

TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 KABUPATEN TANAH DATAR

Verdios Isra¹, Arsil², Erianti³, Mardepi Saputra⁴

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

Email: verdiosisra17@gmail.com, arsil@fik.unp.ac.id, erianti@fik.unp.ac.id, mardepi@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0101>

Kata kunci : Kondisi Fisik, Sepakbola

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kondisi fisik pemain Madrasah Aliyah Negeri 2 Kabupaten Tanah Datar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain Madrasah Aliyah Negeri 2 Kabupaten Tanah Datar. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel adalah sebanyak 25 orang pemain. Instrument dalam penelitian ini adalah: 1) bleep test, 2) T-Test, 3) sit and reach test, 4) sprint 40 meter, 5) Standing broad jump, dan 6) tes koordinasi mata kaki. Teknik analisis menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian adalah: 1) Daya tahan pemain Madrasah Aliyah Negeri 2 Kabupaten Tanah Datar berada pada kategori sedang, 2) Kelincahan pemain Madrasah Aliyah Negeri 2 Kabupaten Tanah Datar berada pada kategori sedang, 3) Kelentukan pemain Madrasah Aliyah Negeri 2 Kabupaten Tanah Datar berada pada kategori kurang, 4) Kecepatan pemain Madrasah Aliyah Negeri 2 Kabupaten Tanah Datar berada pada kategori sedang 5) Daya ledak otot tungkai pemain Madrasah Aliyah Negeri 2 Kabupaten Tanah Datar berada pada kategori sedang 6) Koordinasi mata kaki pemain Madrasah Aliyah Negeri 2 Kabupaten Tanah Datar berada pada kategori kurang, 7) Tingkat kondisi fisik pemain Madrasah Aliyah Negeri 2 Kabupaten Tanah Datar berada pada kategori sedang

Keywords : *Physical Condition, Soccer*

Abstract : *The problem in this study is that the level of physical condition of the players of Madrasah Aliyah Negeri 2 Tanah Datar Regency has not yet been identified. The purpose of this study was to determine the level of physical condition of the players of Madrasah Aliyah Negeri 2 Tanah Datar Regency. This research employed a descriptive research design. The sampling technique used was total sampling, with a total sample of 25 players. The instruments used in this study were: 1) bleep test, 2) T-test, 3) sit and reach test, 4) 40-meter sprint, 5) standing broad jump, and 6) foot-eye coordination test. The data were analyzed using descriptive percentage analysis. The results of the study show that: 1) the endurance of the players of Madrasah Aliyah Negeri 2 Tanah Datar Regency is in the moderate category; 2) the agility of the players is in the moderate category; 3) the flexibility of the players is in the poor category; 4) the speed of the players is in the moderate category; 5) the leg muscle explosive power of the players is in the moderate category; 6) the foot-eye coordination of the players is in the poor category; and 7) the overall physical condition level of the players is in the moderate category.*

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).

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 sedang rutin dilakukan pengembangan adalah sepakbola

Menurut Pradana, M., Elisa, H. P., & Putra, A. (2024), "*Football or soccer is one of the most popular sports due to the fact that this game contains aspects of happiness, excitement, sorrow, dishonesty, and other emotions.*" Artinya, sepak bola dipandang sebagai permainan yang menyatukan berbagai aspek psikologis dan sosial yang membuatnya digemari oleh berbagai kalangan..

"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).

Kondisi fisik merupakan faktor penting yang mempengaruhi performa atlet secara keseluruhan, seperti daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan daya ledak otot (Prayudha, H. B., Deswandi, D., Arnando, M., & Saputra, M., 2025).

Seorang atlet sepak bola juga harus mampu menguasai teknik- teknik dasar dalam pembinaan sepak bola dengan baik. Teknik merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk bermain sepak bola Kristanto, R. A., & Darni, D. (2018)

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Kabupaten Tanah Datar, kegiatan ekstrakurikuler sepak bola sudah rutin dilaksanakan.

Namun demikian, masih terdapat kendala seperti keterbatasan sarana dan prasarana latihan, belum adanya program latihan fisik yang terstruktur, serta perbedaan tingkat kebugaran antar pemain.

