

SURVEI KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA SSB GEMPITA TABEK PATAH KABUPATEN TANAH DATAR

Muhammad Al Hafiz¹, Erianti², Atradinal³, Mardepi Saputra⁴

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

mhd.apiz1904@gmail.com¹, erianti@fik.unp.ac.id², atradinal@fik.unp.ac.id³, mardepisaputra@fik.unp.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0146>

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan, Kelincahan, Daya Tahan, Sepakbola

Abstrak : Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya kondisi fisik pemain sepak bola SSB Gempita Tabek Patah Kabupaten Tanah Datar, yang teridentifikasi melalui observasi awal. Permasalahan yang ditemukan antara lain pemain mudah mengalami kelelahan pada babak kedua pertandingan, serta rendahnya kemampuan daya ledak, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kondisi fisik pemain yang meliputi keempat komponen tersebut. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Populasi sekaligus sampel dalam penelitian ini adalah seluruh 18 orang pemain SSB Gempita Tabek Patah dengan teknik total sampling. Instrumen pengukuran yang digunakan meliputi Standing Broad Jump untuk daya ledak otot tungkai, Sprint 30 meter untuk kecepatan, T-Test untuk kelincahan, dan Bleep Test untuk daya tahan. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai berada pada kategori kurang dengan rata-rata 193,9 cm, kecepatan pada kategori kurang dengan rata-rata 4,7 detik, kelincahan pada kategori kurang dengan rata-rata 13,13 detik, dan daya tahan pada kategori kurang dengan rata-rata 34,5. Secara keseluruhan, kondisi fisik pemain berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor 54. Oleh karena itu, diperlukan program latihan kondisi fisik yang terencana, sistematis, dan berkelanjutan untuk meningkatkan performa pemain SSB Gempita Tabek Patah Kabupaten Tanah Datar.

Keywords : *Physical Condition, Leg Muscle Explosive Power, Speed, Agility, Endurance, Soccer*

Abstract : This research is motivated by the low physical condition of football players at SSB Gempita Tabek Patah, Tanah Datar Regency, which was identified through initial observations. The problems found include players easily experiencing fatigue in the second half of matches, as well as low explosive power, speed, agility, and endurance. The purpose of this study is to determine the description of the players' physical condition covering these four components. The type of research used is descriptive quantitative. The

population as well as the sample in this study were all 18 players of SSB Gempita Tabek Patah, Tanah Datar Regency, using the total sampling technique. The measurement instruments used include the Standing Broad Jump to measure leg muscle explosive power, the 30-meter Sprint to measure speed, the T-Test to measure agility, and the Bleep Test to measure endurance. Data were analyzed using descriptive statistics with frequency distribution and percentages. The results showed that leg muscle explosive power was in the poor category with an average of 193.9 cm, speed was in the poor category with an average of 4.7 seconds, agility was in the poor category with an average of 13.13 seconds, and endurance was in the poor category with an average score of 34.5. Overall, the physical condition of the players was in the moderate category with an average score of 54. Therefore, a planned, systematic, and sustainable physical conditioning training program is needed to improve the performance of SSB Gempita Tabek Patah, Tanah Datar Regency players.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani seseorang. Olahraga adalah aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

Selain untuk mencapai sasaran prestasi tertentu, olahraga merupakan sesuatu yang dibutuhkan kalangan masyarakat baik kalangan tua maupun kalangan muda dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Menurut Atradinal (2018) olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi.

Menurut (Asnaldi dkk., 2018) olahraga merupakan Sebagai realitas atau olahraga dilakukan dalam suasana yang tak sebenarnya namun keterlibatan seseorang dalam olahraga merupakan sesuatu yang nyata.

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, et.al, 2020). Karena seorang atlet tidak hanya dilahirkan melainkan juga diciptakan melalui proses yang cukup panjang. Olahraga adalah kegiatan sistematis mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, dan rohani (Asnaldi, 2016).

Sepakbola sebagai olahraga paling populer di dunia memiliki karakteristik yang unik dan kompleks. Sepakbola adalah suatu permainan yang menggunakan bola sepak dan dimainkan oleh 11 pemain dalam satu tim.

Menurut Emral (2016), permainan sepakbola adalah permainan 11 dengan 11 lawan yang dipimpin seorang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2, serta satu orang wasit cadangan, berlangsung pada lapangan yang berukuran panjang 100 sampai 110 m dan lebar 64 m sampai 75 m.

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).

