



## Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SSB Putra Wijaya Under 17 Padang

**Figor Ramadhan<sup>1</sup>, Atradinal<sup>2</sup>, Yaslindo<sup>3</sup>, Mardepi Saputra<sup>4</sup>**

<sup>1234</sup>Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

[figoramadhan04@gmail.com](mailto:figoramadhan04@gmail.com), [atradinal@fik.unp.ac.id](mailto:atradinal@fik.unp.ac.id), [yaslindo@fik.unp.ac.id](mailto:yaslindo@fik.unp.ac.id), [mardepi@fik.unp.ac.id](mailto:mardepi@fik.unp.ac.id)

Doi: <https://doi.org/24036/JPDO.9.2026.0177>

**Kata kunci** : Kondisi Fisik, Sepakbola, U-17

**Abstrak** : Permasalahan penelitian ini adalah diduga masih rendahnya tingkat kondisi fisik atlet sepakbola SSB Putra wijaya Under 17 Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet sepakbola SSB Putra wijaya Under 17 Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet SSB Putra wijaya Under 17 Padang yang berjumlah 21 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 21 orang atlet. Instrument penelitian ini menggunakan 1) *standing broad jump test*, 2) *sprint test 30 meter*, 3) *T-Test*, dan 4) *bleep test*. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah : Dari 21 orang atlet sepakbola yang diteliti, 2 orang atlet memiliki kondisi fisik pada kategori baik sekali. 8 orang atlet memiliki kondisi fisik pada kategori baik. 5 orang atlet memiliki kondisi fisik pada kategori sedang. 5 orang atlet memiliki kondisi fisik pada kategori kurang, dan 1 orang atlet memiliki kondisi fisik pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kondisi fisik atlet sepakbola SSB Putra Wijaya under 17 Padang memiliki rata-rata sebesar 13,43. Maka dapat disimpulkan kondisi fisik atlet sepakbola SSB Putra Wijaya under 17 Padang berada pada kategori sedang.

**Keywords** : *Physical Condition, Football, U-17*

**Abstract** : *The problem of this research is the suspected low level of physical condition of SSB Putra Wijaya Under-17 Padang football athletes. The purpose of this study was to determine the level of physical condition of SSB Putra Wijaya Under-17 Padang football athletes. This research is descriptive. The population of this study was all 21 SSB Putra Wijaya Under-17 Padang athletes. The sampling technique used total sampling, so the sample size in this study was 21 athletes. This research instrument used 1) standing broad jump test, 2) 30-meter sprint test, 3) T-test, and 4) bleep test. Data analysis used descriptive statistical analysis. The results of this study are: Of the 21 football athletes studied, 2 athletes had physical condition in the excellent category. 8 athletes had physical condition in the good category. 5 athletes had physical condition in the moderate category. Five athletes were in poor physical condition, and one athlete was in very poor physical condition. The analysis showed that the average physical condition of the SSB Putra Wijaya under-17 Padang football athletes was 13.43. Therefore, it can be concluded that the physical condition of the SSB Putra Wijaya under-17 Padang football athletes is in the moderate category.*

## PENDAHULUAN

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 A, 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). 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 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, W, 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, U, 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).

Program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga" (Sari,

D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S., 2020).

Salah satu olahraga yang rutin dilakukan pembinaan di Indonesia adalah olahraga sepakbola. Menurut Atradinal, A., & Sepriani, R (2017) "Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan olahraga modern yang sangat digemari dan disenangi banyak orang".

"Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018)

Menurut Sepriani, R (2019) "Sepak bola adalah olahraga yang dimainkan dengan cara menyepak yang bertujuan untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan menjaga gawang dari kebobolan".

"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).

Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula.

Dalam pembinaan untuk meraih sebuah prestasi didalam olahraga permainan sepakbola dibutuhkan beberapa faktor pendukung seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang bagus.

Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari (Maulana, D., & Deswandi, D, 2019).

Menurut Syafruddin (2018) "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".