Kondisi ini diduga dapat memengaruhi kemampuan siswa dalam bermain sepak bola, terutama dalam hal daya tahan, kecepatan, dan kekuatan otot selama pertandingan.

Melihat berbagai hasil penelitian sebelumnya dan fenomena yang ada di lapangan, penting dilakukan kajian mengenai kondisi fisik pemain sepak bola di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kabupaten Tanah Datar.

Melalui penelitian ini, diharapkan diperoleh gambaran yang jelas tentang tingkat kondisi fisik para pemain, komponen mana yang sudah baik, dan aspek mana yang perlu ditingkatkan.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi pelatih dan pihak sekolah dalam menyusun program latihan yang lebih efektif dan berkesinambungan guna meningkatkan

prestasi olahraga sepak bola di tingkat madrasah.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan berusaha mendeskripsikan informasi yang ada sesuai dengan variabel yang di teliti.

Menurut (Arikuto, 2010), Penelitian deskriptif bukan untuk menguji hipotesis, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan.

Penelitian ini mengenai Kondisi Fisik pemain sepakbola, artinya dalam penelitian ini penulis hanya ingin menggambarkan tingkat kondisi fisik pemain sepakbola pada saat penelitian berlangsung tanpa pengujian hipotesis.

Populasi dalam penelitian adalah pemain sepakbola MAN 2 Tanah Datar yang mengikuti latihan sepakbola yang berjumlah 25 orang atlet.

Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik sampling jenuh dimana semua populasi dijadikan sampel. Berdasarkan uraian di atas maka sampel yang diambil dalam penelitian sebanyak 25 orang atlet sepakbola MAN 2 Tanah Datar.

Instrumen merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian (Widodo, 2019). Tes adalah suatu alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan.

Sehubungan dengan hal tersebut, untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepak bola MAN 2 Tanah Datar digunakan instrumen tes kemampuan kondisi fisik sepak bola yang meliputi: 1) **Test Daya Tahan Metode Beep test**, 2) **Kelincahan menggunakan T-Test Agility**, 3) **Kelenturan (sit and reach)** 4) **Kecepatan (Speed)**, 5) **Daya Ledak Otot**

**Tungkai, 6) Tes koordinasi mata kaki
 HASIL**

1. Daya tahan Pemain Sepakbola Madrasah Aliyah Negeri 2 Kabupaten Tanah Datar

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya tahan menggunakan *bleep test* terhadap pemain sepakbola Madrasah Aliyah Negeri 2 Kabupaten Tanah Datar yang telah dilakukan, dari 25 orang pemain yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 49,0 ml/kg/menit, nilai terendah 34,6 ml/kg/menit, nilai rata-rata sebesar 42,7 ml/kg/menit, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 3,9 ml/kg/menit. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Daya tahan

Kelas interval (ml/kg/menit)	fa	fr	Kategori
46,2-49,0	6	24	Baik Sekali
43,3-46,1	5	20	Baik
40,4-43,2	7	28	Sedang
37,5-40,3	5	20	Kurang
34,6-37,4	2	8	Kurang Sekali
Jumlah	25	100	

Sumber: data penelitian

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya tahan pemain memiliki rata-rata sebesar 42,7 ml/kg/menit, maka tingkat daya tahan pemain berada pada kategori sedang.



Gambar 1. Pelaksanaan bleep test
 Sumber: dokumentasi penelitian

2. Kelincahan Pemain Sepakbola

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kelincahan menggunakan *T-test* terhadap pemain sepakbola Madrasah Aliyah Negeri 2 Kabupaten Tanah Datar yang telah dilakukan, dari 25 orang pemain yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 10,45 detik, nilai terendah 13,89 detik, nilai rata-rata sebesar 12,45 detik, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,87 detik. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan

Kelas interval (detik)	fa	fr	Kategori
10,45-11,13	4	16	Baik Sekali
11,14-11,82	1	4	Baik
11,83-12,51	4	16	Sedang
12,52-13,20	13	52	Kurang
13,21-13,89	3	12	Kurang Sekali
Jumlah	25	100	

Sumber: data penelitian

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelincahan pemain memiliki rata-rata sebesar 12,45 detik, maka tingkat kelincahan pemain berada pada kategori sedang.