Komponen kondisi fisik dalam sepakbola sangat beragam. Menurut Syafruddin (2016), komponen kondisi fisik terdiri dari kekuatan (strength), daya tahan (endurance), kecepatan (speed), kelentukan (flexibility), daya ledak (explosive power), kelincahan (agility), koordinasi (coordination), keseimbangan (balance), ketepatan (accuracy), dan reaksi (reaction).

Sekolah Sepakbola (SSB) memiliki peran yang sangat penting dalam mengidentifikasi dan mengembangkan suatu bibit-bibit unggul terutama di sepakbola Indonesia.

Salah satu SSB yang ada di Kabupaten Tanah Datar adalah SSB Gempita Tabek Patah. SSB ini berdiri sejak tahun 1970, bermarkas di Kecamatan Salimpaung, dan menggunakan lapangan bola Tabek Patah sebagai tempat latihan. Dengan sejarah yang panjang tersebut, SSB Gempita memiliki peran penting dalam pembinaan sepakbola di wilayah Tanah Datar.

Berdasarkan observasi penulis permasalahan kondisi fisik yang dialami pemain SSB Gempita Tabek Patah meliputi berbagai aspek. Pertama, daya tahan aerobik yang rendah terlihat dari mudahnya pemain mengalami kelelahan dalam periode permainan yang relatif singkat.

Kedua, kecepatan dan kelincahan yang kurang optimal terlihat dari lambatnya respons pemain terhadap situasi permainan yang berubah dengan cepat, sehingga sering kehilangan momentum dalam transisi serangan maupun pertahanan.

Ketiga, daya ledak otot tungkai yang kurang memadai terlihat dari rendahnya kemampuan pemain dalam melakukan lompatan untuk saat melakukan duel kepala dengan lawan.

Berdasarkan kondisi yang telah dipaparkan di atas, perlu dilakukan survei

terhadap kondisi fisik pemain untuk mengetahui komponen-komponen mana yang masih perlu ditingkatkan secara prioritas.

Survei ini diharapkan menjadi dasar bagi pelatih dalam merancang program latihan yang lebih tepat sasaran, terukur, dan sistematis. Tanpa data yang akurat mengenai kondisi fisik pemain, sulit bagi pelatih untuk menyusun program latihan yang efektif dan efisien.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kondisi fisik pemain SSB Gempita Tabek Patah Kabupaten Tanah Datar ditinjau dari komponen daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan memberikan gambaran nyata sesuai dengan kondisi yang ada di lapangan tentang kondisi fisik pemain SSB Gempita Tabek Patah Kabupaten Tanah Datar. Penelitian deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena atau keadaan yang ada secara sistematis, faktual, dan akurat (Sugiyono, 2019).

Populasi dalam penelitian ini dan sampel penelitian, yaitu seluruh pemain SSB Gempita Tabek Patah Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah 18 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel. Penelitian dilaksanakan di lapangan Tabek Patah, Kecamatan Salimpaung, Kabupaten Tanah Datar.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Standing Broad Jump untuk mengukur daya ledak otot tungkai. Setiap pemain

melakukan tolakan horizontal kedepan sejauh mungkin dari posisi berdiri dan jarak lompatan dicatat dalam satuan centimeter.



Gambar 1 Tes Standing Broad Jump
Sumber : Dokumentasi Penelitian

2. Tes sprint 30 meter untuk mengukur kecepatan. Peralatan yang dibutuhkan adalah stopwatch dan lintasan lari sepanjang 30 meter. Setiap pemain berlari dengan kecepatan maksimal dari garis start ke garis finish dan waktu tempuh dicatat dalam satuan detik.



Gambar 2 Tes Sprint 30 Meter
Sumber : Dokumentasi Penelitian

3. T-Test untuk mengukur kelincihan. Pemain berlari membentuk pola huruf T dengan mengubah arah ke depan, samping, dan belakang. Waktu tempuh yang dicatat dalam satuan detik mencerminkan tingkat kelincihan pemain.



Gambar 3 Tes T Test
Sumber : Dokumentasi Penelitian

4. Bleep Test (multistage fitness test) untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi. Pemain berlari bolak-balik sepanjang 20 meter mengikuti bunyi bip yang semakin lama semakin cepat. Tingkat (level) dan shuttle terakhir yang berhasil ditempuh dicatat sebagai data daya tahan.