Jadi dapat dikemukakan kondisi fisik merupakan bagaimana keadaan tubuh kita. Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan.

Untuk meningkatkan prestasi SSB Putra Wijaya Padang pemain yaitu harus dibina oleh pelatih yang berpengalaman, dan membina pemain muda berbakat.

Hal ini diharapkan menghasilkan pemain sepakbola yang berkualitas, dan siap diturunkan dalam berbagai turnamen baik ditingkat daerah maupun di luar daerah, yang pada akhirnya hasil binaan dari pelatih sepakbola tersebut akan di hasilkan pemain yang berkualitas yang menjunjung prestasi pemain sepakbola di berbagai kejuaraan-kejuaraan.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Menurut Lehmann dalam A. Muri Yusuf (2017), "penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail".

Dalam penelitian ini akan diungkapkan/digambarkan tentang kondisi fisik atlet sepakbola SSB Putra Wijaya Under 17 Padang. Penelitian ini akan dilakukan di lapangan sepakbola SSB Putra Wijaya Padang. Sedangkan untuk waktu penelitian dilaksanakan September 2025

Populasi menurut Sugiyono (2018) "populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang

ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya”.

Dengan demikian populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang aktif latihan yaitu sebanyak 21 orang. Penelitian dilaksanakan pada bulan April 2026.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2010). Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara total *sampling* yaitu semua populasi dijadikan sampel dengan jumlah 21 orang.

Instrumen dalam penelitian ini adalah: 1) Daya tahan aerobik diukur dengan tes *bleep test*, 2) Kecepatan diukur dengan tes *sprint 30 meter*, 3) Kelincahan diukur dengan tes *T test*. 4) Daya ledak otot tungkai dengan tes *standing board jump*

## HASIL

### 1. Daya Ledak Otot Tungkai

Tabel 1. Distribusi Data Daya ledak otot tungkai

Norma (meter)	fa	fr	Kategori
2,80 – 3,15	0	0,0	Baik sekali
2,54 – 2,79	4	19,0	Baik
2,20 – 2,53	13	61,9	Sedang
1,90 – 2,19	4	19,0	Kurang
< 1,89	0	0,0	Kurang sekali
Jumlah	21	100	

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan norma standarisasi pengukuran daya ledak otot tungkai, disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai atlet sepakbola SSB Putra Wijaya under 17 Padang berada pada kategori sedang.



Gambar 1 pelaksanaan *standing broadjump*

Sumber: Dokumentasi penelitian

## 2. Kecepatan

Tabel 2. Distribusi Data Kecepatan

Norma (detik)	fa	fr	Kategori
3,58-3,91	0	0,0	Baik sekali
3,92 – 4,34	2	9,5	Baik
4,35 – 4,72	12	57,1	Sedang
4,73 – 5,11	5	23,8	Kurang
5,12-5,50	2	9,5	Kurang sekali
Jumlah	21	100	

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kecepatan atlet sepakbola SSB Putra Wijaya under 17 Padang memiliki rata-rata sebesar 4,70 detik. Berdasarkan norma standarisasi pengukuran kecepatan, disimpulkan bahwa kecepatan atlet sepakbola SSB Putra Wijaya under 17 Padang berada pada kategori sedang.



Gambar 1 pelaksanaan *sprint test 30 m*

Sumber: Dokumentasi penelitian

## 3. Kelincahan

Tabel 3. Distribusi Data Kelincahan Atlet sepakbola SSB Putra Wijaya under 17 Padang

Norma (detik)	fa	fr	Kategori
< 9.5	0	0,0	Baik sekali
9.5 – 10.5	4	19,0	Baik
10.5 – 11.5	8	38,1	Sedang
> 11.5	9	42,9	Kurang
Jumlah	21	100	

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelincahan atlet sepakbola SSB Putra Wijaya under 17 Padang memiliki rata-rata sebesar 11,58 detik. Berdasarkan norma standarisasi

pengukuran kelincahan, disimpulkan bahwa kelincahan atlet sepakbola SSB Putra Wijaya under 17 Padang berada pada kategori kurang.