Gambar 2. Pelaksanaan T-Test

Sumber: dokumentasi penelitian

3. Kelentukan Pemain Sepakbola Madrasah Aliyah Negeri 2 Kabupaten Tanah Datar

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kelentukan menggunakan *flexiometer* terhadap

pemain sepakbola Madrasah Aliyah Negeri 2 Kabupaten Tanah Datar yang telah dilakukan, dari 25 orang pemain yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 9,9 cm, nilai terendah 6,3 cm, nilai rata-rata sebesar 7,4 cm, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,8 cm.

Tabel 3. Data Kelentukan

Kelas interval (cm)	fa	fr	Kategori
9,1 -9,9	1	4	Baik Sekali
8,4-9,0	1	4	Baik
7,7-8,3	7	28	Sedang
7,0-7,6	9	36	Kurang
6,3-6,9	7	28	Kurang Sekali
Jumlah	25	100	

Sumber: data penelitian

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelentukan pemain memiliki rata-rata sebesar 7,4 cm, maka tingkat kelentukan pemain berada pada kategori kurang.

4. Kecepatan Pemain Sepakbola Madrasah Aliyah Negeri 2 Kabupaten Tanah Datar

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kecepatan menggunakan *lari sprint 40 meter* terhadap pemain sepakbola Madrasah Aliyah Negeri 2 Kabupaten Tanah Datar yang telah dilakukan, dari 25 orang pemain yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 6,12 detik, nilai terendah 9,75 detik, nilai rata-rata sebesar 7,29 detik, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,81 detik.

Tabel 4. Data Kecepatan

Kelas interval (detik)	fa	fr	Kategori
6,10-6,83	8	32	Baik Sekali
6,84-7,57	10	40	Baik
7,58-8,31	5	20	Sedang
8,32-9,05	1	4	Kurang
9,06-9,80	1	4	Kurang Sekali
Jumlah	25	100	

Sumber: data penelitian

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kecepatan pemain memiliki rata-rata sebesar 7,29 detik, maka tingkat kecepatan pemain berada pada kategori sedang.

5. Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola Madrasah Aliyah Negeri 2 Kabupaten Tanah Datar

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya ledak otot tungkai menggunakan *standing broad jump test* terhadap pemain sepakbola, dari 18 orang pemain yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 2,65 meter, nilai terendah 2,17 meter, nilai rata-rata sebesar 2,39 meter, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,14 meter.

Tabel 5. Data Daya Ledak Otot Tungkai

Kelas interval (meter)	fa	fr	Kategori
2,61-2,71	1	4	Baik Sekali
2,50-2,60	6	24	Baik
2,39-2,49	6	24	Sedang
2,28-2,38	6	24	Kurang
2,17-2,27	6	24	Kurang Sekali
Jumlah	25	100	

Sumber: data penelitian

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya ledak otot tungkai pemain memiliki rata-rata sebesar 2,39 meter, maka tingkat daya ledak otot tungkai pemain berada pada kategori sedang.



Gambar 3. Pelaksanaan *standing broad jump*
 Sumber: dokumentasi penelitian

6. Koordinasi mata kaki Pemain Sepakbola Madrasah Aliyah Negeri 2 Kabupaten Tanah Datar

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran koordinasi mata kaki menggunakan tes passing ke dinding terhadap pemain sepakbola Madrasah Aliyah Negeri 2 Kabupaten Tanah Datar yang telah dilakukan, dari 25 orang pemain yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 17,

Nilai terendah 9, nilai rata-rata sebesar 12,48, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2,08 cm. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 6. Data Koordinasi mata kaki

Kelas interval	fa	fr	Kategori
17-18	1	4	Baik Sekali
15-16	4	16	Baik
13-14	6	24	Sedang
11-12	10	40	Kurang
9-10	4	16	Kurang Sekali
Jumlah	25	100	

Sumber: data penelitian

Dari hasil analisis didapatkan tingkat koordinasi mata kaki pemain memiliki rata-rata sebesar 12,48, maka tingkat koordinasi mata kaki pemain berada pada kategori kurang.

7. Kondisi fisik Pemain Sepakbola Madrasah Aliyah Negeri 2 Kabupaten Tanah Datar

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kondisi fisik menggunakan tes passing ke dinding terhadap pemain sepakbola Madrasah Aliyah Negeri 2 Kabupaten Tanah Datar yang telah dilakukan, dari 25 orang pemain yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 61,2, nilai terendah 38,2, nilai rata-rata sebesar 50, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 5,7.

