

Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Sekolah Sepak Bola Surau Gadang Kota Padang

Irfan Bakhtiar¹, Atradinal², Asep Sujana Wahyuri³, Ozha Wahyu Pra Adha⁴

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

ibahtiar347@gmail.com, atradinal@fik.unp.ac.id, asepsujanawahyuri@fik.unp.ac.id,

ozhawahyupraadha@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0085>

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Sepakbola

Abstrak : Masalah dari penelitian ini adalah diduga masih rendahnya tingkat kondisi fisik siswa sekolah sepak bola Surau Gadang Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik siswa sekolah sepak bola Surau Gadang Kota Padang. Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet SSB surau gadang kota padang yang berjumlah 20 pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* yang berjumlah 20 orang. Data diperoleh dengan menggunakan tes kekuatan otot tungkai (*standing board jump*), daya tahan (*bleep test*), kecepatan (lari 30 meter), kelincahan (*T test*), dan kelentukan (*sit and reach*). Data dianalisis dengan analisis statistik deskriptif. Hasil analisis menunjukkan: 1) Kekuatan otot tungkai siswa sekolah sepak bola Surau Gadang Kota Padang dikategorikan berada pada kurang. 2) Daya tahan siswa sekolah sepak bola Surau Gadang Kota Padang berada pada kategori kurang. 3) Kecepatan siswa sekolah sepak bola Surau Gadang Kota Padang berada pada kategori kurang sekali. 4) Kelincahan siswa sekolah sepak bola Surau Gadang Kota Padang berada pada kategori kurang. 5) Kelentukan siswa sekolah sepak bola Surau Gadang Kota Padang berada pada kategori baik sekali. 6) Kondisi fisik siswa sekolah sepak bola Surau Gadang Kota Padang berada pada kategori kurang.

Keywords : *Physical Condition, football*

Abstract : *The problem of this study is the alleged low level of physical condition of Surau Gadang football school students in Padang City. This study aims to determine the physical condition of Surau Gadang football school students in Padang City. The type of research is descriptive. The population of this study was all athletes of Surau Gadang SSB in Padang City, totaling 20 players. The sampling technique used a total sampling technique totaling 20 people. Data were obtained using leg muscle strength tests (standing board jump), endurance (bleep test), speed (30 meter run), agility (T test), and flexibility (sit and reach). The data were analyzed using descriptive statistical analysis. The results of the analysis show: 1) The leg muscle strength of Surau Gadang football school students in Padang City is categorized as less. 2) The endurance of Surau Gadang football school students in Padang City is in the less category. 3) The speed of Surau Gadang football school students in Padang City is in the very less category. 4) The agility of Surau Gadang football school students in Padang City is in the less category. 5) The flexibility of the Surau Gadang football school students in Padang City is in the excellent category. 6) The physical condition of the Surau Gadang football school students in Padang City is in the poor category.*

PENDAHULUAN

Semua cabang olahraga yang ada didunia, baik cabang olahraga individu, olahraga kelompok, olahraga yang terkenal maupun yang tidak terkenal memiliki tujuan yang sama, yaitu menciptakan atlet dengan kemampuan terbaik demi mencapai prestasi yang maksimal (Atradinal, 2020).

Prestasi olahraga sangat diperebutkan oleh semua negara di dunia, baik itu prestasi olahraga bela diri, bola kecil, bola besar, dan olahraga lainnya (Wahyuri, 2020).

Olahraga telah menjadi wadah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, latihan teratur dan berkelanjutan dapat meningkatkan kualitas fisik dan mental (Pra Adha, 2023).

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

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

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

Olahraga merupakan satu kebutuhan hidup yang tidak dapat ditinggalkan. Sebuah aktivitas olahraga harus dilakukan secara kontinu dan selaras. Aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh siapapun karena tidak

memandang ras, agama maupun tingkatan sosial (Emral, 2023).

“Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). “Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan serta peningkatan prestasi dan rasa kebanggaan nasional” (Nur, Madri & Zalfendi, 2018).

Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

Berolahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dapat mendorong pengembangan kondisi fisik, mental, maupun rohani yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan. (Haryanto & Welis, 2019). Olahraga merupakan aktivitas sehari-hari sehingga membentuk jasmani dan rohani yang kuat dan sehat (Suwirman, 2019).