Gambar 1 pelaksanaan *T-Test*  
Sumber: Dokumentasi penelitian

#### 4. Daya tahan

Tabel 4. Distribusi Data Daya tahan

Norma (ml/kg/menit)	fa	fr	Kategori
>53	0	0,0	Baik sekali
43-52	0	0,0	baik
34-42	0	0,0	Sedang
25-33	14	66,7	kurang
<24	7	33,3	Kurang sekali
Jumlah	21	100	

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya tahan atlet sepakbola SSB Putra Wijaya under 17 Padang memiliki rata-rata sebesar 27,45 ml/kg/menit. Berdasarkan norma standarisasi pengukuran daya tahan, disimpulkan bahwa daya tahan atlet sepakbola SSB Putra Wijaya under 17 Padang berada pada kategori sedang.



Gambar 1 pelaksanaan *T-Test*  
Sumber: Dokumentasi penelitian

#### 5. Kondisi fisik Atlet sepakbola SSB Putra Wijaya Under 17 Padang

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kondisi fisik dengan mengkonversi tiap variable tes kedalam bentuk nilai, dari 21 orang atlet yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 245,1, nilai terendah 145,7, nilai rata-rata sebesar 200, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 25,72. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Data Kondisi fisik

Norma	fa	fr	Kategori
> 238,6	1	4,8	Baik sekali
212,9 -238,5	7	33,3	Baik
187,1 - 212,8	6	28,6	Sedang
161,4 -187,0	5	23,8	Kurang
<161,3	2	9,5	Kurang sekali
Jumlah	21	100	

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kondisi fisik atlet sepakbola SSB Putra Wijaya under 17 Padang memiliki rata-rata sebesar 200. Maka kondisi fisik atlet sepakbola SSB Putra Wijaya under 17 Padang berada pada kategori sedang.

### PEMBAHASAN

#### 1. Daya ledak otot tungkai Atlet sepakbola SSB Putra Wijaya under 17 Padang

Daya ledak otot tungkai memiliki peran yang sangat penting dalam olahraga sepak bola karena berkaitan langsung dengan kemampuan pemain dalam melakukan gerakan eksplosif yang menentukan kualitas performa di lapangan.

Daya ledak merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan, sehingga memungkinkan pemain menghasilkan tenaga besar dalam waktu singkat.

Dalam permainan sepak bola, komponen ini sangat dibutuhkan dalam berbagai situasi seperti melakukan sprint

untuk mengejar bola, melompat saat duel udara, melakukan tendangan yang kuat dan cepat, serta melakukan perubahan arah secara tiba-tiba. Tanpa daya ledak otot tungkai yang baik, pemain akan kesulitan untuk bersaing dalam situasi-situasi krusial yang menuntut kecepatan dan kekuatan secara bersamaan.

Selain itu, daya ledak otot tungkai juga berperan dalam meningkatkan efektivitas teknik dan taktik permainan. Pemain dengan daya ledak yang baik cenderung memiliki akselerasi yang lebih cepat, lompatan yang lebih tinggi, serta tendangan yang lebih keras dan akurat, sehingga mampu memberikan kontribusi yang lebih besar dalam menyerang maupun bertahan.

Dalam konteks tim, kemampuan ini sangat mendukung penerapan strategi permainan yang cepat dan dinamis. Oleh karena itu, pengembangan daya ledak otot tungkai harus menjadi bagian penting dalam program latihan sepak bola melalui latihan-latihan seperti plyometric, sprint, dan latihan kekuatan, agar pemain mampu tampil optimal dan kompetitif sepanjang pertandingan.

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai atlet sepak bola SSB Putra Wijaya U-17 berada pada kategori sedang menandakan bahwa kemampuan pemain dalam menghasilkan kekuatan secara cepat sudah cukup baik, namun belum mencapai tingkat optimal untuk menunjang performa maksimal di lapangan.