Tabel 7. Data Kondisi fisik

Kelas interval	fa	fr	Kategori
$\geq 58,6$	2	8	Baik Sekali
52,9 - 58,5	5	20	Baik
47,2 - 52,8	10	40	Sedang
41,5 - 47,1	7	28	Kurang
$\leq 41,4$	1	4	Kurang Sekali
Jumlah	25	100	

Sumber: data penelitian

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kondisi fisik pemain memiliki rata-rata sebesar 50, maka tingkat kondisi fisik pemain berada pada kategori sedang.

PEMBAHASAN

1. Daya Tahan

Daya tahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga sepakbola karena permainan ini menuntut aktivitas fisik yang berlangsung lama, intensitas tinggi, dan perubahan tempo yang cepat. Dalam satu pertandingan sepakbola, pemain dituntut untuk berlari, berjalan, melakukan sprint, melompat, bertabrakan, serta melakukan berbagai gerakan teknis dan taktis secara berulang selama 2×45 menit bahkan lebih. Tanpa daya tahan yang baik, pemain akan mengalami penurunan performa fisik dan teknis, seperti kelelahan dini, menurunnya akurasi passing dan shooting, serta lambatnya respons terhadap situasi permainan.

Peran daya tahan dalam sepakbola tidak hanya berkaitan dengan kemampuan bertahan bermain hingga akhir pertandingan, tetapi juga berkaitan erat dengan kualitas penampilan pemain sepanjang laga.

Pemain dengan daya tahan yang baik mampu mempertahankan intensitas permainan, melakukan pergerakan tanpa bola secara efektif, serta menjalankan instruksi taktik pelatih dengan konsisten.

Daya tahan yang optimal memungkinkan pemain tetap fokus, memiliki koordinasi gerak yang baik, dan mampu mengambil keputusan secara tepat meskipun berada dalam kondisi lelah.

“Kondisi fisik pemain bolavoli meliputi daya tahan otot tungkai, daya tahan otot lengan, dan kelentukan yang sangat berperan dalam menunjang kemampuan teknik permainan” (Saputra, A., Erianti, Deswandi, & Astuti, Y., 2023).

2. Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga sepakbola karena permainan ini menuntut pemain untuk mampu bergerak cepat, berubah arah secara tiba-tiba, serta menyesuaikan posisi tubuh dengan situasi permainan yang dinamis.

Dalam sepakbola, kelincahan berperan besar dalam menunjang kemampuan pemain saat melakukan dribbling, menghindari hadangan lawan, melakukan pressing, serta merebut bola.

Pemain yang memiliki kelincahan yang baik akan lebih efektif dalam menghadapi situasi satu lawan satu dan mampu menyesuaikan diri dengan cepat terhadap perubahan tempo dan arah permainan.

Peran kelincahan dalam sepakbola juga sangat erat kaitannya dengan penguasaan teknik dan penerapan taktik. Dari sisi teknik, kelincahan membantu pemain menjaga keseimbangan tubuh dan kontrol bola ketika bergerak cepat dan melakukan perubahan arah secara mendadak.

Hal ini sangat penting bagi pemain yang sering melakukan dribbling atau pergerakan tanpa bola. Dari sisi taktik, kelincahan memungkinkan pemain menjalankan strategi permainan seperti marking ketat, pressing tinggi, dan transisi

cepat dari bertahan ke menyerang maupun sebaliknya.

Tanpa kelincahan yang memadai, pemain akan kesulitan mengikuti dinamika permainan sepakbola modern yang cepat dan intens.

3. Kelentukan

Kelentukan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga sepakbola karena berkaitan erat dengan kemampuan rentang gerak sendi dan elastisitas otot pemain.

Dalam permainan sepakbola, pemain dituntut untuk melakukan berbagai gerakan kompleks seperti menendang, mengontrol bola, berlari, berputar, melompat, serta melakukan tackling dengan cepat dan tepat.

Kelentukan yang baik memungkinkan pemain melakukan gerakan-gerakan tersebut dengan lebih leluasa, efisien, dan terkoordinasi, sehingga mendukung kualitas teknik dan performa permainan secara keseluruhan.