HASIL

Penelitian dilaksanakan terhadap 18 pemain SSB Gempita Tabek Patah Kabupaten Tanah Datar. Berikut disajikan hasil pengukuran masing-masing komponen kondisi fisik secara lengkap:

1. Daya Ledak Otot Tungkai

Pengukuran daya ledak otot tungkai dilakukan dengan tes Standing Broad Jump. diperoleh nilai rata-rata (mean) 193,9 cm, nilai tertinggi 253 cm, nilai terendah 140 cm, nilai tengah (median) 181 cm, dan standar deviasi 34,3. Distribusi frekuensi hasil pengukuran daya ledak otot tungkai dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola SSB Gempita Tabek Patah Kabupaten Tanah Datar

Sumber: Data Hasil Penelitian

Kategori	Norma	Presentase	Fr
Sangat Baik	≥ 247	2	11.1%
Baik	212-246	4	22.2%
Sedang	176-211	3	16.7%
Kurang	141-175	8	44.4%
Kurang Sekali	≤ 140	1	5.6%
Jumlah		18	100%

Berdasarkan 18 pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai pada kategori sangat baik adalah 2 orang (11,1%), baik 4 orang

(22,2%), sedang 3 orang (16,7%), kurang 8 orang (44,4%), dan kurang sekali 1 orang (5,6%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai pemain SSB Gempita Tabek Patah berada pada kategori Kurang, karena sebanyak 44,4% pemain berada di bawah kategori sedang.

2. Kecepatan

Pengukuran kecepatan dilakukan dengan tes sprint 30 meter. Diperoleh nilai rata-rata (mean) 4,7 detik, waktu yang tercepat 4,11 detik, waktu yang terlambat 5,71 detik, nilai tengah (median) 4,69 detik, dan standar deviasinya 0,41 detik. Distribusi frekuensi hasil pengukuran kecepatan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecepatan Pemain Sepakbola SSB Gempita Tabek Patah Kabupaten Tanah Datar

Kategori	Norma	Presentase	Fr
Kurang sekali	≥15.00	2	11.1%
Kurang	14.00 -14.99	3	16.7%
sedang	13.00-13.99	3	16.7%
Baik	12.00-12.99	9	50.0%
sangat baik	≤11.00	1	5.6%
Jumlah		18	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan 18 pemain yang memiliki kecepatan pada baik sekali adalah 0 orang (0%), baik 3 orang (16,7%), sedang 6 orang (33,3%), kurang 5 orang (27,8%), dan kurang sekali 4 orang (22,2%). dapat disimpulkan kecepatan pemain SSB Gempita Tabek Patah berada pada kategori Kurang, mengingat sebanyak 50,0% pemain berada pada kategori kurang dan kurang sekali.

3. Kelincahan

Pengukuran kelincahan dilakukan dengan tes T-Test. Dari 18 pemain diperoleh nilai rata-rata (mean) 13,13 detik, waktu tercepat 11,59 detik, waktu terlambat 15,03 detik, nilai tengah (median) 12,79 detik, dan standar deviasi 1,08 detik. Distribusi frekuensi hasil pengukuran kelincahan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelincahan Pemain Sepakbola SSB Gempita Tabek Patah Kabupaten Tanah Datar

Norma	Kategori	Presentase	Fr
<3.91	Baik Sekali	0	0.0%
3.92 - 4.34	Baik	3	16.7%
4.35 - 4.72	Sedang	6	33.3%
4.73 - 5.11	Kurang	5	27.8%
>5.12	Kurang Sekali	4	22.2%
Jumlah		18	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas, yang memiliki kelincahan pada kategori sangat baik adalah 1 orang (5,6%), baik 9 orang (50,0%), sedang 3 orang (16,7%), kurang 3 orang (16,7%), dan kurang sekali 2 orang (11,1%). Nilai rata-rata kelincahan 13,13 detik, menunjukkan kelincahan pemain SSB Gempita Tabek Patah Kabupaten Tanah Datar berada pada kategori Kurang.

4. Daya Tahan

Pengukuran daya tahan dilakukan dengan Bleep Test. SSB Gempita Tabek Patah Kabupaten Tanah Datar diperoleh nilai rata-rata (mean) 34,5, nilai tertinggi 44,2, nilai terendah 23,9, nilai tengah (median) 34,1, dan standar deviasi 5,80. Distribusi frekuensi hasil

pengukuran daya tahan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Pemain Sepakbola SSB Gempita Tabek Patah Kabupaten Tanah Datar

Kategori	Norma	Presentase	Fr
Sangat Baik	≥43	3	16.7%
Baik	37-42	3	16.7%
Sedang	32-36	5	27.8%
Kurang	26-31	6	33.3%
Kurang Sekali	≤25	1	5.6%
Jumlah		18	100.0%

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas, hasil yang memiliki daya tahan pada sangat baik adalah 3 orang (16,7%), baik 3 orang (16,7%), sedang 5 orang (27,8%), kurang 6 orang (33,3%), dan kategori kurang sekali 1 orang (5,6%). Dapat disimpulkan bahwa daya tahan pemain SSB Gempita Tabek Patah berada pada kategori Kurang.