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

Hal ini sesuai dengan pendapat Hermanzoni (2018) pembinaan olahraga secara ilmiah memang seharusnya menjadi dasar dalam proses pembinaan dan pengembangan atlet dari suatu proses untuk mendapatkan prestasi tertinggi.

Kondisi fisik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa kelelahan berlebihan

sehingga mereka masih dapat menikmati waktu luang (Wahyuri, 2023).

Kondisi fisik meliputi beberapa komponen, seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, kelentukan, keseimbangan, serta daya ledak otot.

Semua komponen tersebut harus dikembangkan secara seimbang agar seorang pemain mampu tampil optimal di lapangan. Tanpa kondisi fisik yang memadai, seorang pemain akan mudah mengalami kelelahan, cedera, atau tidak mampu mengikuti ritme permainan.

Sepakbola merupakan aksi menyerang, bertahan dan transisi atau dalam istilah kepelatihan sering disebut dengan *three main moments*. Tujuan dari permainan sepakbola yaitu untuk meraih kemenangan dengan cara mencetak gol lebih banyak dari 2 pada kebobolan (Pra Adha, 2022).

Pembinaan sepak bola di Indonesia banyak dilakukan melalui Sekolah Sepak Bola (SSB). SSB hadir sebagai wadah pembinaan usia dini yang berfokus pada pembentukan dasar-dasar keterampilan teknik, pengembangan fisik, dan penanaman sikap sportivitas. Salah satu SSB yang aktif di Kota Padang adalah SSB Surau Gadang.

SSB Surau Gadang Kota Padang merupakan organisasi atau lembaga yang bergerak di bawah cabang olahraga sepak bola, dengan tujuan melatih anak-anak dan remaja agar memiliki kemampuan dasar dalam bermain sepak bola.

Dalam sepak bola modern, pemain dituntut untuk memiliki daya tahan yang tinggi, mampu berlari jarak jauh, dan tetap bugar sepanjang pertandingan. Selain itu, dibutuhkan juga kelincahan untuk mengubah arah secara cepat,

Kekuatan otot untuk melakukan tendangan, serta kecepatan untuk mengalahkan lawan dalam duel perebutan

bola. Semua aspek tersebut tidak akan tercapai tanpa kondisi fisik yang baik.

Kota Padang sebagai salah satu daerah yang cukup banyak melahirkan atlet sepak bola, memiliki potensi besar dalam pembinaan olahraga ini. Namun, potensi tersebut hanya dapat berkembang maksimal jika siswa SSB dibekali dengan kondisi fisik yang terlatih sejak usia dini.

Tanpa kondisi fisik yang baik, sulit untuk mencetak pemain berkualitas yang mampu bersaing di tingkat lebih tinggi. Sejalan dengan hal tersebut, tinjauan terhadap kondisi fisik siswa SSB sangat penting dilakukan.

Tinjauan ini dapat memberikan gambaran sejauh mana kesiapan fisik para siswa, serta aspek mana yang perlu ditingkatkan melalui program latihan. Dengan demikian, pelatih dapat menyusun program latihan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan anak didiknya.

Penelitian tentang kondisi fisik siswa SSB juga memiliki kontribusi dalam pengembangan ilmu keolahragaan. Hasil penelitian dapat menjadi referensi bagi pelatih, pengurus SSB, maupun instansi terkait dalam menyusun strategi pembinaan olahraga usia dini. Selain itu, penelitian ini juga dapat mendukung upaya peningkatan prestasi sepak bola daerah.

Kondisi fisik yang prima juga akan berdampak pada prestasi akademik dan kesehatan siswa. Dengan kondisi fisik yang baik, siswa akan lebih bugar, sehat, dan memiliki semangat belajar yang lebih tinggi.

Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan jasmani yang tidak hanya mengembangkan aspek keterampilan olahraga, tetapi juga meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup peserta didik.

Namun, dalam kenyataannya, tidak semua SSB memiliki program pembinaan fisik yang

terstruktur. Beberapa pelatih lebih menekankan pada aspek teknik dasar permainan, sementara aspek kondisi fisik kurang mendapatkan porsi latihan yang memadai.

Padahal, teknik yang baik tidak akan maksimal jika tidak didukung oleh fisik yang kuat. Selain itu, perbedaan latar belakang siswa juga memengaruhi kondisi fisik mereka.

Ada siswa yang sudah terbiasa melakukan aktivitas olahraga di luar SSB, namun ada juga yang hanya berlatih ketika datang ke SSB. Faktor gaya hidup, pola makan, serta kebiasaan sehari-hari turut menentukan tingkat kebugaran mereka.