Peran kelentukan dalam sepakbola sangat terlihat pada pelaksanaan teknik dasar. Gerakan menendang bola membutuhkan kelentukan sendi panggul, lutut, dan pergelangan kaki agar ayunan kaki dapat dilakukan dengan maksimal dan akurat.

Demikian pula pada saat menerima dan mengontrol bola, kelentukan otot tungkai dan pinggul membantu pemain menyesuaikan posisi tubuh terhadap arah dan kecepatan bola.

Pemain yang memiliki kelentukan baik cenderung mampu melakukan teknik-teknik tersebut dengan lebih halus dan efektif dibandingkan pemain yang tingkat kelentukannya rendah.

4. Kecepatan

Kecepatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga sepakbola karena permainan

ini menuntut pemain untuk mampu bergerak cepat dalam berbagai situasi pertandingan.

Kecepatan dalam sepakbola tidak hanya berkaitan dengan kemampuan berlari secepat mungkin, tetapi juga mencakup kecepatan reaksi, kecepatan akselerasi, dan kecepatan bergerak tanpa bola.

“Kecepatan berpengaruh positif dan signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola” (Saputra, A. M., Fardi, A., Arsil, A., & Bahtra, R., 2022)

Pemain yang memiliki kecepatan baik akan lebih unggul dalam mengejar bola, melakukan penetrasi ke daerah lawan, serta menutup ruang dan mengantisipasi pergerakan lawan.

Peran kecepatan dalam sepakbola sangat terlihat pada situasi transisi permainan. Pada saat tim beralih dari bertahan ke menyerang, kecepatan memungkinkan pemain melakukan akselerasi cepat untuk membuka ruang dan menciptakan peluang.

Sebaliknya, saat transisi menyerang ke bertahan, pemain yang cepat mampu segera kembali ke posisi bertahan dan melakukan pressing terhadap lawan. Dengan demikian, kecepatan menjadi faktor kunci dalam menjaga keseimbangan permainan dan efektivitas strategi tim.

5. Daya ledak otot tungkai

Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga sepakbola karena berkaitan langsung dengan kemampuan menghasilkan tenaga besar dalam waktu

yang singkat. Dalam permainan sepakbola, daya ledak otot tungkai dibutuhkan pada berbagai situasi seperti saat melakukan sprint, melompat untuk menyundul bola, melakukan tendangan jarak jauh, serta melakukan akselerasi dan perubahan arah secara cepat.

Pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik akan mampu menampilkan gerakan yang cepat, kuat, dan efektif, sehingga memberikan keuntungan kompetitif bagi timnya.

Peran daya ledak otot tungkai dalam sepakbola sangat terlihat pada pelaksanaan teknik dasar dan situasi pertandingan yang menentukan. Pada saat menendang bola, daya ledak otot tungkai berpengaruh terhadap kekuatan dan kecepatan tendangan, baik dalam shooting maupun passing jarak jauh.

Demikian pula saat melakukan lompatan untuk duel udara, pemain dengan daya ledak yang baik akan lebih mudah memenangkan perebutan bola di udara. Dengan demikian, daya ledak otot tungkai menjadi faktor penting dalam mendukung efektivitas serangan maupun pertahanan tim.

6. Koordinasi mata tangan

Koordinasi mata kaki merupakan salah satu komponen kemampuan motorik yang sangat penting dalam olahraga sepakbola karena berhubungan langsung dengan kemampuan pemain dalam mengkoordinasikan penglihatan dengan gerakan kaki saat berinteraksi dengan bola.

Dalam permainan sepakbola, hampir seluruh aktivitas teknis seperti passing, dribbling, kontrol bola, shooting, dan tackling membutuhkan koordinasi yang baik antara mata dan kaki.

Pemain yang memiliki koordinasi mata kaki yang baik akan mampu membaca arah dan kecepatan bola dengan tepat serta menyesuaikan gerakan kaki secara akurat dan efisien.

Peran koordinasi mata kaki dalam sepakbola sangat terlihat pada kualitas penguasaan teknik dasar. Pada saat melakukan passing, koordinasi mata kaki membantu pemain mengarahkan bola sesuai sasaran dengan kekuatan dan akurasi yang tepat.

