Negeri 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam.

Luxbacher (2011:V) mengatakan "Sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental. Pemain harus melakukan gerakan yang trampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik, dan mental yang lelah dan sambil menghadapi lawan". Oleh sebab itu fisik pemain sepakbola benar-benar harus dipersiapkan secara baik untuk memenuhi semua tantangan yang terjadi dan penampilan pemain di lapangan sepakbola. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan kondisi kondisi fisik adalah keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang pemain sepakbola SMP Negeri 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam. Ada beberapa komponen atau unsur kondisi fisik pemain yang diteliti dengan tes yaitu unsur daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai.

Berpedoman pada pendapat di atas, maka dapat diartikan bahwa ada dua factor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik pemain sepakbola SMP Negeri 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam itu sendiri. Di samping itu ada para ahli mengatakan kondisi fisik dipengaruhi antara lain adalah intensitas latihan, beban kerja, pola makan (nutrisi), istirahat dan pemulihan, gaya hidup serta factor lingkungan. Intensitas Latihan Adalah ukuran seberapa keras tubuh bekerja selama

aktifitas fisik, yang diukur berdasarkan energi yang dikeluarkan, detak jantung atau beban kerja.

Pola makanan harus dijaga dengan nutrisi yang cukup, pola utrisi olahraga yang baik berfokus pada kombinasi karbohidrat (sumber energi), protein (perbaikan otot), dan lemak sehat untuk memaksimalkan performa serata pemulihan, contoh menunya seperti pisang, roti gandum, telur rebus atau ikan untuk pemulihan setelah berolahraga. Kemudian setelah itu diperlukan istirahat atau tidur yang cukup dapat meningkatkan konsentrasi dan produktivitas, meningkatkan daya ingat dan suasana hati menjadi lebih baik. Orang yang kurang tidur dapat beresiko berbagai penyakit dan biasanya cenderung lebih sulit melakukan aktivitas secara mandiri, dan lama menyelesaikan suatu tugas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dari 20 orang pemain sepakbola SMP Negeri 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam, memiliki kondisi fisik kategori baik sekali ada 4 orang (20%), kategori baik yaitu 5 orang (25%) dan kategori sedang yakni 6 orang (30%). Selanjutnya untuk kategori kurang ada 3 orang (15%) dan kategori kurang sekali yaitu 2 orang (10%).

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bangsbo, J., Mohr, M., & Krstrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of Sports Sciences*, 24(7), 665–674.
- Reilly, T. (2000). The physiology of soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(7), 443–460.
- Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of soccer: An update. *Sports Medicine*, 35(6), 501–536.
- Sucipto, Priyono, B., & Raharjo, A. (2000). Permainan sepak bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 2(1), 15–22.
- Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah dengan Kemampuan Service Atas Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 3(2), 107–119
- Arikunto S. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka. Cipta.
- Arsita, Putra, M. A., & Sinurat, R. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *JOSET*, 2(1), 40–49. (Halaman 2)
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17–29.
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16–27.
- Atradinal, A., Arnando, M., & Sari, D. N. (2025). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMAN 2 Padang Panjang. *Jurnal JPDO*, 8(1), 147–157
- Barlian, Eri. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press.
- Bernhardin, D., Pasundan, S., Latihan Zig-Zag terhadap Kelincahan Bermain Futsal, P., & Fauzi, A. (2022). The Effect of Zig-Zag Training on Futsal Playing Agility. In *Journal of Physical and Outdoor Education* (Vol. 4, Issue 1).
- Darmawan, A. (2016). Analisis Swot Pembinaan Prestasi Di Pgsi (Persatuan Gulat Seluruh Indonesia) Kabupaten Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2), 43–52.
- Hidayat, R., Budi, D. R., Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Listiandi, D. (2020). Faktor Kondisi Fisik Dominan Penentu Keterampilan

- Bermain Sepak Takraw. Menssana, 33-40.
- Jamudin, J., Gani, R. A., & Ma'mun, S. (2021). Survei Tingkat Keterampilan Dasar Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sman 1 Surade. Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga, 4(2), 82. (halaman 2)
- Lhaksamana, Justinus,. (2011). Taktik dan Strategi Futsal Modern. Be Champion. Internet:
<https://bolalob.com/read/8697/maulin-a-novryliani> (02/10/1019) Lhaksana, Justinus. 2006. Materi Futsal Coaching Clinic Mizone.
- 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.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei kondisi fisik atlet pada berbagai cabang olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161-170.
- 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).
- Suwirman, S. (2019). Peningkatan kualitas pelatih pencak silat di kabupaten dharmasraya. *Jurnal berkarya pengabdian masyarakat*, 1(1), 1-12.
- Umar, U. (2023). The The Effectiveness of Sports Exercise on Lowering Blood Pressure. *International Journal Of Sport Science, Health And Tourism*, 1(1), 35-40.
- Weda, W. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186-192.
- Yessi, Arie Asnaldi, Hendri Neldi, Sepriadi, Edwarsyah, 2023 pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
- Yulifri & Sepriadi. (2018). Hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan ketepatan smash atlet bolavoli gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, 3(1), 19-32.