Kondisi lingkungan tempat latihan juga berperan dalam menunjang kebugaran siswa. Fasilitas yang terbatas, lapangan yang kurang memadai, serta jadwal latihan yang tidak konsisten bisa berdampak pada perkembangan fisik siswa.

Oleh karena itu, penting untuk mengetahui kondisi fisik siswa saat ini, agar dapat disusun strategi perbaikan yang tepat. Pelatih sebagai pembina di SSB memiliki tanggung jawab untuk memperhatikan perkembangan fisik setiap siswa.

Dengan mengetahui hasil tinjauan kondisi fisik, pelatih dapat memberikan variasi latihan sesuai dengan kebutuhan, sehingga perkembangan siswa bisa lebih terukur dan terarah. Selain itu, tinjauan kondisi fisik juga dapat menjadi bahan evaluasi program latihan yang telah diterapkan.

Apabila kondisi fisik siswa masih rendah, maka diperlukan penyesuaian program latihan, baik dari segi intensitas, frekuensi, maupun jenis latihan yang diberikan. Evaluasi ini penting agar program pembinaan tidak berjalan stagnan.

METODE

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif, Abdullah (2018) mengatakan penelitian deskripsi adalah penggambaran yang dirancang untuk memperoleh informasi tentang status atau gejala mengenai populasi atau daerah tertentu.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri objek atau subjek yang mempunyai kualitas tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari (Barlian, 2016) jadi populasi penelitian ini adalah seluruh atlet SSB surau gadang kota padang yang berjumlah 20 pemain.

Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa sampel merupakan bagian dari populasi yang dijadikan sumber data dalam suatu penelitian, sedangkan populasi mencakup seluruh jumlah beserta karakteristik khusus dari objek yang diteliti.

Pemilihan teknik *total sampling* ini dilakukan karena jumlah populasi yang ada kurang dari 100 orang. Dalam penelitian ini, pertimbangan tersebut didasarkan pada fakta bahwa objek penelitian hanya berjumlah 20 orang sehingga seluruh populasi dijadikan sampel.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk kondisi fisik yaitu, kekuatan otot tungkai dengan tes *standing board jump*, daya tahan dengan tes *bleep test*, kecepatan dengan tes lari 30 meter, kelincahan dengan tes *T test* dan kelenturan dengan tes *sit and reach*.

Standing board jump adalah alat tes fisik yang dirancang untuk mengukur daya ledak (*explosive power*) otot tungkai dengan cara melompat sejauh mungkin ke depan dari posisi berdiri diam tanpa awalan lari.



Gambar 1. Tes *Standing Board Jump*
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Bleep Test (Multistage Fitness Test) adalah alat ukur lapangan yang digunakan untuk memperkirakan kapasitas aerobik maksimal atau VO₂ Max seseorang melalui aktivitas lari bolak-balik.



Gambar 2. Tes *Bleep Test*
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Lari 30 Meter adalah alat ukur fisik yang digunakan untuk menilai kecepatan maksimal dan kemampuan akselerasi linier seseorang dalam jarak pendek. Tes ini dilakukan dengan cara subjek berlari secepat mungkin dari garis start hingga melewati garis finish sepanjang 30 meter setelah aba-aba dimulai.



Gambar 3. Tes Lari 30 Meter
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Setelah semua data yang berhasil dikumpulkan kemudian diolah, karena jenis penelitian ini bersifat deskripsi maka teknik analisis yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan teknik distribusi frekuensi (statistik deskriptif) dengan perhitungan persentase.

HASIL

1. Kekuatan Otot Tungkai

Berdasarkan hasil kekuatan otot tungkai dengan tes *standing board jump* diperoleh nilai rata-rata 1,69 m, skor tertinggi 1,95 m, skor terendah 1,18 m dan standar deviasi 0,21. Distribusi frekuensi kategori hasil data kekuatan otot tungkai dapat dilihat tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
> 2,01	0	0	Baik Sekali
2,00-1,86	0	0	Baik
1,85-1,76	8	40	Sedang
1,75-1,66	6	30	Kurang
< 1,65	6	30	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Sumber : Data Penelitian

Dari tabel di atas dari 20 orang sampel, 8 orang (40,00%) memiliki kekuatan otot tungkai antara 1,85-1,76 dengan kategori sedang, 6 orang (30,00%) memiliki kekuatan otot tungkai berkisar antara 1,75-1,66 dengan kategori kurang, dan 6 orang (30,00%) memiliki kekuatan otot tungkai berkisar antara <1,65 dengan kategori kurang sekali.