Daya ledak otot tungkai berperan penting dalam berbagai aktivitas eksplosif seperti sprint, lompatan saat duel udara, perubahan arah, serta kekuatan dan kecepatan dalam melakukan tendangan.

Dengan kategori sedang, pemain umumnya sudah mampu melakukan

gerakan-gerakan tersebut dengan cukup efektif, tetapi masih terlihat keterbatasan dalam hal kecepatan akselerasi, tinggi lompatan, dan kekuatan tendangan dibandingkan pemain dengan kategori baik atau sangat baik. Hal ini dapat berdampak pada kurang maksimalnya performa dalam situasi-situasi krusial pertandingan.

Berdasarkan kondisi tersebut, pelatih perlu mempertahankan sekaligus meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai melalui program latihan yang lebih terarah dan progresif.

Latihan plyometric seperti squat jump, box jump, dan bounding tetap menjadi pilihan utama untuk meningkatkan power otot tungkai, dikombinasikan dengan latihan kekuatan seperti squat dan lunges guna memperkuat dasar kekuatan otot.

Selain itu, latihan sprint jarak pendek dan latihan perubahan arah (agility) juga perlu ditingkatkan untuk mendukung aplikasi daya ledak dalam situasi permainan. Pelatih harus menerapkan prinsip latihan seperti overload, spesifisitas, dan variasi agar peningkatan kemampuan dapat berlangsung secara optimal dan berkelanjutan.

Evaluasi kondisi fisik secara berkala juga penting dilakukan untuk memantau perkembangan atlet. Dengan program latihan yang tepat, diharapkan daya ledak otot tungkai pemain dapat meningkat dari kategori sedang menuju kategori baik sehingga mampu menunjang performa permainan secara lebih maksimal.

## **2. Kecepatan Atlet sepakbola SSB Putra Wijaya under 17 Padang**

Kecepatan memiliki peran yang sangat vital dalam olahraga sepak bola karena menjadi salah satu faktor penentu dalam memenangkan berbagai situasi permainan.

Kecepatan tidak hanya berkaitan dengan kemampuan berlari cepat, tetapi juga

mencakup akselerasi, kecepatan reaksi, serta kemampuan mencapai dan mempertahankan kecepatan maksimal.

Dalam pertandingan sepak bola, kecepatan sangat dibutuhkan saat melakukan sprint mengejar bola, melakukan penetrasi ke pertahanan lawan, maupun saat bertahan untuk menutup ruang dan mengejar pemain lawan. Pemain yang memiliki kecepatan tinggi cenderung lebih unggul dalam duel satu lawan satu serta mampu menciptakan peluang lebih besar bagi tim.

Selain itu, kecepatan juga berperan dalam meningkatkan efektivitas teknik dan penerapan taktik permainan. Pemain dengan kecepatan yang baik mampu melakukan pergerakan tanpa bola dengan lebih cepat, membuka ruang, serta merespon situasi permainan secara tepat waktu.

Hal ini sangat mendukung strategi permainan cepat seperti counter attack maupun pressing. Dalam konteks tim, kecepatan yang merata pada setiap pemain akan membantu menjaga tempo permainan tetap tinggi dan konsisten sepanjang pertandingan.

Oleh karena itu, kecepatan menjadi komponen kondisi fisik yang harus dikembangkan secara sistematis melalui latihan sprint, latihan reaksi, serta latihan kekuatan yang mendukung performa gerak cepat di lapangan.

Dengan kategori sedang, pemain umumnya mampu mengikuti tempo permainan, tetapi masih memiliki keterbatasan dalam hal akselerasi awal, kecepatan maksimal, serta kemampuan mempertahankan kecepatan dalam situasi pertandingan, sehingga dapat mengurangi efektivitas permainan tim.

Pelatih harus menerapkan prinsip latihan seperti intensitas tinggi, istirahat yang cukup antar repetisi, serta progresivitas agar hasil latihan optimal. Variasi latihan juga

diperlukan agar pemain tetap termotivasi dan tidak jenuh.