5. Kondisi Fisik Keseluruhan

Berdasarkan hasil data keseluruhan komponen kondisi fisik, diperoleh skor tertinggi 94, skor terendah 42, rata-rata 54, dan standar deviasi 11,7. Distribusi frekuensi data kondisi fisik keseluruhan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Keseluruhan Pemain Sepakbola SSB Gempita Tabek Patah Kabupaten Tanah Datar

Kategori	Kelas Inerval	Presentase	Fr
Sangat Baik	≥71	1	5.6%
Baik	59-70	1	5.6%
Sedang	48-58	10	55.6%
Kurang	36-47	6	33.3%
Kurang Sekali	≤36	0	0.0%
Jumlah		18	100.0%

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas, dari 18 pemain SSB Gempita Tabek Patah Kabupaten Tanah Datar memiliki kondisi fisik pada kategori sangat baik adalah 1 orang (5,6%), baik 1 orang (5,6%), sedang 10 orang (55,6%), kurang 6 orang (33,3%), dan kurang sekali 0 orang (0%). Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik secara keseluruhan pemain SSB Gempita Tabek Patah Kabupaten Tanah Datar berada pada kategori Sedang.

PEMBAHASAN

1. Kemampuan daya ledak otot tungkai pemain SSB Gempita Tabek Patah Kabupaten Tanah Datar.

Daya ledak merupakan perpaduan antara kekuatan (strength) dan kecepatan (speed) dalam satu gerakan yang utuh dan eksplosif. Menurut Syafruddin (2017), daya ledak adalah kemampuan mengatasi beban atau hambatan dari perpaduan antara kekuatan dan kecepatan dimana otot mampu untuk mengatasi beban dan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh.

Dalam permainan sepakbola, daya ledak otot tungkai sangat diperlukan dalam hampir setiap aspek permainan seperti saat berlari cepat, melompat untuk menyundul bola, melakukan tendangan keras, maupun gerakan-gerakan eksplosif lainnya. Pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik akan lebih mampu melakukan akselerasi dengan cepat dan melepaskan tendangan dengan kekuatan yang maksimal.

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. Kecepatan Pemain SSB Gempita Tabek Patah Kabupaten Tanah Datar

Kecepatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat dominan dalam permainan sepakbola. Menurut Syafruddin (2017), secara psikologis kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan bergerak berdasarkan kemudahan bergerak, proses sistem saraf dan perangkat otot untuk melakukan gerak per satuan waktu tertentu.

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

Dalam permainan sepakbola, kecepatan sangat dibutuhkan baik dalam berlari mengejar bola, melepaskan diri dari penjagaan lawan, maupun bertransisi dari bertahan ke menyerang. Pemain yang memiliki kecepatan tinggi akan lebih unggul dalam situasi satu lawan satu dan mampu memanfaatkan ruang kosong di belakang pertahanan lawan secara efektif.

3. Kelincahan Pemain SSB Gempita Tabek Patah Kabupaten Tanah Datar

Kelincahan merupakan faktor penting dalam kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan adalah elemen penting komponen biomotor tubuh untuk mengubah arah secepat mungkin, baik ke depan, belakang, kiri, maupun kanan. Selain itu kelincahan mempermudah orientasi lingkungan dan

pergerakan diri serta gerak dalam menyerang ataupun bertahan.

Dalam permainan sepakbola, kelincahan sangat dibutuhkan karena gerakan bersifat multi-arah dan dinamis. Pemain harus mampu mengubah arah secara tiba-tiba saat melakukan dribel, menghindari tekel lawan, maupun saat melakukan pergerakan tanpa bola. Kelincahan juga sangat membantu pemain dalam mengatasi situasi yang sulit seperti saat diserang oleh lawan.

4. Daya Tahan Pemain SSB Gempita Tabek Patah Kabupaten Tanah Datar

Daya tahan merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam sepakbola karena pertandingan berlangsung selama 90 menit. Menurut Syafruddin (2017), daya tahan adalah kemampuan organisme seseorang untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan yang berlangsung relatif lama. Tujuan utama latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung di samping meningkatkan kerja paru dan sistem peredaran darah.