2. Dayatahan

Berdasarkan hasil dayatahan dengan tes *bleep test* diperoleh nilai rata-rata 33,01 mL/kg/min skor tertinggi 46,57 mL/kg/min, skor terendah 21,34 mL/kg/min dan standar deviasi 6,34. Distribusi frekuensi kategori

hasil data dayatahan dapat dilihat tabel 2 dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Dayatahan

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
> 54,40	0	0	Baik Sekali
46,26 – 54,11	1	5	Baik
37,61 – 45,95	3	15	Sedang
29,49 – 37,28	10	50	Kurang
< 29,15	6	30	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Sumber : Data Penelitian

Dari tabel di atas dari 20 orang sampel, 1 orang (5,00%) memiliki dayatahan antara 46,26-54,11 dengan kategori baik, 3 orang (15,00%) memiliki dayatahan antara 37,61-45,95 dengan kategori sedang,

10 orang (50,00%) memiliki dayatahan antara 29,49-37,28 dengan kategori kurang dan 6 orang (30,00%) memiliki dayatahan berkisar antara <29,15 dengan kategori kurang sekali.

3. Kecepatan

Berdasarkan hasil kecepatan dengan tes lari 30 meter diperoleh nilai rata-rata 5,71 detik, skor tertinggi 5,19 detik, skor terendah 6,40 detik dan standar deviasi 0,43. Distribusi frekuensi kategori hasil data kelincahan dapat dilihat tabel 3 dibawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kecepatan

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
3,58 – 3,91	0	0	Baik Sekali
3,92 – 4,34	0	0	Baik
4,35 – 4,72	0	0	Sedang
4,73 – 5,11	0	0	Kurang
5,12 – 5,50	20	100	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Sumber : Data Penelitian

Dari tabel di atas dari 20 orang sampel, 20 orang (100%) memiliki kelincahan antara 5,12-5,50 dengan kategori kurang sekali.

4. Kelincahan

Berdasarkan hasil kelincahan dengan tes *T-test* diperoleh nilai rata-rata 13,19 detik, skor tertinggi 11,47 detik, skor terendah 15,50 detik dan standar deviasi 0,87. Distribusi frekuensi kategori hasil data kelincahan dapat dilihat tabel 4 dibawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kelincahan

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
< 10,00	0	0	Baik Sekali
12,37 – 10,01	3	15	Baik
13,17 - 12,38	4	20	Sedang
14,75 – 13,18	12	60	Kurang
> 14,76	1	5	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Sumber : Data Penelitian

Dari tabel di atas dari 20 orang sampel, 3 orang (15,00%) memiliki kelincahan antara 12,37-10,01 dengan kategori baik, 4 orang (20,00%) memiliki kelincahan antara 13,17-12,38 dengan kategori sedang,

12 orang (60,00%) memiliki kelincahan antara 14,75-13,18 dengan kategori kurang dan 1 orang (5,00%) memiliki kelincahan berkisar antara >14,76 dengan kategori kurang sekali.

5. Kelentukan

Berdasarkan hasil kelentukan dengan tes *sit and reach* diperoleh nilai rata-rata 27 cm, skor tertinggi 36 cm, skor terendah 18 cm dan standar deviasi 4,46. Distribusi frekuensi kategori hasil data kelentukan dapat dilihat tabel 5 dibawah ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kelentukan

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
> 14	20	100	Baik Sekali
11 – 14	0	0	Baik
7 – 10	0	0	Sedang
4 – 6	0	0	Kurang
< 4	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Sumber : Data Penelitian

Dari tabel di atas dari 20 orang sampel, 20 orang (100%) memiliki kelentukan antara >14 dengan kategori baik sekali.