Di samping itu, evaluasi kondisi fisik secara berkala perlu dilakukan untuk memantau perkembangan atlet. Dengan program latihan yang terarah dan konsisten, diharapkan kecepatan pemain dapat meningkat dari kategori sedang menjadi baik sehingga mampu mendukung performa permainan secara maksimal.

### **3. Kelincahan Atlet sepakbola SSB Putra Wijaya under 17 Padang**

Kelincahan memiliki peran yang sangat penting dalam olahraga sepak bola karena berkaitan dengan kemampuan pemain untuk mengubah arah, posisi, dan kecepatan gerakan secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Dalam permainan sepak bola yang bersifat dinamis dan penuh perubahan situasi, kelincahan menjadi kunci dalam menghadapi tekanan lawan, terutama dalam situasi satu lawan satu.

Pemain yang memiliki kelincahan yang baik mampu melakukan dribbling dengan lebih efektif, menghindari tekel lawan, serta bergerak lincah untuk menciptakan ruang. Sebaliknya, pemain dengan kelincahan yang rendah akan lebih mudah kehilangan bola dan kesulitan beradaptasi dengan perubahan arah permainan.

Selain itu, kelincahan juga berperan besar dalam mendukung aspek bertahan dan menyerang. Dalam bertahan, kelincahan membantu pemain untuk cepat menutup pergerakan lawan, melakukan perubahan arah saat mengikuti gerakan lawan, serta menjaga keseimbangan tubuh dalam duel.

Sementara dalam menyerang, kelincahan memungkinkan pemain melakukan kombinasi gerakan cepat seperti cut, feint, dan perubahan arah untuk melewati lawan. Dalam konteks tim,

kelincahan yang baik akan meningkatkan efektivitas permainan secara keseluruhan karena pemain mampu beradaptasi dengan tempo permainan yang cepat.

Oleh karena itu, pengembangan kelincahan perlu menjadi bagian penting dalam program latihan sepak bola melalui latihan seperti shuttle run, zig-zag run, ladder drill, serta latihan koordinasi dan keseimbangan agar performa pemain dapat lebih optimal di lapangan.

#### **4. Daya tahan Atlet sepakbola SSB Putra Wijaya under 17 Padang**

Daya tahan memiliki peran yang sangat krusial dalam olahraga sepak bola karena menjadi fondasi utama bagi pemain untuk mampu mempertahankan performa selama pertandingan yang berlangsung dalam waktu lama dan dengan intensitas tinggi.

Sepak bola merupakan olahraga yang menuntut aktivitas fisik berulang seperti berlari, sprint, perubahan arah, serta keterlibatan dalam duel fisik. Tanpa daya tahan yang baik, pemain akan cepat mengalami kelelahan sehingga berdampak pada penurunan kemampuan teknik, taktik, dan pengambilan keputusan di lapangan.

Kondisi ini biasanya terlihat pada menurunnya kecepatan lari, kurangnya ketepatan dalam passing dan shooting, serta lambatnya respon terhadap situasi permainan, terutama pada babak kedua.

Selain itu, daya tahan juga berperan dalam menjaga konsistensi performa pemain dari awal hingga akhir pertandingan. Pemain dengan daya tahan yang baik mampu tetap aktif dalam menyerang maupun bertahan, menjaga posisi, serta menjalankan instruksi taktik dari pelatih secara disiplin.

Dalam konteks tim, daya tahan yang optimal memungkinkan seluruh pemain menjaga intensitas permainan secara kolektif,

sehingga strategi yang diterapkan dapat berjalan efektif.

Oleh karena itu, pengembangan daya tahan harus menjadi prioritas dalam program latihan sepak bola, baik melalui latihan aerobik maupun anaerobik, agar pemain tidak hanya kuat secara fisik tetapi juga mampu mendukung performa teknik dan taktik secara maksimal sepanjang pertandingan.