Dalam permainan sepakbola, daya tahan sangat menentukan kualitas permainan dari menit pertama hingga akhir pertandingan. Pemain dengan daya tahan yang baik akan mampu mempertahankan intensitas dan kualitas permainannya sepanjang pertandingan. Sebaliknya, pemain dengan daya tahan rendah akan mengalami penurunan performa yang signifikan di babak kedua, yang berdampak pada kualitas teknik, taktik, dan konsentrasi.

5. Kondisi Fisik Keseluruhan Pemain SSB Gempita Tabek Patah Kabupaten Tanah Datar

Kondisi fisik adalah kemampuan untuk menghadapi tuntutan fisik suatu cabang olahraga untuk tampil secara optimal. Kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting dan mempengaruhi prestasi seorang pemain; tanpa kondisi fisik yang baik, teknik tidak berjalan secara sempurna. Hal ini sesuai dengan pendapat Fahrizal (2011) yang menyatakan bahwa setiap melakukan aktivitas suatu cabang olahraga pada dasarnya adalah membuat unsur fisik terlibat langsung dalam aktivitas tersebut.

Pengertian kondisi fisik menurut Jonath dan Krempel dalam Erianti (2011), "Kondisi fisik itu dapat dibedakan atas pengertian sempit dan luas. Dalam arti sempit kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi factor kekuatan, kecepatan, dan daya tahan".

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data penelitian tentang survei kondisi fisik pemain sepak bola SSB Gempita Tabek Patah Kabupaten Tanah Datar, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SSB Gempita Tabek Patah Kabupaten Tanah Datar berada pada kategori Kurang, dengan rata-rata 193,9 cm. Dari 18 pemain, sebanyak 8 orang (44,4%) berada pada kategori kurang dan hanya 2 orang (11,1%) yang berada pada kategori sangat baik.
2. Kecepatan pemain sepakbola SSB Gempita Tabek Patah Kabupaten Tanah Datar berada pada kategori Kurang, dengan rata-rata 4,7 detik. Dari 18 pemain, tidak ada satu pun yang mencapai kategori baik sekali, dan

sebanyak 9 orang (50,0%) berada pada kategori kurang dan kurang sekali.

3. Kelincahan pemain sepakbola SSB Gempita Tabek Patah Kabupaten Tanah Datar berada pada kategori Kurang berdasarkan nilai rata-rata 13,13 detik, meskipun sebanyak 9 orang (50,0%) berada pada kategori baik.

4. Daya tahan pemain sepakbola SSB Gempita Tabek Patah Kabupaten Tanah Datar berada pada kategori Kurang, dengan rata-rata 34,5. Sebanyak 7 orang (38,9%) berada pada kategori kurang dan kurang sekali.

5. Kondisi fisik secara keseluruhan pemain sepakbola SSB Gempita Tabek Patah Kabupaten Tanah Datar berada pada kategori Sedang dengan rata-rata skor 54. Sebanyak 55,6% pemain berada pada kategori sedang, sehingga diperlukan program latihan kondisi fisik yang lebih terencana, sistematis, dan berkesinambungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (2025). Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Wineka Media.
- 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), 17-29.
- 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. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441
- Atradinal, A., Syahputra, R., Oktarifaldi, O., Mardela, R., Putri, L. P., Oktavianus, I., ...& 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(2), 112-125.
- Emral. (2016). Bahan Ajar Mata Kuliah Sepakbola Dasar. Sukabina Press.
- Erianti, Y. Astuti. 2019. *Buku Ajar Bola Voli*. Padang: Sukabina Press.
- Erianti. 2011. *Buku Ajar Bolavoli*. Syafruddin, ed. Padang: Sukabina Press.
- Fahrizal. (2011). Kondisi Fisik dalam Olahraga. Padang: FIK UNP.
- Irawadi, H. (2017). Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang: UNP Press.
- Muhajir, & Santoso, B. (2016). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- 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).
- 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).
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyadi. (2019). *Kondisi Fisik dan Kelincahan dalam Olahraga*. Jakarta: Penerbit Alfabeta.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga (Teori dan Aplikasi Dalam Pembinaan Olahraga)*. Padang: UNP Press.
- Syafruddin. (2016). *Ilmu Kepelatihan Olahraga (Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga)*. Padang: UNP Press.
- Syahputra, I. (2016). *Pemujaa Sepak Bola*. Jakarta: Kepustakaan Populer Gramedia.