6. Kondisi Fisik

Berdasarkan hasil kondisi fisik keseluruhan diperoleh nilai rata-rata 5,0, skor tertinggi 6,4, skor terendah 4,0 dan standar deviasi 0,72. Distribusi frekuensi kategori hasil data daya tahan dapat dilihat tabel 6 dibawah ini:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
9,6 – 10	0	0	Baik Sekali
8,0 – 9,5	0	0	Baik
6,0 – 7,9	2	10	Sedang
4,0 – 5,9	18	90	Kurang
2,0 – 3,9	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Sumber : Data Penelitian

Dari tabel di atas dari 20 orang sampel, 2 orang (10,00%) memiliki kondisi fisik antara 6,0-7,9 dengan kategori sedang, dan 18 orang (90,00%) memiliki kondisi fisik antara 4,0-5,9 dengan kategori kurang.

PEMBAHASAN

1. Kekuatan Otot Tungkai

Evaluation, dkk (2024) kekuatan merupakan salah satu unsur dari komponen kondisi fisik yang diperlukan pada setiap cabang olahraga sesuai dengan karakteristik cabang olahraga yang bersangkutan. kekuatan umum adalah “kekuatan system otot secara keseluruhan (Asnaldi, 2023).

Kekuatan otot tungkai memiliki peran yang sangat vital dalam sepakbola, misalnya saja melompat setinggi mungkin merebut bola tinggi dalam pelaksanaan heading dengan sasarannya adalah gawang dan juga duel untuk merebut bola saat berada di udara,

Tanpa memiliki power yang eksplosive seorang pemain akan kesusahan dalam

menceploskan bola kedalam gawang. Dari hasil yang telah diteliti diketahui bahwasannya rata-rata kondisi fisik kekuatan otot tungkai pemain SSB Surau Gadang Kota Padang 1,69 m dikategorikan kurang.

2. Dayatahan

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 salah satu komponen terpenting kesegaran jasmani.

Dari hasil yang telah diteliti diketahui bahwasannya rata-rata kondisi fisik dayatahan pemain SSB Surau Gadang Kota Padang 33,01 dikategorikan kurang. Untuk meningkatkan daya tahan pemain SSB Surau Gadang yang berada di angka 33,01 (berdasarkan konversi hasil *bleep test* atau lari jarak jauh) ke kategori yang lebih baik,

Langkah pertama adalah menerapkan latihan aerobik secara kontinu. Pemain perlu dibiasakan dengan lari durasi panjang atau *Long Slow Distance* (LSD) selama 30-45 menit dengan intensitas 60-70% dari denyut nadi maksimal.

3. 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”.

Dari hasil yang telah diteliti diketahui bahwasannya rata-rata kondisi fisik kecepatan pemain SSB Surau Gadang Kota Padang 6,71 detik dikategorikan kurang sekali.

Artinya kecepatan yang dimiliki oleh pemain SSB Surau Gadang Kota Padang belum mencapai level maksimal, hal ini harus menjadi evaluasi dari tim pelatih untuk menerapkan program program latihan yang bisa meningkatkan kecepatan pemain.

4. 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. Kelincahan mengacu pada kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat sambil tetap mengendalikan tubuh dan bola (Pra Adha, 2025).

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan (Atradinal & Zulman, 2018).

Dari hasil yang telah diteliti diketahui bahwasannya rata-rata kondisi fisik kelincahan pemain SSB Surau Gadang Kota Padang 13,19 detik dikategorikan kurang. Artinya kelincahan yang dimiliki oleh pemain SSB Surau Gadang Kota Padang belum mencapai level maksimal, hal ini harus menjadi evaluasi dari tim pelatih untuk menerapkan program program latihan yang bisa meningkatkan kelincahan pemain.

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.

Dari hasil yang telah diteliti diketahui bahwasannya rata-rata kondisi fisik kelentukan pemain SSB Surau Gadang Kota Padang 27 cm dikategorikan baik sekali. Artinya kelentukan yang dimiliki oleh pemain SSB Surau Gadang Kota Padang sudah mencapai level maksimal, tim pelatih mempertahankan dan lebih untuk menerapkan program program latihan yang bisa meningkatkan kelentukan pemain.

Untuk meningkatkan kemampuan kelentukan tentu diperlukan latihan secara kontiniu dan dengan cara yang benar. Latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulangulang dan kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah (Wahyuri, 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa : Kekuatan otot tungkai dari 20 siswa sekolah sepak bola Surau Gadang Kota Padang memperoleh hasil 1,69 m dikategorikan kurang.

Dayatahan dari 20 siswa sekolah sepak bola Surau Gadang Kota Padang dengan rata rata 33,01 mL/kg/min berada pada kategori kurang. Kecepatan dari 20 siswa sekolah sepak bola Surau Gadang Kota Padang dengan rata rata 5,71 detik berada pada kategori kurang sekali.