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa daya tahan atlet sepak bola SSB Putra Wijaya U-17 berada pada kategori sedang menandakan bahwa kemampuan pemain dalam mempertahankan aktivitas fisik selama pertandingan sudah cukup baik, namun belum optimal untuk menghadapi tuntutan permainan yang berintensitas tinggi.

Dalam sepak bola, daya tahan sangat berperan dalam menjaga konsistensi performa pemain dari awal hingga akhir pertandingan, terutama dalam melakukan gerakan berulang seperti berlari, sprint, pressing, dan transisi permainan.

Dengan kategori sedang, pemain umumnya masih mampu mengikuti alur permainan, tetapi cenderung mengalami penurunan intensitas dan efektivitas pada fase-fase akhir pertandingan, seperti berkurangnya kecepatan, ketepatan teknik, serta lambatnya pengambilan keputusan.

Berdasarkan kondisi tersebut, pelatih perlu mempertahankan sekaligus meningkatkan daya tahan pemain melalui program latihan yang terstruktur dan berkelanjutan.

Latihan seperti continuous running, interval training, fartlek, serta small-sided games dengan intensitas terkontrol dapat digunakan untuk meningkatkan kapasitas daya tahan aerobik dan anaerobik. Pelatih juga harus menerapkan prinsip latihan seperti progresivitas, spesifisitas, dan variasi

agar peningkatan kemampuan berjalan efektif dan tidak menimbulkan kejenuhan.

Selain itu, pemantauan kondisi fisik secara berkala perlu dilakukan untuk mengetahui perkembangan atlet dan menyesuaikan program latihan. Aspek pendukung seperti pola makan, hidrasi, istirahat, dan recovery juga harus diperhatikan dengan baik. Dengan pendekatan latihan yang tepat, diharapkan daya tahan atlet dapat meningkat dari kategori sedang menjadi baik sehingga mampu menunjang performa maksimal selama pertandingan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa: dari 21 orang atlet sepakbola yang diteliti, 2 orang atlet memiliki kondisi fisik pada kategori baik sekali.

8 orang atlet memiliki kondisi fisik pada kategori baik. 5 orang atlet memiliki kondisi fisik pada kategori sedang. 5 orang atlet memiliki kondisi fisik pada kategori kurang, dan 1 orang atlet memiliki kondisi fisik pada kategori kurang sekali.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kondisi fisik atlet sepakbola SSB Putra Wijaya under 17 Padang memiliki rata-rata sebesar 13,43. Maka kondisi fisik atlet sepakbola SSB Putra Wijaya under 17 Padang berada pada kategori sedang.

## DAFTAR PUSTAKA

A Muri Yusuf. 2017. Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan. Jakarta: Kencana

Akbar, A., Donie, D., Ridwan, M., & Padli, P. (2021). Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah dengan Kemampuan

Service Atas Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 3(2), 107-119.

Arikunto, S., 2010, Prosedur Penelitian, Rineka Cipta, Jakarta

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 Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.

Atradinal, A., & Sepriani, R. (2017). Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99-105.

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.
- 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.
- Maulana, D., & Deswandi, D. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik SSB Arema Kayu Jao Kabupaten Solok. *Jurnal JPDO*, 2(8), 1-6.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei kondisi fisik atlet pada berbagai cabang olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161-170.
- Putra, A. N. (2018). Development of skill training model football basic techniques through approach global analytical global. *Jipes-journal of indonesian physical education and sport*, 4(2), 26-31.
- Putra, A. N. (2018). Development of skill training model football basic techniques through approach global analytical global. *Jipes-journal of indonesian physical education and sport*, 4(2), 26-31
- 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).
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020, August). Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In *Ist International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 120-123). Atlantis Press.
- Sepriani, R. (2019). Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Sekolah Sepakbola Usia 14-16 Tahun. *Jurnal Menssana*, 4(1), 53-57.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan 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.
- Syafrudin. 2018. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- 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.