Demikian pula dalam dribbling, koordinasi yang baik memungkinkan pemain menjaga kontrol bola sambil bergerak cepat dan menghindari lawan. Pada situasi shooting, koordinasi mata kaki sangat menentukan ketepatan perkenaan kaki dengan bola sehingga menghasilkan tendangan yang keras dan terarah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu maka dapat disimpulkan: 1) Tingkat daya tahan pemain sepakbola Madrasah Aliyah Negeri 2 Kabupaten Tanah Datar memiliki nilai rata-rata sebesar 42,7 ml/kg/menit, berada pada kategori sedang

2) Tingkat kelincahan pemain sepakbola Madrasah Aliyah Negeri 2 Kabupaten Tanah Datar memiliki nilai rata-rata sebesar 12,45 detik, berada pada kategori sedang,

3) Tingkat kelentukan pemain sepakbola Madrasah Aliyah Negeri 2 Kabupaten Tanah Datar memiliki nilai rata-rata sebesar 7,4 cm, berada pada kategori kurang,

4) Tingkat kecepatan pemain sepakbola Madrasah Aliyah Negeri 2 Kabupaten Tanah Datar memiliki nilai rata-rata sebesar 7,29 detik, berada pada kategori sedang, 5) Tingkat daya ledak otot tungkai pemain sepakbola Madrasah Aliyah Negeri 2 Kabupaten Tanah Datar memiliki nilai rata-rata sebesar 2,39 meter, berada pada kategori sedang,

6) Tingkat koordinasi mata kaki pemain sepakbola Madrasah Aliyah Negeri 2 Kabupaten Tanah Datar memiliki nilai rata-rata sebesar 12,48, berada pada kategori kurang,

7) Tingkat kondisi fisik pemain sepakbola Madrasah Aliyah Negeri 2 Kabupaten Tanah Datar secara keseluruhan

memiliki nilai rata-rata sebesar 50, berada pada kategori sedang

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A., Donie, Ridwan, M., & Padli. (2021). Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah dengan Kemampuan Service Atas Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 3(2), 107–119
- 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.
- Güner, G., Pehlivan, Y., & Tutar, M. (2024). *Speed (20 m Sprint Test) and Pro Agility Test in athletes*. *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi*, 2
- 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)
- Malaysian Journal of Movement, Health & Exercise. (2024). *Chronological age and performance differences: Speed as a performance indicator*. 14(1), 159-164.
- Mulya, G. (2020). Pengaruh Latihan Imagery dan Koordinasi terhadap Keterampilan Shooting pada Olahraga Pétanque. *Jurnal of SPORT*, 4(2). (halaman 2)
- Pradana, M., Elisa, H. P., & Putra, A. (2024). *Indonesian Football: A Bibliometric Analysis and Perspectives*. The Open Sports Sciences Journal.
- Prayudha, H. B., Deswandi, D., Arnando, M., & Saputra, M. (2025). *Tinjauan daya tahan, kelincahan, kecepatan, daya ledak otot tungkai pemain futsal Adrenaline*. Jurnal Pendidikan dan Olahraga, 8(10).
- 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).
- Saputra, A. M., Fardi, A., Arsil, A., & Bahtra, R. (2022). *Optimalisasi kemampuan menggiring bola: konsentrasi, kecepatan, dan kelincahan*. Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi), 18(2), 93–103.
- Saputra, A., Erianti, Deswandi, & Astuti, Y. (2023). *Studi kondisi fisik dan teknik smash pemain bolavoli SMA Negeri 1 Padang Panjang*. Jurnal Pendidikan dan Olahraga, 6(5).
- Sun, M., Soh, K.G., Cao, S., et al. (2025). *Effects of speed, agility, and quickness training on athletic performance: A systematic review and meta-analysis*. BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation, 17, 66
- Suwirman, S. (2019). Peningkatan kualitas pelatih pencak silat di kabupaten dharmasraya. *Jurnal berkarya pengabdian masyarakat*, 1(1), 1-12.
- Umar, U. (2023). The Effectiveness of Sports Exercise on Lowering Blood Pressure. *International Journal Of Sport Science, Health And Tourism*, 1(1), 35-40.
- 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.