Kelincahan dari 20 siswa sekolah sepak bola Surau Gadang Kota Padang dengan rata rata 13,19 detik berada pada kategori kurang. Kelentukan dari 20 siswa sekolah sepak bola

Surau Gadang Kota Padang dengan rata-rata 27 cm berada pada kategori baik sekali. Kondisi fisik dari 20 siswa sekolah sepak bola Surau Gadang Kota Padang dengan rata-rata 5,0 berada pada kategori kurang.

Bagi pemain, dapat membantu meningkatkan pemahaman, pengetahuan, dan pengalaman dalam hal kondisi fisik karate serta dapat meningkatkan motivasi untuk meningkatkan prestasi.

Bagi pelatih, memberikan masukan kepada pelatih, pembinaan maupun pelatih sehingga dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk memperoleh prestasi yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, *Arie, Febriani, R., Deswandi, D., & zulman, zulman. (2023). Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Gyaku Zuki Dalam Kumite Karate-Ka Dojo Tiger Karate Camp Kota Padang. *Sport Science*, 23(1), 41-51.
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 17. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>
- Atradinal, A., Syahputra, R., Oktarifaldi, O., Mardela, R., Putri, L., Oktavianus, I., Mariati, S., Johor, Z., & Bakhtiar, S. (2020). Dissemination and Training of Identification and Development of Sport Talent for Physical Education Teachers and Sports Trainers in the Province of West Sumatra. *Jurnal Humanities Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 40-50.
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.
- Atradinal & Zulman. 2018. Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai. *Jurnal Menssana*, Volume 3, Nomor 1, 77-88.
- Donie, Heru Syarli Lesmana, and Hermanzoni. "Personal Trainer Sebuah Peluang Karir." *Performa* 3.01 (2018): 7-7.
- Emral, E., Putra, A., & Lawanis, H. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Konsentrasi Dengan Kemampuan Shooting Ke Gawang Sepakbola Pemain MTSN 4 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 7(2), 32-40.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). *Exercising Interest in the Middle Age Group*. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214-223.
- Hermanzoni, & Aulia, Y.(2018). Pengaruh Bentuk Latihan Smash Terhadap Kemampuan Smash Pada Atlet Bolavoli M3C Pesisir Selatan. *Jurnal performa olahraga*, 3(02),139.
- Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018.
- Pra Adha, O., Fadlan, A., Helmi, D., Mayangsari, R., Cahyani, F., & Meirafoni,

- Y. (2025). Contribution of speed and agility to dribbling ability. *Jurnal Patriot*, 7(2), 76-82.
- Pra Adha, O., Argantos., Emral., Bahtra, R., & Zarya, F.,. (2023). Kerinci District Football Coaching Program Evaluation Innovation: CIPP Model Approach. *Jurnal Pendidikan Indonesia* Volume 12, Number 3, 2023 pp. 418-426.
- Pra Adha, O., Irawadi, H., Arwandi, J., Denay, N., & oktafianus, irfan. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Siswa SMA Negeri 4 Kerinci. *Jurnal Gladiator*, 2(3), 172-187.
- Prasetya, R., & -, A. (2019). *Pembinaan Prestasi Sepakbola*. *Jurnal Patriot*, 1(2), 645- 660.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). *Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi*. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sugiyono (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suwirman, S. (2019). *Peningkatan kualitas pelatih pencak silat di kabupaten dharmasraya*. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1-12.
- Wahyuri, A. S. ., Vellya, V., Zarya, F., & Munir, A. (2023). Comparison of VO2Max Capacity and Lung Vital Capacity of Junior High School Students: Highlands and Lowlands. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 8(1), 69-76.
- Wahyuri. 2020. Implementation Analysis of Digitally Pencak Silat Agility Instrument. *Berkala Ilmiah Bidang MIPA. VOLUME 21 NO 02 2020*, pp 139-147.
- Wahyuri, E. Nurmai, and E. Emral. 2019. "Pengaruh Latihan Naik Turun Tanggaterhadap Kemampuan Tendangan Dwi Chagi Atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Daerah Sumatera Barat", *jm*, vol. 4, no. 1, pp. 90-95, Jun. 2019.
- Zulman. FIK-UNP, A. Umar, and A. FIK-UNP, "Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 77-88, Jun. 2018.